

УДК 613

Ленкова О.О., Тронь Н.В.

ЗДОРОВА ЛЮДИНА – ЗДОРОВА НАЦІЯ

ВДНЗУ “Українська медична стоматологічна академія”, м. Полтава,  
Medinform-UMSA@yandex.ua

*Формування відповідного ставлення до здоров'я, як найважливішої цінності людського життя, дотримання здорового способу життя є основною педагогічною умовою, що дозволить сформувати у студентської молоді правильні погляди на здоровий спосіб життя.*

*Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя.*

У навчальних закладах залучення студентів до здорового способу життя реалізується через включення відповідних питань до змісту навчальних дисциплін. Так, програмою з "Безпеки життєдіяльності" передбачено вивчення кола питань, що спрямовані на збереження та зміцнення фізичної, психічної, духовної складових здоров'я. Слід зазначити, що серед вимог до змісту, обсягу і рівня підготовки студентів зазначається і вміння зберегти своє здоров'я, що передбачає, на думку В. Бобрицької, володіння рядом навичок:

- організації раціонального харчування з урахуванням вікових, статевих та морфофункціональних особливостей, індивідуального способу життя;
- компенсації негативного впливу надмірного психоемоційного навантаження;
- профілактики патогенного впливу стресових подразників;
- формування толерантного ставлення до оточуючих і запобігання конфліктам;
- профілактики небажаної вагітності та її негативних наслідків;
- збереження власного репродуктивного здоров'я та попередження вроджених хвороб;
- забезпечення повноцінного догляду за власною дитиною, формування у сім'ї культури здоров'я й формування основ ведення здорового способу життя;

- запобігання вживанню наркотичних, психотропних та токсичних речовин;

- створення індивідуальної системи захисту в ситуації залучення до їх застосування. [3]

Формування здорового способу життя стає ефективнішим, якщо реалізується в певних умовах. Одна з них – педагогічна умова – як зовнішній чинник, що істотно впливає на протікання педагогічного процесу, в тій чи іншій мірі свідомо сконструйованого педагогом, що планує певний результат.

До педагогічних умов формування здорової особистості в освітньому просторі відносяться:

- наявність системи діагностики й об'єктивного контролю за здоров'ям тих, що навчаються в освітніх установах, розробленою за вимогам санітарних норм і правил державного освітнього стандарту;

- формування знань в області збереження, підтримки і зміцнення здоров'я;

- забезпечення матеріально-просторового середовища для організації виховно-оздоровчої діяльності;

- наявність емоційно-позитивної установки на формування потреби в здоровому образі й стилі життя студентів і педагогів;

- практична включеність усіх учасників освітнього процесу в оздоровчу діяльність;

- наявність єдиних педагогічних вимог в системі «студент – педагог – батьки» щодо організації здорового способу життя;

- високий рівень активності студентів у виховно-оздоровчій роботі;

- практична реалізація змісту виховно-оздоровчої діяльності студентів в повсякденному житті;

- особистісно орієнтований і диференційований підходи до формування здорового образу й стилю життя. [4]

Студенти 99 % добового часу знаходяться у приміщенні. Так у 14–22 % студентів порушена постава, у 18 % – погіршений зір, у 30 % – часті гостро-

респіраторні захворювання, у 38 % – зайва вага, у 24 % – підвищений артеріальний тиск. (Згідно статистичних даних анкетування, проведеного серед студентів 2 курсу медичного факультету №1 та №2 ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія».)

Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. У цьому контексті завданням викладання навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності» є:

- використання здоров'язберігаючих технологій навчання;
- дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження;
- організація збалансованого харчування;
- заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання;
- формування в учнів усвідомлення цінності здоров'я, культивування здоров'я тощо.

На сьогоднішній день більшість студентів не дотримуються режиму дня, не виконуються гігієнічні вимоги, не завжди правильно харчуються, віддають перевагу солодкому, а не фруктам, овочам, часто нормально не снідають. У зв'язку з цим самі студенти у 67 % випадків визначають своє здоров'я як задовільне, у 19 % – як незадовільне. (Згідно статистичних даних анкетування)

1. Желібо Є.П., Зацарний В.В. Безпека життєдіяльності: Підручник. – К.: Каравела, 2007. – 288 с.

2. Галеев И. Ш., Компоненты формирования здоровьe оберегающей среды в высшем учебном заведении / И. Ш. Галеев. – Казань: КФУ, 2011. – 62 с.

3. Бобрицька В. І., Питання збереження здоров'я в освітніх курсах "Валеологія" та "Безпека життєдіяльності" / В. І. Бобрицька // Безпека життєдіяльності – 2005. – № 8. – С. 54-57.)

4. Карпов О.О., Педагогічні умови формування здорового способу життя у молоді / О. О. Карпов // Педагогічний процес: теорія і практика . - 2013. - Вип. 3. - С. 63-75 .

5. Рудніцька І., Формування здорового способу життя молоді: підлітковий вік / І. Рудніцька // Психолог.- 2004.- № 13.- с. 15-25.