

щоб кожен учитель на кожному уроці не лише сприяв збереженню здоров'я учнів, але і формував це здоров'я. А для цього слід максимально розкрити можливості післядипломної педагогічної освіти за аспектами здоров'язбереження, розробити методологічні та теоретичні основи здоров'язбережувальні тенденції педагогіки, а також напрями впровадження їх у практику сучасної школи.

Для розв'язання завдання освітньої політики держави професійна підготовка педагога повинна відповідати вимогам суспільства. Викладач має бути обізнаним не тільки з дисципліни, якій він навчає, а й як оволодіти ключовими професійними компетентностями.

Висновок. Отже, як інструментарій освітнього процесу поняття «здоров'язбережувальна компетенція» об'єднує всі ключові професійні компетенції, які засновані на: соціальній моделі здоров'я; індивідуалізації навчання і виховання; на врахуванні психологічних і психофізіологічних особливостей педагогічних працівників, їх особистісних потреб й інтересів; інноваційних методах і формах організації освітнього середовища, сприятливих для збереження здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу які сприяють збереженню здоров'я.

Література

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов 3-е изд., доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1987.-64 с.
2. Аксенова Л.В. Семейная энциклопедия: Психологические тесты 400. — Донецк: ООО ПКФ "БАО", 2004. — 528 с.
3. Болтівець С.І. Педагогічна психологічна гігієна: теорія та методика. Монографія.- К.: Редакція «Бюлетень Вищої атестаційної комісії України». 2000.-302 с.
4. Горяна Л.Г Активізація екологічного образования и воспитания школьников, как средство внедрения здоровьесохраняющих технологий в общеобразовательные учебные заведения. Материалы IV Всероссийской (с международным участием) научно-методической конференции учителей, преподавателей, студентов и аспирантов дисциплин естественнонаучного цикла «Современное состояние школьного естественно-научного образования: тенденции и перспективы» 29-30 марта 2011 г. Красноярский гос.пед.университет.- В.П. Астафьева, 2011.С.68-73.
5. Савченко О.Я. Складові реалізації компетентісного підходу в освітньому процесі // Компетентісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / Під заг.ред. О.В. Овчарук. — К.: «К.І.С.», 2004.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

*Громова А.М., Митюнина Н.И., Ляховская Т.Ю., Талаш В.В.
Высшее государственное учебное заведение Украины «Украинская
медицинская стоматологическая академия»*

Человек, умеющий со студенческой поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность. Здоровье молодого поколения — это показатель физического и нравственного состояния общества. Ценности здорового образа жизни студентов выступают одними из приоритетных условий самореализации будущих врачей [1,2].

Экономическая нестабильность, социальная дезориентированность населения, озабоченность большинства семей проблемами материального, а часто и физического выживания негативно сказывается на формировании ценностей здорового образа жизни молодежи[4].

Ценности здорового образа жизни студентов выступают одними из приоритетных условий самореализации будущих врачей.

Студенческий возраст — это центральный период становления личности в целом, который характеризуется наивысшей социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости, это пора сложнейшего структурирования интеллекта, которая очень индивидуальна и вариативна[3,4].

Проблема формирования ценностей здорового образа жизни студента-медика включает вопросы, связанные с адаптацией молодых людей к условиям высшего учебного заведения на основе свободного самочувствия и сознательного самоограничения для ведения здорового образа жизни.

Обращает на себя внимание тот факт, что в структуре интересов студентов потребность в здоровом образе жизни не занимает одно из ведущих мест. Более 60% обучающихся не отдают этому предпочтение, не обращают внимания на важность сохранения здоровья с юношеских лет.

Здоровый образ жизни — это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаляющим, должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды.

Составляющие здорового образа жизни студента включают в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Рациональный режим труда и отдыха — необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюденном режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

Залог успеха — в планировании своего времени. Аудиторные занятия регламентированы уже составленным расписанием занятий, поэтому заблаговременно студент, входящий в учебную комнату или аудиторию после начала занятия или лекции производит впечатление несобранного, необязательного и проявляет неуважение к преподавателю.

На кафедрах академии предусмотрены перерывы во время нахождения студентов на занятиях. Через каждые 45 минут работы студентов в учебной комнате, аудитории выделяется 5 минут, при 4-х часовых занятиях — 20 минут между парами для изменения обстановки (сделать легкую гимнастику, проветрить учебную комнату, пройти по коридору).

Для подготовки к занятиям в вечернее время надо выбирать спокойное, шумное помещение (библиотеку, комнату в общежитии), исключать громкие разговоры и другие отвлекающие факторы.

Необходимо избегать переутомления и однообразного труда. Лучше всего заниматься 2-3 видами труда: чтение, конспектирование, написание историй болезни, решение ситуационных задач.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики. На кафедре акушер-

ства и гинекологии большое внимание уделяется вопросу влияния вредных факторов как на организм молодых людей-студентов так и будущих матерей. На лекциях и практических занятиях подчеркивается, что никотин, алкоголь, наркотики употребляемые молодыми людьми, в последующем при наступлении беременности приводит к рождению слабых, с низким весом новорожденных, а у кормящих матерей чаще возникают осложнения. Повышается заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Курильщики не задумываются о том, они вдыхают не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, — около половины достается тем, кто находится рядом ними.

Добровольный отказ от вредных привычек, связанных с табакокурением, пьянством, наркоманией, токсикоманией — важные и абсолютно обязательные условия естественного и нормального здорового образа жизни студента.

Рациональное питание, а также достаточное употребление воды являются составляющей здорового образа жизни. Вредно принимать пищу только 2 раза в день, здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки, еде самым сытным должен быть обед, а самым легким — ужин.

Во время цикловых занятий студенты 6 курса, находясь на кафедре акушерства по 6-7 часов имеют возможность в течении отведенных на обед 30 минут — попить горячий чай с бутербродом, минеральную воду, соки, съесть фрукты.

Оптимальный двигательный режим — важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляет занятие спортом, физическими упражнениями.

Студенты, загруженные учебной программой должны максимально активно использовать любой момент физической подготовки: утренняя гимнастика, пешеходный переход между базами кафедр, активное хождение по лестнице, не пользуясь лифтом, гимнастическая зарядка в перерывах между занятиями.

Отечественные и японские ученые считают, что взрослый человек должен в день делать минимум 10-15 тыс. шагов, а недельный объем двигательной активности студентов — 10-14 часов.

Среди многих других составляющих здоровый образ жизни включает и закаливание организма, состояние окружающей среды (приспособление к неблагоприятным экологическим условиям), наследственность, физическое самовоспитание (ежедневная утренняя гимнастика — обязательный минимум физической тренировки, она должна стать для всех такой же привычной, как умывание по утрам), и личная гигиена.

На сегодняшний день при больших нагрузках студенту порой не хватает времени даже на свои дела, забывает о своем здоровье, поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья.

Литература

1. Запорожан В.М. Биотика/В.М. Запорожан, М.Л. Аряев. — К.: «Здоров'я», 2005. — 228 с.
2. Міхеєнко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини / О.І. Міхеєнко — К.: «Університетська книга», 2009. — 400 с.

3. Могилевкина И.А. Некоторые аспекты репродуктивного здоровья в Украине / И.А. Могилевкина // Здоровье женщины. — 2006. — №1 (25). — С.62-166.
4. Фощенко Л. Медико-соціальні аспекти репродуктивного здоров'я молоді, в тому числі сучасного студентства/ Л.Фощенко // Освіта регіону. — 2013. — №3. — С.62-64.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ ФОРМУВАННЯ

Дудко Л.М.

Полтавська ЗШ I-III ступенів №24 Полтавської міської ради Полтавської області

Постановка проблеми. Покращення стану здоров'я учнів під час навчання в школі є досить актуальною проблемою. Адже, як засвідчують засоби масової інформації, тільки на Полтавщині під час проведення профілактичних оглядів 110,7 тисяч учнів, проведених в 2012 році, зафіксовано порушення опорно-рухового апарату у 16% учнів; кишково-шлункового тракту — 14,5%; захворювання органів зору — 11% [10]. Аналіз причин, що призводять до погіршення здоров'я учасників навчального процесу, дав можливість виявити ряд негативних чинників, які впливають на стан здоров'я учнів, одним із яких є розумове перевантаження.

Напружене розумове навантаження в школі та перевантаження домашніми завданнями не дають змоги дитині в повному обсязі реалізувати свої потреби в руховій активності, що в кінцевому рахунку призводить до гіподинамії, яка призводить до виникнення чисельних хвороб. Нажаль, для збереження власного здоров'я в учнів недостатньо сформовані здоров'язбережувальні компетентності.

Аналіз досліджень і публікацій. Аналіз змісту Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти показує, що проблемі збереження здоров'я учнів шкільного віку, створення здоров'язбережувального середовища приділено особливу увагу. Зазначено, що здоров'язбережувальні підходи планується реалізовувати через освітню галузь "Здоров'я і фізична культура", включення до варіативної складової такі спеціальні та предмети як «Здоров'я дитини, здорове харчування», «Християнська етика в українській культурі», «Хореографія», «Довкілля» метою яких є формування здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури.

Формування цілей статті. Метою статті є розкриття шляхів формування здоров'язбережувальної компетентності учнів загальноосвітньої школи під час вивчення предметів навчального плану.

Виклад основного матеріалу. У Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти зазначено, що пріоритетним напрямом розвитку освіти є покращення впливу навчально-виховного процесу на стан здоров'я учнів, що забезпечується [5]:

- наявністю змісту дошкільної, початкової та середньої загальної освіти;
- особистісно-орієнтованим підходом навчально-виховного проце-