

Давиденко Г.М., доцент; Кузнецов В.В. к.мед.н.; Чикор В.П., к.мед.н.

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»,

кафедра післядипломної освіти лікарів стоматологів-ортопедів

ПЕДАГОГІЧНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В сучасному суспільстві сьогодні досить гостро постала проблема збереження здоров'я молоді. Незаперечною є істина про те, що тільки здорове молоде покоління є запорукою благополуччя та стабільності розвитку держави. Сьогодні в державі проводиться цілий ряд заходів – суспільних, наукових, педагогічних і профілактичних, направлених на формування здорового способу життя. Важливу роль у збереженні здоров'я населення країни відіграють вищі навчальні заклади, в яких навчається більше третини молоді.

Не рідко, сучасна молодь досить легковажно ставиться до свого здоров'я, нехтує багатьма загрозами, а деякі стани взагалі не вважає шкідливими для здоров'я. Для цього необхідні зусилля держави і педагогів, щоб формувати у молоді бережливе ставлення до власного здоров'я.

Здоровий спосіб життя – це форми і засоби повсякденної життєдіяльності людини, які приводять до вдосконалення резервних можливостей організму, до успішного виконання соціальних і професійних функцій, сприяє профілактиці найбільш розповсюджених захворювань[1, с.21-26]. У формуванні у молодого покоління принципів здорового способу життя велика роль належить педагогам. Сьогодні, коли більшість юнаків і дівчат мають хвороби генетичного походження, проживають на забруднених територіях, страждають від негативних наслідків екологічних аварій, – проблема правильної організації навчального процесу постає найбільш гостро.

Знання і використання здоров'язберігаючих технологій веде до підвищення професійної компетентності керівників освітніх установ, викладачів, кураторів, яка так необхідна для успішного виконання здоров'язберігаючої діяльності з урахуванням нових умов, попиту і потреб держави і суспільства в цілому [2, с. 53-56].

Поняття «здоров'язберігаюча технологія» відноситься до якісної характеристики будь-якої освітньої технології, що показує, наскільки вирішується задача збереження здоров'я як викладачів так і студентів. Також здоров'язберігаючі технології можна розглядати, як сукупність тих принципів, прийомів і методів педагогічної роботи, які за рахунок доповнення традиційних технологій навчання і виховання, наділяють їх ознаками здоров'язбереження [4, с.113-116].

Інші науковці під здоров'язберігаючими технологіями розуміють сприятливі умови навчання – відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання; оптимальну організацію навчального процесу – відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм; повноцінний та раціонально організований руховий режим [5, с. 67-70].

Існує декілька підходів до класифікації здоров'язберігаючих технологій та найбільш широко використовувалась в освітніх установах класифікація, запропонована Н.К.Смірновим [3, 86-90]. Серед здоров'язберігаючих технологій він виділяє декілька груп, у яких використовується різний підхід до охорони здоров'я, а відповідно, і різні форми роботи .

До першої групи відносяться медико-гігієнічні технології. Це спільна діяльність педагогів і медичних працівників. Також до медико-гігієнічних технологій відносяться контроль і допомога в забезпеченні належних гігієнічних умов. Медичний кабінет здійснює проведення щеплень, надання консультативної і невідкладної допомоги, проводить заходи щодо санітарно-гігієнічної освіти студентів і педагогічного складу, організовує профілактичні заходи напередодні епідемій (грипу) і вирішує низку інших завдань, що відносяться до компетенції медичної служби.

До другої групи відносяться фізкультурно-оздоровчі технології, які направлені на фізичний розвиток. Реалізуються на заняттях фізичної культури і секціях, на позаурочних спортивно-оздоровчих заходах.

До третьої групи відносяться екологічні здоров'язберігаючі технології, які направлені на створення екологічно оптимальних умов життя і діяльності людей, гармонійних взаємостосунків із природою.

До четвертої групи відносяться технології забезпечення безпеки життєдіяльності. Їх реалізують фахівці з охорони праці, захисту в надзвичайних

ситуаціях, архітектори, будівельники, інженерно-технічні служби, пожежної інспекції та ін. Оскільки збереження здоров'я розглядається при цьому, як збереження життя, вимоги і рекомендації цих фахівців підлягають обов'язковому обліку і інтеграції в загальну систему здоров'язберігаючих технологій.

До п'ятої групи відносяться здоров'язберігаючі освітні технології, які діляться на три підгрупи:

- організаційно-педагогічні, такі, що визначають структуру навчального процесу, сприяють запобіганню стану перевтоми і гіподинамії та інших дезадаптаційних станів.
- психолого-педагогічні технології пов'язані з безпосередньою роботою на уроках фізичної культури. Сюди ж входить і психолого-педагогічний супровід всіх елементів освітнього процесу.
- навчально-виховні технології, які включають програми з навчання турботі про своє здоров'я і формуванню культури здоров'я учнів, мотивації їх до ведення здорового способу життя, попередження шкідливих звичок, що передбачає також проведення організаційно-виховної роботи із студентами після занять.

Сьогодні окреме місце займають ще дві групи технологій, які традиційно реалізуються поза стінами вузу і останнім часом все частіше включаються в позааудиторну роботу вузу:

- соціально-адаптуючі і особово-розвиваючі технології – формування і зміцнення психологічного здоров'я студентів; підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості (соціально-психологічні тренінги, програми соціальної і сімейної педагогіки);
- лікувально-оздоровчі технології складають самостійну медико-педагогічну область знань: лікувальну педагогіку і лікувальну фізкультуру, дія яких забезпечує відновлення фізичного здоров'я учнів.

Ми провели детальний аналіз усіх існуючих здоров'язберігаючих технологій, що дало нам можливість виокремити наступні основні: здоров'язберігаючі, оздоровчі і технології навчання здоров'ю.

Здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям студента, лікаря-інтерна.

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

Технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, вироблення життєвих навичок.

Виховання культури здоров'я – виховання у студентів, лікарів-інтернів особистісних якостей, які спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини. Тому останнім часом чільне місце починає займати валеологія як наука і як дисципліна про здоров'я людини.

Мета освітніх технологій – сформувати у молоді необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити її використовувати отримані знання в повсякденному житті.

На нашу думку доцільним є впровадження в навчально-виховний процес таких технологій: організаційно-педагогічних, психолого-педагогічних, навчально-виховних, соціально-адаптуючих, лікувально-оздоровчих технологій.

Організаційно-педагогічні технології визначають структуру навчального процесу, яка сприяє подоланню перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів. У вищих медичних навчальних закладах важливим є правильна організація навчального процесу: розподіл лекцій та практичних занять в ранковий та післяобідній час, виділення часу для самостійної роботи, врахування специфіки практичних занять (клінічний прийом пацієнтів).

Психолого-педагогічні технології пов'язані з безпосередньою працею педагога на заняттях, взаємодією його з студентами, лікарями-інтернами. Це психологічно-педагогічний супровід усіх елементів освітнього процесу.

Навчально-виховні технології містять програми навчання культури здоров'я студентів, майбутніх лікарів, мотивації їх на формування здорового способу життя, попередження шкідливих звичок. Передбачають також проведення організаційно-виховної роботи після занять.

Соціально-адаптуючі та особистісно-розвивальні технології забезпечують формування і зміцнення психічного здоров'я, підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості. Це різноманітні соціально-психологічні

тренінги, програми соціальної і сімейної педагогіки, до участі в яких залучаються не тільки студенти, а й члени їх родин.

Лікувально-оздоровчі технології – це технології самостійної медико-педагогічної галузі, що охоплює лікувальну педагогіку, лікувальну фізкультуру, вплив яких забезпечує відновлення фізичного здоров'я студентів, молоді.

Необхідно зазначити, що всі здоров'язберігаючі технології можна реалізувати через певні напрями освітньо-виховної діяльності: організацію навчально-виховного процесу з урахуванням його психологічного та фізіологічного впливу на організм студентів; функціонування служби психологічної допомоги викладачам і студентам щодо подолання стресів, тривожності; гуманного підходу до кожного студента, формування доброзичливих і справедливих відносин у колективі; контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу; нормування навчального навантаження; медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку студентів, лікарів-інтернів.

Література:

1. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В.Л. Волков.– К.: Знання України, 2004. – С. 21-26.
2. Егорьев, А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А.О. Егорьев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2 – С.53-56
3. Кисляков П. А. Социально-педагогическое сопровождение формирования безопасной и здоровьесберегающей среды вуза / П.А. Кисляков // Высшее образование сегодня. – 2010. – № 7. – С. 86-90.
4. Семченко Н.О. Впровадження ідей здоров'язберігаючої педагогіки у навчально-виховний процес ВНЗ // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. – С.113-116.
5. Чурекова Т.М. Содержание здоровьесберегающего сопровождения в системе непрерывного образования / Т.М.Чурекова, Н.Г. Блинова, А.В. Сапего // Валеология. – 2004. – № 4. – С.67-70.