

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПРИ ВИКЛАДАННІ ДИСЦИПЛІН БІОЛОГІЧНОГО СПРЯМУВАННЯ

Здоров'я – найбільша цінність людини, яка є необхідною умовою для повноцінного і щасливого життя, задоволення матеріальних і духовних потреб, належного виконання основних соціальних функцій та реалізації власних життєвих завдань. Стан здоров'я населення є інтегральним показником суспільного розвитку, відображенням його соціального, екологічного, морального благополуччя та могутнім чинником впливу на економічний, культурний і науковий потенціал країни.

Незважаючи на зміни, які відбулися у соціально-економічній та політичній сферах, в Україні спостерігається стабільний процес погіршення стану здоров'я населення. Найбільш поширеними є психоневрологічні розлади, хронічні захворювання систем органів, порушення постави, надлишкова маса тіла, неспроможність фізичної активності. Спостерігається тенденція до “омолодження” серцево-судинних хвороб, захворювань опорно-рухового апарату, гуморальних порушень. Основними причинами погіршення стану здоров'я залишаються нестабільність у суспільстві, незадовільне матеріальне становище людей, негативний вплив чинників довкілля, не завжди доступна та якісна медична допомога, санітарно-гігієнічна безграмотність значної частини населення, відсутність пріоритету здоров'я та інтегративного підходу до формування здорового способу життя. Статистичні дослідження зарубіжних і вітчизняних науковців свідчать, що здоров'я людини більш як наполовину залежить від способу життя. Тому здоровий спосіб життя є головним чинником його збереження.

Проблемі соціального здоров'я присвячені праці багатьох учених різних галузей. Зокрема, роль біологічних і соціальних чинників у збереженні та зміцненні здоров'я розглядається у висловлюваннях Аристотеля й Авіценни та працях Гіппократа, О. Кудрявцева, Л. Суценко, Л. Матрос, П. Калью. Філософські та медичні аспекти здоров'я розглядаються у наукових дослідженнях Ш. Амонашвілі, М. Амосова, І. Брехмана, П. Виноградова. Здоровий спосіб життя пропагується у працях А. Погребняка, Н. Десятниченка, А. Бойка, Ю Андрєєва та інших. На нашу думку, ці праці не дають повного уявлення про особливості процесу формування здорового способу життя як передумови соціального становлення особистості. Тому проблема визначення шляхів і засобів формування здорового способу життя залишається досить актуальною.

Людина є складною біосоціальною системою. Її здоров'я можна розглядати в різних аспектах. Медичний аспект передбачає відсутність хвороб і їх симптомів, біохімічний – відсутність у людини органічних порушень. Біосоціальний аспект у поняття здоров'я включає біологічні та соціальні ознаки, які розглядаються в єдності, однак соціальним надається

пріоритетне значення. Суспільне здоров'я визначається “станом динамічної рівноваги населення з навколишнім середовищем у конкретних соціально-економічних умовах” [2, с. 72].

Генотип людини визначає її реакцію на вплив довкілля. Він формується під впливом соціальних і природних умов. Взаємовідносини між здоров'ям людини та чинниками довкілля визначаються її індивідуальними особливостями (вік, схильність до хвороб, особливості харчування, фізичний стан, спосіб життя тощо). Провідним чинником збереження та зміцнення здоров'я людини є спосіб її життя, який охоплює трудову діяльність, відпочинок, задоволення матеріальних і духовних потреб, норми і правила поведінки. Здоровий спосіб життя передбачає загартування організму, раціональне харчування, дотримання правил особистої гігієни, впровадження оптимального режиму дня, рухову активність, відмову від шкідливих звичок, аутотренінг, прагнення до психофізіологічного вдосконалення.

При викладанні курсів “Основи екології”, “Основи соціоекології”, “Анатомія, фізіологія, генетика та патологія дітей з основами валеології”, “Анатомія та фізіологія органів слуху і мовлення” значна увага приділяється впливу природних і антропогенних чинників довкілля на здоров'я людини, профілактиці захворювань і формуванню здорового способу життя у студентів. З цією метою проводяться семінари, інтегровані заняття, конкурси, вікторини, конференції, використовуються різні форми узагальнюючих занять [1, с. 23]. Проведення нестандартних занять сприяє розвитку позитивних емоцій студентів, підтримує інтерес до біологічних наук та формує вміння творчо використовувати знання під час проходження педагогічної практики.

Більшу частину систематизованої та узагальненої інформації, яка підібрана на основі багаточисельних наукових джерел з генної інженерії, екологічної технології, метеорології, екології людини, медичної генетики, студенти отримують під час лекційних занять. Такі системні знання забезпечують розуміння і засвоєння студентами закономірностей розвитку та існування живої природи, глибше розуміння місця і ролі в ній людини, формування правильних науково обґрунтованих принципів ставлення до природи, до свого здоров'я та здоров'я інших людей. Це має надзвичайно важливе значення для правильного розуміння соціоекологічних законів у цілому та конкретних явищ і фактів зокрема.

Значна увага приділяється проблемному викладу навчального матеріалу, який дозволяє з'ясувати причину, побачити наслідки цієї причини та запропонувати вихід із певної ситуації. Розв'язанню екологічних проблем з метою збереження здоров'я присвячено ряд практичних занять. Проблема постановки питань сприяє розвитку критичного мислення, оперуванню фактами, уточненню власних переконань та виробленню самостійної позиції.

Значна роль на практичних заняттях відводиться інтерактивним формам роботи. Завдання підбираються так, щоб навчити студентів порівнювати, аналізувати, систематизувати та узагальнювати вже набуті знання. Так, вивчаючи тему “Антропогенні впливи на атмосферу”, студенти в окремих

малих групах встановлюють основні забруднювачі атмосфери, їхні джерела і масштаби викидів у різних регіонах України. Проаналізувавши їх, здійснюють порівняння за єдиним планом та встановлюють причинно-наслідкові зв'язки антропогенного впливу на стан атмосферного повітря. На основі цих даних формуються знання про стан антропогенного забруднення певного регіону, вплив шкідливих чинників на дихальну систему людини. На заняттях з анатомії й фізіології студенти, працюючи в групах “анатомів”, “фізиків”, “хіміків”, “фізіологів”, “істориків”, “літераторів”, “математиків”, вивчають будову, фізіологію та патологію органів дихальної системи, розглядають питання про вплив активного й пасивного паління на організм людини та значення здорового способу життя у профілактиці хвороб. Організація роботи в малих групах забезпечує активність кожного студента, формує його життєву позицію.

Інтерактивні технології колективного групового навчання дають змогу звернути увагу студентів на складні проблемні питання навчального матеріалу. Відповідаючи на запитання, студенти дають різні пропозиції щодо вирішення однієї й тієї ж проблеми. Такі технології дають можливість не тільки вільно висловлювати свої думки, а й стимулювати творчу активність студентів, що дозволяє протягом обмеженого відведеного часу зібрати якомога більше ідей щодо вирішення складних питань [1, с. 24].

Метод “Навчаючи – учусь” дозволяє передавати знання, отримані з додаткових джерел інформації, що, у свою чергу, підвищує інтерес до навчання та сприяє систематизації знань.

При використанні дискусійних технологій у навчанні важливе значення мають різні варіанти обміну думок між учасниками. Найчастіше дискусії проводять з питань правильного харчування, рухової активності, шкідливих звичок, використання косметичних засобів, загартування організму. Із представленої інформації студенти відбирають найбільш вдалі аргументи та навчаються прислухатися до думок інших людей.

Важливою формою організації навчального процесу є самостійна робота студентів. На самостійне опрацювання виносяться питання, які стосуються екологічної ситуації в містах, областях, регіонах України та стану здоров'я населення. Використовуючи матеріали періодичної преси, радіомовлення, поліклінік, санітарно-епідеміологічних станцій, екологічних інспекцій, студенти готують реферати, повідомлення та листівки, які захищають під час аудиторних занять.

Активними формами виховання навичок здорового способу життя є туристичні походи, екскурсії, спортивні змагання і свята, ігри на місцевості. Застосування цих методів сприяє створенню позитивного емоційного фону для формування здорового способу життя. Ігрові вправи та рухливі ігри сприяють формуванню гігієнічних та спортивних навичок студентів.

Для пропаганди здорового способу життя важливе значення має власний приклад викладачів і кураторів академічних груп.

Під час організації навчального процесу перевага надається методам спостереження і дослідження довкілля, під час яких студенти дізнаються про

несприятливі наслідки господарської діяльності людини, шкідливі техногенні впливи і вчаться запобігати їм. У результаті формуються переконання у необхідності збереження стабільності умов навколишнього середовища для збереження свого здоров'я.

Набуті знання широко пропагуються студентами під час навчальних практик у дошкільних закладах і загальноосвітніх школах при викладанні курсу “Я і Україна”. Цьому сприяють заняття серед природи: “На екологічній стежині”, “Рідкісні рослини”, “Досліджую свої зв'язки з довкіллям” та інші. Під час екскурсій у природу загострюється увага на вразливості природних екосистем, зокрема їх біотичних компонентів та необхідності охорони як окремих представників живої природи, так і унікальних природних ландшафтів. Таким чином здійснюється не лише екологічне виховання, яке обмежується прищепленням любові до природи, а й формується екологічна свідомість. Остання дає змогу усвідомити пріоритетність таких цінностей як чиста вода і повітря, екологічно чисті продукти харчування для збереження здоров'я людини. Через систематичне проведення таких занять реалізується методологія сучасної освіти, основна ідея якої – істинність наших знань про дійсність пізнається лише у безпосередній взаємодії з довкіллям.

Важливе значення у підготовці студентів до роботи з дітьми з психічними розладами має використання наочності. Доцільно використовувати кольоровий ілюстративний матеріал, оскільки це впливає на фізичний, розумовий і психічний стан дитини. Працюючи з дітьми, схильними до меланхолії, апатії, депресії, використовують наочність червоного, жовтого і жовтогарячого кольорів. Для балансування емоцій використовують зелений колір.

При вивченні будови органів людини та їх систем використовується наочність, яка відображає здорові та патологічні органи, при цьому вказується причина патології та методи її профілактики.

Отже, при викладанні предметів біологічного циклу навчальна робота спрямована на пошук ефективних шляхів збереження здоров'я та формування здорового способу життя. Завдяки застосуванню інтеграційної системи методичних прийомів поетапно формується соціоекологічна свідомість і ціннісне ставлення студентів до свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

Література

1. Голуб Н. П., Голуб В. М. Інтеграція навчально-виховного процесу при викладанні природничих дисциплін / Сучасний соціокультурний простір: Матеріали сьомої всеукраїнської науково-практичної конференції 20–22 вересня 2010 року. – Частина 2. – К., 2010. – С. 23–24.
2. Шовкун Т. М., Остапчук В. В. Сутність медико-географічних досліджень здоров'я населення / Навколишнє середовище і здоров'я людини : Матеріали науково-практичної конференції, м. Кам'янець-Подільський, 18–20 листопада 2008 р. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2008. – С. 72–74.

Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції / За загальною редакцією проф. О. М. Микитюка. – Х.: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2001. – С. 63-67.