

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

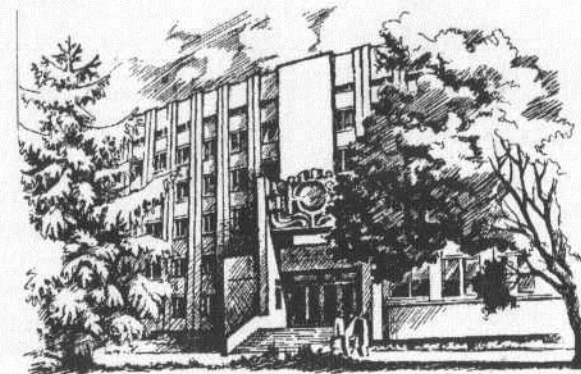


**ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ЗАСОБАМИ ОСВІТИ**

(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., Іщайкіна 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., Єр'оміна Н. Ф., Стецук 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., Воробіюха А.К., Куліш М.В., Рева О.А., Безручко Д. В.</i>	119

ЗДОРОВ'Я - ЯК ОСНОВНА ПРОФЕСІЙНА ЦІННІСТЬ СЬОГОДНЯШНЬОГО 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>	124

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 вчителю^ 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 здо- ров'язбереження. Залучення студента у творчий процес не тільки природодоцільно, воно слугує реалізації тієї пошукової активності, від якої залежить розвиток людини, його адаптаційний потенціал, сприяє досягненню мети роботи школи - розвитку особистості учня, але і 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 і іншими.

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВКУ МЕДИЧНИХ КАДРІВ

Шиленко Д. Р., Писаренко О. А., Удальцова-Тарнаєвська 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 чим 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 багатофа- кторний 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 руховий 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 педагога. Фактично, це зрушення традиційного методичного репертуару вчителя убик 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.