

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Вищий державний навчальний заклад України
«УКРАЇНЬКА МЕДИЧНА СТОМАТОЛОГІЧНА АКАДЕМІЯ»

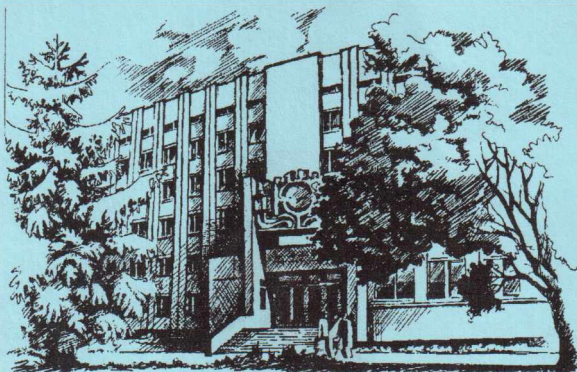


ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ЗАСОБАМИ ОСВІТИ

(Частина II)

*(Матеріали всеукраїнської
навчально-методичної конференції)*

27 січня 2011 р



Полтава – 2011 р.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ КАФЕДРА УРОЛОГІЇ, МЕДИЧНОЇ СЕКСОЛОГІЇ З АНЕСТЕЗИОЛОГІЄЮ ТА ІНТЕНСИВНОЮ ТЕРАПІЄЮ <i>Саричев Л.П., Супруненко С. М.</i>	59
ПРОВІДНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ- МЕДИКІВ <i>Саричев Л.П., Сухомлин С. А.</i>	61
ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ <i>Сидорова А.І., Павленко С.А., Амосова Л.І., Павленкова О.В.</i>	62
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ <i>Сільнича Н.А.</i>	64
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОСВІТИ <i>Скікевич М. Г., Бойко І. В.</i>	65
ОСОБЛИВОСТІ СКЛАДАННЯ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ З ХІРУРГІЧНОЇ СТОМАТОЛОГІЇ <i>Скікевич М. Г., Должкова К. П., Бойко І. В.</i>	68
ПРИНЦИПИ, ЗАСАДИ ТА МЕТОДИ ВПРОВАДЖЕННЯ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ОСВІТНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я <i>Скрипник І. М., Давиденко Г. М., Нідзельський М. Я.</i>	70
КОНЦЕПЦІЯ БОРОТЬБИ З ПАЛІННЯМ В СИСТЕМІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ <i>Скрипник І. М., Соколюк Н. Л., Стародубцев С. Г., Шепітько К. В., Маслова Г. С., Шарбенко Т. В.</i>	72
ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВНОЇ РОБОТИ СЕРЕД ЛІКАРІВ-ІНТЕРНІВ НА КАФЕДРІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ ЛІКАРІВ-СТОМАТОЛОГІВ <i>Скрипников П. М., Скрипнікова Т. П., Богашова Л. Я., Радлінська В. М.</i>	75
КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАХОДІВ З ПІЄНИ ПОРОЖНИНИ РОТА <i>Скрипников П. М., Скрипнікова Т. П., Хміль Т. А.</i>	76
ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗАСАД У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА КАФЕДРІ ПСИХІАТРІЇ, НАРКОЛОГІЇ ТА МЕДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ВДНЗУ «УМСА» <i>Скрипніков А. М., Сонник Г. Т., Рудь В.О., Ісаков Р. І., Животовська Л. В., Фисун Ю. О., Герасименко Л. О., Казаков О. А., Борисенко В. В.</i>	78
РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я – РІВЕНЬ ОСВІТИ <i>Смаглюк Л. В. Куліш Н. В.</i>	79
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ОКРЕМИХ ІНОВАЦІЙНИХ ОСВІТНИХ ТЕХНОЛОГІЙ <i>Сорокіна С. І., Тесленко О. І., Сорокіна Є. О.</i>	81
САМОВИХОВАННЯ – ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ <i>Ставицька Н. П., Ющенко Ю. П.</i>	82
РОЛЬ ВИКЛАДАЧА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ <i>Тарасенко Л. М., Непорада К. С., Тарасенко К.В., Білець М. В., Омельченко О. Є.</i>	84
ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ЇХ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ <i>Татушенко М. В.</i>	86
РОЛЬ ВИКЛАДАЧА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ <i>Тесленко О. І., Сорокіна С. Л., Сорокіна Є. О.</i>	88
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВИВЧАННЯ ДИТЯЧОЇ ХІРУРГІЧНОЇ СТОМАТОЛОГІЇ <i>Ткаченко П. І., Лохматова Н. М., Гуржій О. В., Білоконь С. О.</i>	89

ПРИНЦИПИ, ЗАСАДИ ТА МЕТОДИ ВПРОВАДЖЕННЯ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Скрипник І. М., Давиденко Г. М., Нідзельський М. Я.
ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

У 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. У наш час важливим практичним завданням є збереження та покращення здоров'я людини, нації, населення держави в цілому. Сьогодні в державі проводиться цілий ряд заходів – суспільних, наукових, педагогічних і профілактичних, спрямованих на формування здорового способу життя. Важливу роль у збереженні здоров'я населення країни відіграють вищі навчальні заклади, в яких навчається більше третини молоді.

Від чого залежить здоров'я? Доведено, що 20-30 % від навколишнього середовища, 15-20 % від генетичних факторів і спадковості, 40-50 % від способу життя і тільки 10-15 % від медицини та охорони здоров'я. Ще Амосов говорив, що в більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Тому є дуже важливим чітка спрямованість виховання молоді, формування в неї прагнення до здорового способу життя. Часто сучасна молодь досить легковажно ставиться до свого здоров'я, нехтує багатьма загрозами, а деякі звички 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 сприяють вдосконаленню резервних можливостей організму, успішному виконанню соціальних і професійних функцій, профілактиці найбільш розповсюджених захворювань. У формуванні в молодого покоління принципів здорового способу життя велика роль належить педагогам. Про необхідність гармонійного поєднання освіти людини з її фізичним розвитком, турботою про власне здоров'я говорили ще у давні часи. У Стародавній Греції, наприклад, половина часу відводилась на інтелектуальні вправи, решта – на фізичні. 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.

Що необхідно робити, щоб виховати здорову людину, знає кожний педагог. Але як досягти максимального ефекту, успіху? Тому постає питання впровадження освітніх технологій, спрямованих на збереження здоров'я.

До здоров'язберігаючих технологій належать усі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів, студентів, слухачів. Деякі вчені пропонують виокремити поняття «здоров'язформуючі виховні технології», розуміючи це як психолого-педагогічні технології, програми, методи, спрямовані на виховання культури здоров'я, мотивації на ведення здорового способу життя і ставлення до свого здоров'я як найвищої цінності.

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.

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

Здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання і 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'я – 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 ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини. Тому останнім часом чільне місце починає займати валеологія як наука і рік дисципліна про здоров'я людини.

У сучасній валеологічній літературі пропонуються різні типи здоров'язберігаючих освітніх технологій. Будь-яка освітня здоров'язберігаюча технологія – це сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні технології навчання, виховання, розвитку завданнями збереження здоров'я.

Мета освітніх технологій, спрямованих на збереження здоров'я, – 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 у 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, запобігання шкідливим звичкам. 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.

Важливими є принципи, на яких базуються освітні технології збереження здоров'я молодого покоління. До основних принципів здоров'язберігаючих технологій належать:

– принцип цілісності або комплексності поняття «здоров'я» й інтегративності всіх існуючих підходів до вирішення цієї проблеми;

– принцип диференційованості ставить умову диференціації цілей завдань, засобів і передбачуваних наслідків формування здоров'я студентів у всіх його проявах при обов'язковій загальній участі всіх, хто навчається;

– принцип ціннісної орієнтації має формувати у молоді стійкі світоглядні уявлення про загальнолюдські цінності, здоровий спосіб життя як необхідну умову реалізації особистісних життєвих задумів;

– принцип багатоаспектності визначається в поєднанні різних напрямів цільової педагогічної діяльності освітнього закладу з формуванням культури здоров'я;

– принцип систематичності та послідовності, або етапності, передбачає, що мета і завдання побудови формуючої здоров'я освіти мають бути розподілені на загальні, стратегічні і приватні;

– принцип поступовості та безперервності;

– принцип доступності;

– принцип урахування індивідуальних особливостей студентів і лікарів-інтернів;

– принцип всебічного та гармонійного розвитку особистості;

– принцип оздоровчої спрямованості;

– принцип формування відповідальності молоді за своє здоров'я та здоров'я оточуючих.

Втілити здоров'язберігаючі освітні технології на практиці та досягти мети можна застосуванням певних засобів, які поділяються на декілька груп. Важливою є група засобів рухової спрямованості, до якої належать фізичні вправи, фізкультурхвилинки, динамічні перерви, лікувальна фізкультура, рухливі ігри та ін.

Оздоровчі сили природи займають особливе місце для здорового способу життя. Важко перебільшити значення сонячних ванн та повітряних ванн, водних процедур, фітотерапії, інгаляції. Тому кожний майбутній лікар повинен сам широко застосовувати їх для покращення власного здоров'я і пропагувати серед населення.

Гігієнічні засоби можна назвати ще й профілактичними, тому що вони, крім основної ролі, виконують роль запобігання виникненню та розповсюдженню ряду захворювань. До них належать засоби виконання санітарно-гігієнічних вимог, особистої та загальної гігієни, дотримання режиму дня та рухової активності, режиму харчування та сну та ін.

Необхідно зазначити, що всі здоров'язберігаючі технології можна реалізувати через певні напрями освітньо-виховної діяльності: створення умов для зміцнення здоров'я молоді та її гармонійного розвитку; організацію навчально-виховного процесу з урахуванням його психологічного та фізіологічного впливу на організм студентів; розробку і реалізацію навчальних програм з формування культури здоров'я і профілактики шкідливих звичок; корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів; 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 і профілактики стомлюваності; медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку студентів, лікарів-інтернів; організацію збалансованого харчування.