



ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

Збірник наукових праць

Том 1



Чернігів–2017

Міністерство науки і освіти України
Чернігівський національний технологічний університет
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди
ДНУ "Інститут модернізації змісту освіти"
Чернігівський обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

Збірник наукових праць
VII Всеукраїнської науково–практичної конференції
7–8 квітня 2017 року

Том 1

Чернігів–2017

анкетування, підготовка та випуск буклетів "Обережно гіпертонія" з рекомендаціями по запобіганню захворюванню значно підвищують самооцінку майбутніх фармацевтів. Бесіди з викладачами та студентами коледжу, технічним персоналом, працівниками гуртожитку та їдальні формують у студентів навички спілкування, вміння переконувати, навчати, давати рекомендації, що, безумовно, буде затребуваним в майбутній професійній діяльності.

При плануванні позааудиторних заходів та визначені їх тематики на спеціальності "Фармація" є доречним пам'ятати, що професійна діяльність фармацевта пов'язана з використанням лікарських засобів, і іноді неправильне використання ліків може призвести до погіршення здоров'я. Розглянути цю проблему можна на науково-практичній конференції "Антибіотики. За і проти". Запропоновані студентам проекти з мультимедійним супроводом висвітлюють питання історії відкриття антибіотиків, класифікації, характеристики окремих груп, несумісності антибіотиків, побічних ефектів, причин антибіотикорезистентності, а також застосування антибіотиків в педіатричній практиці. Ця конференція значно розширює і поглиблює знання студентів з антибіотикотерапії.

Дуже цікавим, з точки зору студентів, і продуктивним, на думку викладачів, є показ відеороликів певної тематики. Студенти мають змогу на перервах переглянути відео, обговорити його.

Отже, використовуючи різноманітні методи, підходи, тематику позааудиторних заходів, використовуючи компетентнісний підхід, викладачі, які працюють на спеціальності "Фармація" виховують студента, який може потурбуватися про своє здоров'я, зможе в майбутньому надати консультативну допомогу пацієнтам, зможе застосовувати запобіжні заходи до дії професійних шкідливих чинників.

Література

1. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – К.: "Шкільний світ", 2001.
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1-6.
3. Бандурка О.М., Тюріна В.О., Федоренко О.І. Основні педагогічної техніки: Навч. посібник. – Харків: ТИТУЛ, 2006. – 176 с.

Воронцова І.А.¹, Калінін К.Є.¹, Влащенко С.В.²

¹Харківська гуманітарно-педагогічна академія,

²Національний природний парк "Гомільшанські ліси"

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Індивідуальне і громадське здоров'я у світовому співтоваристві вважається загально визнаною цінністю. Здоров'я нації розглядається як показник цивілізованості держави, що відбиває соціально-економічне становище суспільства. Згідно із резолюцією ООН №38/54 від 1997 року здоров'я населення вважається головним критерієм доцільності і ефективності всіх без винятку сфер

господарської діяльності. Отже, здоров'я населення є найважливішим чинником успішного суспільного розвитку, національної безпеки та стабільності держави. Природно, що здоров'я нації значною мірою визначається здоров'ям її майбутнього – дітей і молоді. Фахівці вважають, що близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя у дитячі та юнацькі роки [5]. Згідно з даними наукових досліджень стан здоров'я людини зумовлений на 10–15% рівнем розвитку медицини, на 20–25% соціальними та природними умовами й на 50–60% – харчування та способу її життя. Таким чином, саме від способу життя на половину залежить здоров'я і тривалість життя [1].

Входження України у новий період соціального розвитку, відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання актуалізує проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку людини, її соціалізації, як здорової, життєздатної особистості [4]. Між тим, реальна ситуація розгортається дещо за іншим сценарієм. Населення України все гостріше відчуває на собі вплив економічного та екологічного стану, які, на жаль, не відповідають його очікуванням щодо поліпшення якості життя і сталого соціально-економічного розвитку. В умовах трансформації економіки, затяжної соціальної кризи, а тим більше під час світової економічної та фінансової кризи, яка позначилася на Україні найгіршим чином, ще більшого загострення набула низка проблем, які потребують нових наукових підходів до розв'язання та прийняття принципових рішень на рівні як держави, так і регіонів. Наслідками цих проблем є погіршення демографічної ситуації, зростання захворюваності населення та збільшення питомої ваги тяжких хвороб, лікування яких вимагає значних витрат [5]. Все це впливає на дуже низький рівень очікуваної тривалості життя чоловіків, особливо в працездатному віці. Середня тривалість життя чоловіків становить в Україні всього близько 59 років, для порівняння, японець живе 79 [5].

Здоров'я населення нашої країни характеризується в даний час як критичне, тому пошук ефективних методів його поліпшення є нагальною суспільною і державною проблемою. Саме тому проблема здоров'я людини набуває нового звучання. Якщо раніше її вирішення пов'язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого зумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя. Найкращим чином взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям розкривається в понятті “здоровий спосіб життя” (ЗСЖ). Турбота про власне здоров'я – серйозна потреба кожної людини, все більш зростаюча з віком. Інакше кажучи, спосіб життя – це той чинник, який майже цілком залежить від поведінки людини і визначає її здоров'я. Здоровий спосіб життя зберігає і покращує здоров'я. Ще в давнину видатні уми вказували на роль соціальних умов – способу життя, гігієнічного режиму, здорового харчування.

Уявлення про здоровий спосіб життя є показником сформованої внутрішньої позиції, яка визначає цілеспрямовану діяльність заходів зміцнення

власного здоров'я. Вибір способу життя, який пов'язаний із ціннісними уявленнями про себе, з можливістю позитивного соціального впливу і гнучкої поведінки забезпечує продуктивно успішні результати діяльності в контексті здоров'я. Здоровий спосіб життя і його дотримання є популярний в останні роки напрямок розвитку людства за кордоном. Людина все більш розуміє потребу у зміні пріоритетів у відношенні до свого здоров'я, необхідність піклування та контролю за факторами, які напряму пов'язані з існуванням людства.

В Японії – країні, яка займає провідне місце по довгожителю, людський організм розглядається як складна саморегульована система, яка перебуває у динамічній рівновазі з навколишнім середовищем. Протягом тисячоліть склалися її традиції, прийоми, тонкощі. Це і мобілізація власних ресурсів, і активне залучення хворого до лікувального процесу, і мінімальне застосування медикаментів, що запобігає масовій залежності хворого від ліків та одним з найважливіших чинників в культурі цієї нації відіграють сімейні традиції [2]. Таким чином, в ситуації, що склалася в Україні важливе місце у вихованні молоді повинна займати саме сім'я. Саме тут повинні закладатися основи правильного сприйняття оточуючого середовища. Якщо в родині підтримується правильне ставлення до свого здоров'я, ведеться активний спосіб життя, проводяться регулярні заняття спортом, відсутні шкідливі звички то можна з упевненістю казати, що у дітей у цій родині вже з дитинства сформується внутрішня позиція, яка визначить цілеспрямовану діяльність по зміцненню власного здоров'я. Це фундамент у вихованні, своєрідний тест, застосування якого дозволить молодій людині зорієнтуватися в морі подій і вчинків.

Проте в сім'ях, де самі батьки байдужі до власного здоров'я, зловживають алкоголем, палять, дитині важко зорієнтуватися у навколишньому житті і визначити правильний шлях, сформувати ставлення до збереження та підтримання власного здоров'я. Дуже часто в таких сім'ях діти потрапляють до факторів ризику, піддаючись до негативних впливів. Наступні кроки у вихованні робить школа. Дуже важливо, щоб кожен з педагогів розумів, що у боротьбі за здоровий спосіб життя вони стають взірцем для учнів. Тому педагог повинен чітко розуміти і непохитно дотримуватися та впроваджувати на практиці засади здорового способу життя.

Проте оточуюче середовище, нажаль, дуже часто несприятливо впливає на молоде покоління, формуючи такі найбільш поширені поведінкові фактори ризику як паління, зловживання алкоголем, наркотики. Ми живемо в часи масової епідемії тютюнопаління. Паління – головна переборна причина хвороб і передчасної смерті населення. Нікотин є нейротропною отрутою і психоактивною речовиною. Його фармакологічні й поведінкові фактори, що визначають звикання до тютюну, визнані аналогічними тим, які сприяють розвитку залежності від таких наркотиків, як героїн і кокаїн. Встановлено, що паління скорочує тривалість життя на 8-15 років, призводить до передчасної смерті й учащає випадки раптової смерті. До найважливіших причин втрати здоров'я, отримання інвалідності і навіть смерті відноситься зловживання алкоголем. Алкоголь не тільки руйнує здоров'я питущої людини, отруєє життя його близьких, дітей, але й викликає соціальну деформацію особистості.

Стереотип чоловічого поводження допускає надмірне споживання алкоголю, наркоманію, тютюнопаління, як спосіб подолання стресів, форму дозвілля й елемент іміджу. Крім того постійний рекламний пресинг, який йде з усіх засобів інформації, рекламує і поширює саме шкідливі звички. Герої багатьох популярних фільмів дозволяють собі надмірне вживання алкоголю, паління та інше. Все це викликає у молоді бажання повторювати це у житті, вважаючи, що якщо так роблять улюблені герої, то це варто наслідувати [4].

Крім того реклама нездорової їжі, брутальної поведінки формує повну протилежність здоровому способу життя. Все це разом взяте не сприяє правильному вихованню молоді, щепленню позитивних норм поведінки у суспільстві, відповідального ставлення до свого здоров'я. Особливе місце займає реклама легкого алкогольного напою – пива. Його вживання рекламується як підсумок вдало завершеної справи, як необхідний атрибут зустрічі друзів, фактор відпочинку та інше.

Молодий організм реагує на це дуже просто – якщо про це говорять і пропонують такий стиль поведінки – то це добре. Дуже мало можна зустріти у засобах масової інформації матеріалів протилежного напрямку. Таким чином можна вважати, що вже на цьому рівні боротьба за здоровий спосіб життя програється. Слід пам'ятати, що кожна шкідлива дія, яка буде повторюватися з раз у раз, закріпиться на підсвідомому рівні як “приємне”. У цьому випадку, закріпившись підсвідомо, звичка може викликати генетичні зміни й перерости в патологію. Залежність формується рядом послідовних поступках шкідливої схильності і щоб повернутися до здорового життя, необхідний цілий ряд таких же послідовних значних зусиль у подоланні шкідливої тяги, які не можуть бути здійснені без зусилля волі.

Звикання до шкідливого відбувається непомітно, поступово, раз від разу, коли людина протягом тривалого часу, як правило, робить ряд уступок оточуючим людям. При цьому формується тяга до звичної необдуманної дії. Хвороблива пристрасть виникає, коли в людини немає психологічного захисту від шкідливого впливу, коли спочатку вона вважає шкідливу звичку “звичайною” дією, із чого після нерідко формується її “привабливість”. Адже шкідливі звички формуються під впливом небажаного суспільства й моралі. Жодна дитина не має в собі шкідливих інстинктів, вони йому нав'язують поганим вихованням і відповідним погано вихованим суспільством, яке оточує її [3].

Усе це дає можливість зрозуміти той існуючий фон, та ті основи на яких повинен виховуватись у підростаючого покоління новий підхід до життя та до свого здоров'я. Цілком зрозуміло, що це завдання дуже складне. До цього можна додати ще ряд несприятливих факторів, які дуже ускладнюють виховний процес, а саме: не останнє місце на закріплення шкідливої звички впливає спадковість; забезпечення здорового розвитку на початку життя дітей ускладнюється економічними негараздами; в Українському суспільстві серед населення не увійшло масово в практику прищеплення з дитинства морально-психологічних установок на усвідомлення цінності здоров'я [3].

Уявлення студентів і підлітків про здоровий спосіб життя обумовлені професійним становленням. Звичайно, основи поведінки молодих людей

підліткового віку закладаються у дитинстві, але як показали дослідження Н. Васильєвої [1], визначним фактором у слідуванні в русі здорового способу життя для студентів є спрямованість освіти. Цінність "здоров'я і здорового способу життя" займає перше місце у студентів-медиків і студентів-педагогів, на другому місці у студентів-культурологів. Взагалі у підлітків "здоров'я" не входить до системи важливих цінностей, сприймається природною даністю, яка не потребує особливої уваги.

Тому необхідно пам'ятати, що чим раніше ми будемо розповідати молоді про фактори, які сприяють формуванню здорового способу життя, тим ефективніше буде наша робота. При цьому тут не має вікового обмеження. Навпаки, чим раніше про це дізнається молодь кращий буде кінцевий результат. Слід зазначити, що виховання здорового способу життя у молоді – це постійна боротьба без будь якої перерви, і навіть невелика перерва в цій справі, це певна задача з такими труднощами відвойованих позицій. Успішність виховного процесу буде лише тоді, коли учні зрозуміють всі негативні і позитивні сторони, зможуть орієнтуватися у морі інформації, виділять для себе пріоритети і чітко встановлять напрямок свого розвитку.

Педагоги, які самі дотримуються здорового способу життя, регулярно займаються спортом, не палять, не зловживають алкоголем, не вживають шкідливі для здоров'я продукти навіть зовні відрізняються від свого оточування. Вони мають постійно позитивний настрій, інакше виглядають і одягаються. Вони знають нюанси здорового способу життя і тому готові поділитися своїми знаннями і стають унікальним взірцем для наслідування молоддю. Для цього достатньо 5-10 хвилин для бесіди перед заняттям, в якій педагог підіймає проблеми здоров'я, чому його треба підтримувати, яка шкода організму від наслідування шкідливих звичок. Як показують дослідження, підлітки не мають ніякого уявлення про ту шкоду, яку наносять самі собі своєю поведінкою, звичками. Аналіз цих факторів вказує на суттєвий пріоритет особистого фактору, тому бути чи не бути людині здоровій насамперед залежить від самої людини. Вміння продовжити життя – в умінні не скорочувати його.

Література

1. Васильєва Н.Ю. Развитие представления о здоровом способе жизни в подростковом и юношеском возрасте // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2010. – № 125. – С. 13-18.
2. Оганов Р.Г., Хальфин Р.А. Посібник з медичної профілактики. – М.: ГЕОТАР-Медіа, 2007. – 464 с.
3. Воронцова І.А., Гура В.В., Морозовська І.В., Чорненька Ю.А. Формування здорового способу життя у молоді // У зб.: Тенденції розвитку вищої освіти в Україні: європейський вектор. – Ялта, 2014. – Ч. 1. – С. 80-87.
4. Федько О. Здоровий спосіб життя як цінність: проблеми формування // Наук. зап. Ін-ту політ. і етнонац. дослідж. – 2009. – Вип. 43. – С. 369-379.