

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

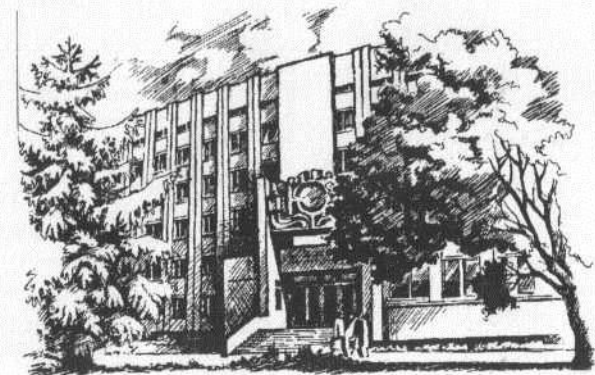


**ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ЗАСОБАМИ ОСВІТИ**

(Частина II)

*(Матеріали всеукраїнської
навчально-методичної конференції)*

27 січня 2011 р



Полтава – 2011 р.

ТЮТЮНОПАЛІННЯ ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ <i>Ткаченко П. Л., Резвіна К. Ю</i>	91
ПРО ВИКЛАДАННЯ ПИТАНЬ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПЕДІАТРІЇ МАЙБУТНІМ ЛІКАРЯМ <i>Траверсе Г. М., Похилько В. і, Цвіренко С. М., Дудченко Т. М., Фастовець М.М.</i>	93
ЗНАЧЕННЯ СТРЕСУ І ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ <i>Федорина Ю.О.</i>	95
ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ПРИ ВИВЧЕННІ МЕДИЧНОЇ ХІМІЇ ТА БІООРГАНІЧНОЇ ХІМІЇ <i>Харченко С. В., Іщейкіна Л. К., Сизоненко Н. В., Цубер В. Ю., Стороженко В. О., Нетудихата О. М.</i>	97
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ПРИ ВИКЛАДАННІ БІОЕТИКИ <i>Чикор Т. О., Луценко Р. В., Чечотіна С. Ю., Сидоренко А. Г.</i>	99
КОРИСНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА СТАБІЛЬНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН - ФАКТОРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛІКАРІВ-СТОМАТОЛОГІВ <i>Шевченко В. К., Мельник В. Л.</i>	101
ПЕДАГОГІЧНА СТРАТЕГІЯ ОРІЄНТУВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛІКАРІВ-СТОМАТОЛОГІВ У ПІСЛЯДИПЛОМНІЙ ОСВІТІ <i>Шевченко В. К., Мельник В. Л.</i>	102
ШКІДЛИВИЙ ВПЛИВ ТЮТЮНУ <i>Шевченко Т. С., Пенська М. М., Шерстюк О. О.</i>	105
ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ПРИ ВИВЧЕННІ ХІРУРГІЇ <i>Шейко В. Д., Крижановський О. А., Панасенко С. /.</i>	106
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ НА МОРФОЛОГІЧНИХ КАФЕДРАХ <i>Шепітько В. /., Пелипенко Л. Б., Лисаченко О. Д., Єрошенко Г. А., Пирог-Заказнікова А. В., Білаш С.М., Єрьоміна Н. Ф., Стецюк Є.В.</i>	107
ВПЛИВ АВТОРИТАРНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ СИСТЕМИ НА СОЦІАЛЬНЕ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ <i>Шиленко Д. Р., Писаренко О. А., Удальцова-Тарнавська К. О.</i>	109
ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВКУ МЕДИЧНИХ КАДРІВ <i>Шиленко Д. Р., Писаренко О. А., Удальцова-Тарнавська К. О.</i>	110
ОСОБИСТІЙ ПРИКЛАД ВИКЛАДАЧА ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ <i>Шкурупій Д. А., Ксьонз і. В., Гриценко Є. М.</i>	112
ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ <i>Шумейко І. А., Лігоненко О. В., Чорна І. О., Зубаха А. Б., Дігтяр і. і, Стороженко О.В.</i>	113
КОМПОНЕНТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА <i>Югов В. К., Почерняєва В. Ф.</i>	115
НАВЧАННЯ ШВИДКІСНОМУ ЧИТАННЮ МЕДИЧНОЇ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА РАЦІОНАЛЬНОГО ВИКОРИСТАННЯ СТУДЕНТАМИ-ІНОЗЕМЦЯМИ РОБОЧОГО ЧАСУ <i>Юфименко В.Г.</i>	117
ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА КАФЕДРІ ФТИЗІАТРІЇ <i>Ярешко А. Г., Бойко М. Г., Бондаренко В. Г., Воробюхіна А.К., Куліш М.В., Рева О.А., Безручко Д. В.</i>	119

ЗДОРОВ'Я - ЯК ОСНОВНА ПРОФЕСІЙНА ЦІННІСТЬ СЬОГОНДЯШНЬОГО СТУДЕНТА- МЕДИКА І МАЙБУТНЬОГО ЛІКАРЯ <i>Щрмола Т. І., Катеренчук. П., Пустовойт Г. Л., Ткаченко Л. А., Кострикова Ю. А.</i>	120
СУЧАСНА ОСВІТНЯ ПОЛІТИКА З ПИТАНЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ <i>Яценко І. В., Яценко О.І, Сахаров Ю. К.</i>	122
ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ <i>Яценко І. В., Соколова Н. А.</i>	114

З накопиченням знань у студентів-медиків неминує змінюється самооцінка власного стану. Дані соціальних досліджень, проведених в різних ВНЗ, підтверджують це. Так, студенти фізкультурних факультетів вказують, що нездоровий спосіб життя ведуть 6,5 %, час від часу порушують режим - 62,3 %, 31,2 % постійно ведуть здоровий спосіб життя. У групі студентів-медиків ці дані кардинально інші: нездоровий спосіб життя ведуть 70 % опитаних. Вказані дані можуть свідчити або про підвищені критерії оцінки способу життя, або ж про край низький рівень свідомого ставлення до власного здоров'я.

Формування здорового способу життя - процес багатокomпонентний. Робота кожного викладача і кафедри в цілому є тою складовою, яка дозволяє зкоординувати повноцінність цього процесу. Студент повинен отримувати повну картину чинників здоров'я, відповідно специфіки предмета який викладається. Сприятливі чинники вивчаються на кафедрі фізичного виховання. Поряд з цим на кафедрах, де вивчаються патологічні процеси, питання формування здорового образу життя спрямовані в першу чергу на запобігання діям несприятливих факторів.

На кафедрі гістології процес формування здорового способу життя містить в собі психологічні, педагогічні, соціальні та ряд інших аспектів.

Отже, всі види роботи, що проводиться на кафедрі, більшою чи меншою мірою повинні бути спрямовані на досягнення кінцевої мети - всебічного формування особистості майбутнього лікаря. Найбільш наочною є безумовно виховна робота.

Виховна робота

Плани виховної роботи медичних ВНЗ насамперед зобов'язують викладачів-кураторів проводити роботу, спрямовану на підтримку виконання Закону України від 21. 01. 2010 року № 1824 «Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо обмеження споживання і продажу пива та слабоалкогольних напоїв», в бесідах та диспутах довести до студентів інформацію про шкідливий вплив алкоголю на організм. Також необхідно проводити інформаційно-виховні заходи з питань здорового способу життя та збереження репродуктивного здоров'я, спираючись на наказ Міністерства освіти і науки України від 25.01.2007 року № 44 «Про затвердження заходів на виконання Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації на період до 2015 року». У кожному вищому навчальному закладі, особливо медичного профілю, важливою ланкою у вихованні студентів є здійснення заходів з профілактики девіантної поведінки молоді шляхом проведення всеукраїнських акцій «Молодь проти злочинності та насильства», «Даруємо радість дітям», «Тверезість», «Життя без тютюну», «Молодь проти наркотиків та СНІДу» та створення «груп милосердя» (волонтерів) з метою надання допомоги хворим на ВІЛ/СНІД, онкологічні захворювання та особам з обмеженими фізичними можливостями. Адміністраціям ВНЗ та викладачам потрібно створювати умови для впровадження серед студентів принципів здорового способу життя, усвідомленого та відповідального батьківства, формування соціально активної, фізично здорової та творчої особистості, а це, в свою чергу, обов'язково включає в себе бесіди про необхідність запобігання негативному впливу інформації, яка містить елементи жорстокості, бездуховності, насильства, порнографії, пропагує тютюнопаління, наркоманію, пияцтво, антисоціальну поведінку. Викладачі-куратори повинні здійснювати централізований контроль за станом студентських гуртожитків, слідкувати за санітарними умовами проживання студентів, сприяти придбання обладнання для кімнат дозвілля, спортмайданчиків і спортивних залів.

Наукова робота

Усі без винятку наукові роботи, які виконуються в медичному ВНЗ мають практичну цінність. Хоча в анотаціях до них вказуються конкретні шляхи вирішення певних проблем, усі наукові роботи об'єднують глобальна мета - покращення здоров'я людини. Студенти, що залучені до наукової роботи, повинні усвідомлювати цінність кожного дослідження, як шлях до здорового способу життя.

Навчальна робота

Однією з найбільш розповсюджених причин погіршення здоров'я студентів є стресова складова організації навчальної діяльності та результатів її оцінювання. Сучасні педагоги та психологи відзначають, що розповсюдженим явищем став стан підвищеної тривожності у студентів, який нерідко стає причиною виникнення у них різних відхилень в психіці та розвитку. Ключовою причиною вказаного феномену найчастіше буває невідповідність методик та технологій викладання. За даними багатьох вчених, у значній кількості студентів функціональний стан погіршується в результаті того, що навчальне навантаження нерідко близьке до недопустимого. Кожен рік проводиться інтенсифікація навчального процесу, причому переважно це здійснюється за рахунок збільшення навчальної інформації при збереженні загальної кількості годин в навчальних планах.

Негативний вплив інтенсифікації повинен бути нейтралізований оптимізацією викладання предмета. На нашій кафедрі це питання вирішується в першу чергу за рахунок максимальної технізації навчального процесу. Як показує практика, засвоєння матеріалу проходить набагато

краще, коли використовуються наочні засоби навчання - відеофільми, мультимедійні презентації тощо.

Таким чином, діяльність педагогічного колективу кафедри повинна бути спрямована на реалізацію плану формування здорового способу життя студентів шляхом оптимального сполучення організаційних, психологічних, педагогічних, матеріально-фінансових, кадрових та інших умов навчання. Організація даного процесу пов'язана з спільною роботою всього колективу педагогів та студентів, вихованням у них дбайливого ставлення до збереження свого здоров'я, створенням оптимального режиму праці і навчання, культурному та професійному зростанню.

ВПЛИВ АВТОРИТАРНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ СИСТЕМИ НА СОЦІАЛЬНЕ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Шиленко Д. Р., Писаренко О. А., Удальцова-Тарнавська К. О.
ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Незаперечний факт, що тільки здорова людина з гарним самопочуттям, оптимізмом, психологічною стійкістю, високою розумовою й фізичною працездатністю спроможна активно жити, успішно переборювати професійні й побутові труднощі. Мудрість, зрілість і прогрес суспільства багато в чому визначаються рівнем його інтелектуального й морального потенціалу.

Здоров'я варто розглядати [2] як характеристику особистості, що охоплює як її внутрішній свг, так і всю своєрідність взаємин з оточенням і включає в себе фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти; як стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями людини й постійно змінними умовами середовища. Причому, його не слід розглядати як самоціль; воно є лише засобом для найбільш повної реалізації життєвого потенціалу людини [1].

Виходячи з наявності ряду складових здоров'я [3], зокрема, таких як фізичне, психічне, соціальне й духовне здоров'я, доцільно виділити фактори, що чинять переважний вплив на кожну з них. Так, до основних факторів, що впливають на фізичне здоров'я, відносять систему харчування, дихання, фізичні навантаження, загартовування, гігієнічні процедури. На психічне здоров'я в першу чергу впливає система стосунків людини до себе, інших людей, життя в цілому; його життєві цілі й цінності, особистісні особливості. Соціальне здоров'я особистості залежить від відповідності особистісного й професійного самовизначення, задоволеності сімейним і соціальним статусом, гнучкості життєвих стратегій і їх відповідності соціокультурній ситуації (економічним, соціальним і психологічним умовам). І нарешті на духовне здоров'я впливає висока моральність, свідомість і наповненість життя, творчі стосунки й гармонія із собою й навколишнім світом. Разом із тим, варто підкреслити, що розгляд цих факторів, як тих, що окремо впливають на кожну складову здоров'я, досить умовний, тому що всі вони перебувають у тісному взаємозв'язку.

У переліку головних недоліків сучасної системи освіти - її авторитарність, що доходить у деяких навчальних закладах і в деяких вчителів до деспотизму. Втім це стосується особливостей системи освіти не тільки нашої країни. У спробах вибудувати дисципліну, організувати навчальний процес, педагогі й адміністрація ВНЗ невинуватно часто й інтенсивно використовують «адміністративний ресурс». Поняття «змусити учня» — із переліку найпоширеніших. Воно не завжди проговорюється вголос, але відносини вчителя з учнем здебільшого визначаються саме цим дієсловом. Щоб утримувати дисципліну на рівні, необхідному для проведення заняття, забезпечити можливість для навчання студентів, від викладача потрібна витримка, самовладання, володіння широким арсеналом педагогічних прийомів і комунікативних технологій. Іноді в педагога недостатньо широкий арсенал соціо-комунікативних прийомів, для подолання відсутності інтересу студента до навчання. Низький культурний рівень, особливо в сполученні з високою конфліктністю, агресивністю, відчуттям безкарності, невмінням тримати себе в руках, володіти своїми емоціями й у деяких випадках нездатністю дотримуватись правил дисципліни, рухова розгаль- мованість, емоційна неврівноваженість нерідко зумовлені органічними мозковими або функціональними нервово-психічними відхиленнями, у відношенні яких педагогічні методи неідеальні. І тут легко вид вимогливості перейти до примусу, що не те саме! Можливість досягти позитивного результату без примусу учня й відрізняє справжнього педагога-професіонала від «просто викладача». Саме авторитарна позиція, як правило, заповнює нестачу професіоналізму, енергетичних і особистісних ресурсів вчителя, виконуючи компенсаторну роль [4].

Негативні сторони авторитарної позиції відомі: сковється ініціатива студента, знижується рівень прояву й розвитку креативності, знижується самооцінка, формується стан хронічного стресу, коли одна людина відчуває залежність від іншої [5]. Тривале перебування в такій ситуації призводить до формування протестних реакцій, енергетика яких, поступово накопичуючись, мо-

же стати причиною несподіваного сплеску агресивності («невмотивована агресія»). Виховний же вплив психологічного тиску ззовні - формування таких рис характеру як нещирість, безініціативність, безвідповідальність, сором'язливість і т.п.

З авторитарністю зазвичай пов'язані й інші характерні риси педагогічної діяльності. Зокрема це дидактоцентрична орієнтація педагогічного процесу, що протистоїть антропоцентричній. Коли пріоритетом діяльності викладача, орієнтиром її вдосконалювання стає методика навчання, страждає головна діюча особа освітнього процесу - студент. У цьому випадку він перетворюється із суб'єкта в об'єкт [6].

Саме вчителям[^] авторитарного стилю значно більшою мірою, ніж іншим, властиве прагнення до повчальності. Його надлишок спричиняє зниження інтересу до інформації, що надходить, а сама повчальність - підкреслює свою пріоритетну позицію з усіма небажаними наслідками такої комунікації.

У такий спосіб творчий характер освітнього процесу - украй необхідна умова здоров'я збереження. Залучення студента у творчий процес не тільки природододіально, воно слугує реалізації тієї пошукової активності, від якої залежить розвиток людини, його адаптаційний потенціал, сприяє досягненню мети роботи школи - розвитку особистості учня, але й знижує ймовірність настання перевтоми. Ланцюжок взаємозв'язку тут простий: навчання без творчого заряду - нецікаве, а виходить, у тій чи іншій мірі, є насильством над собою й іншими.

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ПЕДАГОГІЧНИХ

ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВКУ МЕДИЧНИХ КАДРІВ

Шиленко Д. Р., Писаренко О. А., Удальцова-Тарнавська К. О.
ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Сучасні умови життя висувають підвищені вимоги до випускника вищого навчального закладу. Високий професіоналізм вчорашнього студента, міцне здоров'я й творче довголіття повинні стати основними стрижнями життєвого успіху фахівця. Складність навчання у ВНЗ медичного профілю, а саме необхідність засвоєння великого обсягу інформації призводить до перевтоми в навчанні, недотримання графіку (10-12 годинні заняття і коротка тривалість сну) робить проблему збереження здоров'я студентства особливо гострою й актуальною. У зв'язку із цим в останнє десятиліття з'явилася тенденція до розвитку так званих здоров'язберігаючих технологій.

Мета дослідження: розглянути проблеми сучасної системи медичної освіти і її вплив на здоров'я студентів. Проаналізувати основи впроваджуваних здоров'язберігаючих технологій у педагогічній системі.

Методологічною основою дослідження стали положення діалектико-матеріалістичного вчення про взаємозумовленість соціальних явищ, про діяльну й творчу сутність особистості й багатофакторний характер її розвитку.

У Статі Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано, що здоров'я являє собою не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів, але стан повного соціального й духовного благополуччя. Здоров'я людини залежить від його способу життя. Як вважають деякі дослідники [4], здоров'я людини на 60 % залежить від його способу життя, на 20 % - від навколишнього середовища й лише на 8 % - від медицини.

Спосіб життя - певний, історично зумовлений вид життєдіяльності або певний спосіб діяльності в матеріальній і нематеріальній (духовній) сферах життєдіяльності людей [3]. У цьому випадку спосіб життя слід розуміти як категорію, що відображає найбільш загальні й типові способи матеріальної й духовної життєдіяльності людей, узятих у єдності із природними й соціальними умовами.

Деякими авторами [2, 8] поняття «спосіб життя» розглядається як інтегральний спосіб буття індивіда в зовнішньому й внутрішньому світі, як «система взаємин людини із самим собою й факторами зовнішнього середовища», де система взаємин людини із самим собою є складний комплекс дій і переживань, наявність корисних звичок, що зміцнюють природний ресурс здоров'я та відсутність шкідливих, тих, що його руйнують.

Здоровий спосіб життя містить у собі наступні основні елементи: раціональний режим праці й відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний духовий режим, особисту гігієну, загартовування[^] раціональне харчування тощо. Раціональний режим праці й відпочинку - необхідний елемент здорового способу життя будь-якої людини. При правильному й суворому дотриманні режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи й відпочинку й тим самим сприяє зміцненню здоров'я. Запорака успіху - у

плануванні свого часу. Студент* що регулярно протягом 10 хвилин планує свій робочий день, зможе щодня заощадити 2 години, а також правильно й краще впоратися з важливими справами [1]. Таким чином, студент одержує час можливо, найважливіше для людини - особистий простір. Його можна витратити на свій розсуд по-різному: додатково на відпочинок, на самоосвіту, хобі або для раптових чи надзвичайних справ.

Студентський період життя - не ізольована просторово-тимчасова ніша, а частина цілісного циклу, у рамках якої завершується формування фундаменту здоров'я людини й здійснюється процес його професійної освіти. Уже ні для кого не секрет, що отримання освіти пов'язане із втратою здоров'я тією чи іншою мірою. Нинішньому етапу розвитку вищої школи властивий ряд відмінних рис. Широке впровадження технічних засобів і комп'ютерних технологій у навчальний процес зумовило зростання інтенсивності інформаційного потоку - це з однієї сторони. З іншого боку, обмежений час на переробку й засвоєння інформації, необхідність завчання великих обсягів матеріалу, перевантаженість навчальних програм у поєднанні з недосконалим режимом харчування й ірраціональною організацією дозволяють змушувати студентів займатися до 10-12 годин, а в період сесії - до 14-16 годин на добу. Багато дослідників, спираючись на вивчення захворюваності студентів з великим обсягом вибірки, доходять висновку, що їхнє здоров'я в процесі навчання з року в рік погіршується [6].

Якщо формування системи уявлень про здоров'я й здоровий спосіб життя не викликає особливих труднощів у педагога, то формування вартісно-мотиваційної системи більш складний процес. Для того, щоб знання ввійшли в систему світосприйняття ціннісних орієнтацій, вони повинні проникнути в сферу почуттів і переживань. Позитивний емоційний стан, який панує на заняттях із використанням методів активного навчання, спонукає студентів звертатися до особистого досвіду, до відомих фактів, порівнювати їх і аналізувати. Колективні форми позааудиторних занять дозволяють використовувати активні методи навчання, що допомагають звільнити мислення студента, навчити самостійно аналізувати проблему й вибирати шляхи її вирішення. Говорячи про умови формування позитивного самосприйняття, можна зазначити, що це завдання в психологічній літературі вирішується лише в спеціально організованій ситуації - соціально-психологічному тренінгу [5]. Використання комунікативних тренінгів на заняттях допомагає створювати сприятливий психологічний клімат і довірливі стосунки, виявляти особисті проблеми й визначати шляхи їхнього вирішення, дізнаватися нове про себе й навколишніх, а надалі більш ефективно будувати стосунки з людьми [7].

Поняття «здоров'язберігаюча технологія» ЗСТ з'явилося в освіті в останні 5-6 років і, не будучи самостійною педагогічною технологією, виступає в ролі якісної характеристики кожної з них.

Метою впровадження ЗСТ в освітній процес є формування культури здоров'я. Саме на це повинні бути значною мірою спрямовані зусилля школи й сім'ї з урахуванням пріоритету з даного питання виховання над навчанням. Культура здоров'я повинна не вивчатися, а виховуватися. Психологічна основа цього - мотивація на ведення здорового способу життя.

Як правило, можливості для реалізації творчих завдань досягаються використанням на уроках і в позааудиторній роботі активних методів і форм навчання. Як приклад, ефективних і доступних форм роботи можна провести дискусію, психолого-педагогічний тренінг.

На жаль, для використання їх у повсякденному навчальному процесі необхідне не тільки коректування навчальних програм, але й відповідна підготовка педагогів. Фактично, це зрушення традиційного методичного репертуару вчителя у бік психологічних технологій.

Здоров'я студентства є вкрай актуальною проблемою й предметом першочергової важливості, тому що воно визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий і економічний потенціал суспільства. Упровадження інноваційних технологій, інформатизація й «інтернетизація» навчання, збільшення навчального навантаження призводять до значного зниження рухової активності, наслідком чого стає погіршення стану здоров'я, зниження адаптаційних можливостей організму студента.

Збереження й зміцнення здоров'я студентів, формування в них усвідомлення цінності здоров'я можливе при виборі освітніх технологій, що адекватні психоемоційній категорії студентів, що ліквідації перевантаження й зберігають здоров'я. Правильно організований процес життєдіяльності людини, включаючи улюблену професію, активний відпочинок з використанням цілеспрямованих фізичних навантажень, з постійним лікарським контролем і самоконтролем, спілкування із друзями, родичами, активна життєва позиція, медична активність, дбайливе ставлення до природи, тварин, культурно-освітній відпочинок, що включає подорожі, читання книг з емоцій-но-забарвленням сприйняттям - це єдина система, спрямована на зміцнення здоров'я та всебічний розвиток.