

## АКТУАЛЬНІСТЬ СКЛАДОВИХ ПРОГРАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Підлужна Світлана

*Українська медична стоматологічна академія (м. Полтава)*

Соціальні умови існування сучасної людини характеризуються швидким розвитком наукових знань і технічних досягнень, що призводять до оновлення інформації майже кожні три роки. Науково-технічний прогрес, досягнення комп'ютерної техніки стали мимовільною причиною загострення загальнолюдської проблеми погіршення рівня здоров'я людей. Суспільство страждає на безліч різноманітних хвороб, причому кількість хворих, на жаль не зменшується, а навпаки зростає. Занепокоєння викликають різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої. Вступаючи до школи, 85% дітей мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання [1]. Групу особливого ризику становить молодь 15-18 років. Тому для керівництва вищих навчальних закладів найважливішим завданням є популяризація здорового способу життя серед студентської молоді, втілення відповідних програм у навчально-виховний процес навчальних закладів.

Вивчення проблеми здорового способу життя студентської молоді обумовлено специфікою цієї соціально-професійної, соціально-демографічної групи, особливостями її формування, її потенціалом для розвитку соціуму, оскільки здоров'я визначає можливості реалізації її майбутніх спеціалістів, здатність до створення сім'ї і народження дітей, до професійної, суспільно-політичної і творчої діяльності. За час навчання у вищому навчальному закладі студенти відчувають вплив цілого комплексу факторів, які негативно впливають на стан їх здоров'я це і стресові ситуації, пов'язані з успішністю, труднощі з матеріальним забезпеченням і, як наслідок, необхідність поєднувати навчання з роботою, часті порушення режиму праці, відпочинку і харчування, значна гіподинамія. Внаслідок чого стан здоров'я значної частини студентської молоді викликає занепокоєння у медиків та педагогів.

У документах Всесвітньої організації охорони здоров'я зміцнення здоров'я дітей та молоді, формування здорового способу життя, боротьба із шкідливими звичками, профілактика вживання психотропних речовин, висунуті як першочергові задачі для розвитку суспільства та особистості. Вочевидь, що проблеми здоров'я молоді актуалізуються в умовах несприятливих соціальних, екологічних та економічних факторів. Виникає проблема здоров'язбережувальної, щадної організації загальноосвітнього процесу.

Організація здорового способу життя студентів розглядається як цілеспрямований процес реалізації сукупності організаційних дій, направлених на: організацію і створення умов здорового способу життя студентів (концепція, програма, проекти тощо); координацію діяльності по організації взаємодії учасників освітнього процесу у ВНЗ; регулювання, корекцію і стимулювання їх діяльності з метою створення умов для здорового способу життя студентів; розподіл повноважень і відповідальності організаторів здорового способу життя.

Питання збереження здоров'я молодого покоління набуло особливого значення в умовах соціально-демографічної кризи, оскільки значимість набувають задачі, які пов'язані з усуненням негативних тенденцій у молодіжному середовищі. таких як зростання різного роду соціальних девіацій, паління, алкоголізм, наркоманія, злочинність [2]. Допомога у вирішенні цих задач може вплинути на створення програми, яка направлена на зміцнення здоров'я студентів і формування у них мотивації до здорового способу життя, яка може розглядатися як частина загальної системи навчально-виховної роботи у вищому навчальному закладі.

Стан здоров'я студентів – однієї з представницьких груп молоді країни – є актуальною проблемою сучасного суспільства. Успішна підготовка висококваліфікованих кадрів, що забезпечує стійкість економічного розвитку держави, тісно пов'язана із збереженням і зміцненням здоров'я, підвищенням працездатності студентської молоді. Разом з тим, все зростаючі вимоги до рівня підготовки спеціалістів, зокрема спеціалістів-медиків вищої ланки, обумовлені збільшенням потоку наукової інформації, все зростаючі вимоги інноваційних освітніх технологій, призводять до перевантаження студентів. Підвищується їх психоемоційне напруження, виснажуються адаптаційні резерви нервової, ендокринної та імунної систем, зростає вірогідність захворювань.

Студенти-медики являють собою основний кадровий резерв охорони здоров'я, тому основним завданням медичних освітніх закладів є підготовка фізично здорових спеціалістів, здатних тривалий час зберігати працездатність і свою життєву позицію. Засвоєння комплексу медичних знань вимагає від студентів великих розумових, фізичних і психоемоційних витрат, тому високий рівень здоров'я є необхідною умовою отримання професійної освіти. Виходячи з цього, представляється необхідним комплексне вивчення стану здоров'я студентів, в тому числі студентів-медиків у взаємозв'язку із соціально-гігієнічними медико-організованими факторами ризику, на основі чого можуть бути розроблені і впроваджені рекомендації по вдосконаленню системи організації і медико-соціальної допомоги студентам медичних освітніх установ [3].

Поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує в собі усі напрямки діяльності закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів. Науковці під здоров'язбережувальними технологіями пропонують розуміти: сприятливі умови навчання студентів у ВНЗ (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог); необхідний достатній та раціонально організований руховий режим. Науковці-практики України, які працюють над цією проблемою доповнюють зміст здоров'язбережувальних технологій поняттям «здоров'язбережувальні заходи» і реалізують їх через: диспансеризацію студентів; організацію «Днів здоров'я» та туристичних походів; спортивних свят; проведення бесід про здоров'я зі студентами, бесід про здоров'я з батьками; забезпечення вітамінізації; організацію факультативів з проблем здоров'я та здорового способу життя; ведення листків здоров'я та стіннівок на оздоровчу тематику, профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, організацію здорового харчування (включаючи дієтичне); заходи санітарно-гігієнічного характеру, пов'язані з респіраторно-вірусними інфекціями, зокрема грипом.

Оздоровчі технології спрямовані також на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я студентів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія.

Мета усіх здоров'язбережувальних освітніх технологій – сформувати у студентів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання у повсякденному житті.

Багаторазово доведено, що здоровий спосіб життя є важливим фактором формування і зміцнення здоров'я студентської молоді, яке залежить на 50% від нього і навіть більше. Найактивнішими компонентами ЗСЖ виступають: раціональна праця студентів, раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок. Саме тому важливе значення має компетентність керівника навчального закладу, а головною метою будь-якого навчального закладу є збереження здоров'я студента. Саме керівник створює імідж закладу, формує його місію, визначає домінуючі діяльності, а головне – комплектує команду працівників, які у своїй діяльності (навчальній, виховній) використовують здоров'язбережувальні технології. Адже саме завдяки їм навчальний заклад зможе досягти поставлену перед собою мету.

Аналіз здоров'язбережувальної діяльності навчальних закладів України дозволив виділити складові цієї діяльності. Вона має поєднувати такі форми і види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;
- різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на студентів;
- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу;
- нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми студентів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку студентів;
- розробку та реалізацію навчальних програм по формуванню у студентів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;
- діяльність служби психологічної допомоги викладачам та студентам у подоланні стресів, стану тривоги;
- сприяння гуманному ставленню до кожного студента;
- формування доброзичливих взаємовідносин у колективі працівників;



– заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я викладачів та студентів, створення умов для їх гармонійного розвитку.

Медико-психолого-педагогічна практика показує, що велика кількість студентів у процесі навчальної діяльності знаходиться у стані хронічної втоми, яка є основою нервово-психічного виснаження. Дослідженнями доведено, що педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології негативно впливають на підліткову психіку у вигляді невротичних порушень, що викликає у студентів низький рівень пізнавальної активності, низький рівень мотивації навчальної діяльності, нестійкість емоційної сфери, високий рівень тривожності, втрату інтересу до навчання. Пріоритетною формою збереження і зміцнення здоров'я студентів є фізкультурно-оздоровча діяльність. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності студентів призводить до погіршення їхнього стану здоров'я, зменшення адаптаційних можливостей організму, особлива увага в навчальних закладах має приділятися використанню різних засобів і форм фізичного виховання студентів. Система заходів підвищення рівня фізичного здоров'я студентів передбачає: проведення додаткових і самостійних занять із фізичними вправами (змагання, ігри, турніри, туристичні походи, конкурси, дні здоров'я), що задовольняють біологічну потребу у рухах. Регулярно відвідують заняття фізкультури у ВНЗ понад 70% студентів. Але заняття фізкультурою, як і раніше, направлені на вирішення задач, які відображають показники фізичної підготовленості заліковими нормативами навчальної програми. У наукових публікаціях простежується думка про необхідність створення таких програм і технологічних моделей формування здорового способу життя засобами фізичної культури, які суттєво змінили б ставлення студента до свого здоров'я і способу життя [2]. Програма занять фізичною культурою, орієнтуючись на державний освітній стандарт, могла бути скоригована шляхом надання альтернативного вибору студентам занять у різних спортивних секціях.

#### Література:

1. Вознюк Т. Г. Менеджмент навчально-виховного процесу / Т. Г. Вознюк. – К.: Здоров'я. 2002. – 128 с.
2. Красноперова Н. А. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни студентов / Н. А. Красноперова // Вестник СВФУ. – 2014. – Том 11. № 4. – С. 109–117.

3. Підлужна С. А. Адаптація студентів-медиків до здорового способу життя / С. А. Підлужна // Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації : мат-ли Всеукр. наук.-практ. конф. – Пютава, 2019. – С. 62–65.

## **ШЛЯХИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В УМОВАХ МОДЕРНІЗАЦІЇ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ** *(авторський проект)*

**Пономаренко Валентина**

*Комунальний заклад «Світловодська спеціальна школа  
Кіровоградської обласної ради»*

Збереження й зміцнення у педагогічному процесі здоров'я його суб'єктів передбачає привнесення у систему абсолютних цінностей здоров'я його суб'єктів і вказує на необхідність цілеспрямованого формування у вчителів валеологічного ставлення до своєї професійної діяльності та оволодіння ними ціннісно-мотиваційним підходом до навчання дітей.

Факторами ризику у педагогічному процесі є:

- стресова організація навчального процесу та його інтенсифікація;
- невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів;
- нераціональна організація навчальної діяльності;
- функціональна неграмотність педагогів у питаннях охорони й зміцнення здоров'я;
- відсутність систем роботи з формування усвідомлення цінності здоров'я і здорового способу життя.

Щоб визначити освіту як якісну, необхідно переконатися у тому, що негативні ефекти й наслідки при її отриманні мінімальні. А такі ефекти є – це перевантаження дітей, перевтома, дидактогенні захворювання (дефекти зору, сколіоз, постійний стрес, нестійкий тиск), а звідси – й відразом до учіння, негативний життєвий досвід.

При оцінюванні якості освіти фактор негативних ефектів повинен бути у переліку параметрів оцінювання, якими б високими не були інші показники. Чим з більшими втратами здоров'я, душевного спокою учня і вчителя було досягнуто високий результат навчання, тим він більше