

вненість у собі, навіть якщо їх прояви суперечать громадській думці, правилам поведінки у суспільстві, нормам суспільної моралі. Часто в таких підліткових групах є "взірець-наставник" – особа старша за віком, як правило, з кримінальним минулим, яка й долучає підлітків до вживання наркотиків.

Поряд з цим, до особливостей юнацького віку належить прагнення вирізнитись з групи, бути "особливим". Таке бажання часто підштовхує молодих людей до контактів з наркоманами і поступового долучення до наркотичних засобів. Часом це обумовлене також тією обставиною, що наркотичні речовини мають характерну здатність викликати ейфорію. Окрім того, для деякої частини молоді наркоманія є певною даниною моді, яка поширена в окремих професійних колах.

Таким чином, причини, які спонукають підлітків до вживання наркотиків і призводять до розвитку наркоманії різноманітні - соціальні, психологічні, характерологічні, культурологічні. Водночас боротись з уже сформованою наркотичною залежністю незрівнянно важче, ніж своєчасно її попередити. Вчи-

телі, шкільні психологи та лікарі вважають, що основна робота по створенню негативного образу особи, котра вживає наркотики, мусить бути проведена вже до третього класу школи. В цьому віці ще можна змінити уявлення про вживання алкоголю та наркотиків, куріння. Тільки спільними зусиллями батьків, вчителів, лікарів, небайдужої громадськості можна попередити лихо наркоманії.

Література

1. Буянов М.И. Беседы о детской психиатрии.- М.: Просвещение, 1986.- 208с.
2. Жур М.Г. Співпраця школи, сім'ї, громадськості у вихованні здорових дітей //В зб.: І міжрегіональна науково-практична конференція "Здоровий спосіб життя". - Львів, 2002.- С.29-31.
3. Личко А.Е. Подростковая психиатрия.- Л.: Медицина, 1985.- 416с.
4. Рябуха О.І. Вчення про здоров'я. - Львів: Ліга-Прес, 2003.- 124с.
5. Яремко М. Дещо про причини наркоманії /Український інформаційний бюлетень здоров'я. - Львів. - №2.- 2003.- С.53-55.

I.A.CAŁUK

СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Інтенсифікація інтелектуальної роботи студентів викликає зменшення рухової активності, негативно впливає на організм.

Автор подає дослідження, яке показує динамічні зміни стану здоров'я і рухової активності студентів протягом навчання в технічному вузі.

Інтенсификация интеллектуальной работы студентов приводит к уменьшению двигательной активности, отрицательно действуя на организм.

Автор представляет исследования, которое показывает динамические изменения состояния здоровья и двигательной активности студентов на протяжении обучения в техническом вузе.

Sharply increased intensification of intellectual work of the students, on a background of decrease of their movement activity conducts to easing organism.

The authors have carried out research, which shows dynamics of change of a condition of health and movement activity of the students, during training in technical high school.

Як показує досвід, науково-технічна революція підвищує нервово-психічну напругу сучасних людей і, водночас, знижує рівень рухової активності у процесі трудової діяльності та повсякденному житті.

Через недостатню психофізичну готовність до взаємодії з умовами навколишнього середовища, спостерігається зниження показників фізичного розвитку, параметрів фізичної працездатності і стану здоров'я в деяких соціальних групах населення, у тому числі і студентів [1]. Відомо, що протягом навчального періоду центральна нервова система студента, особливо технічного вищого навчального закладу, витримує надзвичайно велике навантаження. Крім навчального навантаження позначається також екологічний вплив навколишнього середовища (великі обсяги часу перед екраном комп'ютерного монітора, перебування в помешканнях, які погано провітрюються, ін.). Різко зросла інтенсифікація розумової

праці студентів, що поряд зі зниженням рухової активності веде до ослаблення всього організму.

Вищезазначені проблеми викликали гостру необхідність пошуку шляхів нових перетворень у вищій школі, впровадження нових форм, виявлення головних чинників і ефективних умов фізичного, еколого-валеологічного виховання студентської молоді [2].

За останні роки різко збільшилось застосування у навчальному процесі комп'ютерної техніки, особливо у технічних ВНЗ.

Нами проводилося дослідження, метою якого було визначення змін у стані здоров'я студентів впродовж 1-2 року навчання.

Для досягнення поставленої мети було проведено соціологічне дослідження. У ньому приймали участь студенти факультету комп'ютерних технологій Тернопільського державного технічного університету імені Івана Пулюя, які проводять багато часу перед монітором комп'ютера в силу специфіки своєї майбутньої професійної діяльності. Опитування проводилося за допомогою інтерв'ювання. Опитували студентів першого курсу наприкінці навчального року, а потім повторно тих самих студентів через рік - наприкінці 2-го курсу.

Наводимо окремі результати дослідження. Встановлено, що більшість студентів вже наприкінці першого курсу відзначає негативний вплив комп'ютера на організм. Усі зазначені у відповідях студентів симптоми ми умовно об'єднали у групи за принципом впливу на ту чи іншу частину організму. Нами були виділені наступні 4 групи симптомів:

1. Фізичні нездужання: сонливість, втомлюваність, головний біль після роботи за персональним комп'ютером.
2. Захворювання очей: почуття гострого болю, погіршення зору, сльозливість.
3. Порушення візуального сприйняття, нечіткість зору на близькій чи на далекій відстані відразу після роботи за комп'ютером, пропуск слів.

4. Зниження працездатності, зниження інтелектуальних можливостей, погіршення пам'яті, зміна настрою.

Простежується тенденція збільшення кількості студентів (із 30,2% на першому курсі до 48,7% на другому), які оцінюють свій стан здоров'я як "задовільний". Загальне погіршення стану здоров'я за час навчання відзначили 5,3% першокурсників і 17,5% другокурсників. Погіршення зору на першому курсі відзначає 9,1% респондентів, а на другому - 13,5%. До другого року навчання спостерігається також зменшення кількості студентів, які додатково займаються фізичною культурою і спортом.

Також виявлено, що понад 50% студентів 1-2 курсів працюють за персональним комп'ютером додатково, крім навчального процесу. Понад 70% студентів на першому і 50% - на другому курсі потребують додаткової інформації щодо профілактики професійних захворювань.

Серед симптомів, котрі студенти 2 курсу відчувають після роботи за персональним комп'ютером, найчастіше відзначалися: втома - в середньому 40%, змі-

на настрою - 25%, головний біль - 21%, сльозливість - 12%, сонливість - 18% респондентів.

Проведене дослідження показує, що впродовж двох років навчання відбулися зміни у стані здоров'я студентів факультету комп'ютерних технологій Тернопільського державного технічного університету імені Івана Пулюя. Зокрема, знизилась самооцінка студентами стану здоров'я, погіршився зір.

Для покращення ситуації, що склалася, необхідно активізувати спортивно-оздоровчу діяльність студентів у позанавчальний час, збільшити обсяги спеціально організованої рухової активності. Це дозволить нейтралізувати години сидіння за комп'ютером та запобігти виникненню цілої низки захворювань.

Література

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. 223 с.
2. Іванова Т.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: Автореф. дис... канд. пед. наук: 24.00.02 /Волинський держ. університет ім. Лесі Українки. - Луцьк, 2000. - 20 с.

Г.О.Сіліна

ПСИХОСОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК УМОВА ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

В статті розглядаються деякі психолого-педагогічні проблеми забезпечення психосоціального здоров'я молодших школярів в контексті профілактики адиктивної поведінки. Зокрема, проаналізовані деякі причини споживання наркотичних речовин дітьми молодшого шкільного віку, визначені напрямки профілактичної роботи.

В статье рассмотрены некоторые психолого-педагогические проблемы обеспечения психосоциального здоровья младших школьников в контексте профилактики адиктивного поведения. В частности, проанализированы некоторые причины употребления наркотических веществ детьми младшего школьного возраста, определены направления профилактической работы.

Psychological and pedagogical problems of providing of social health of primary school children in the context of addictive behavior are discussed in this article.

На сучасному етапі розвитку освіти в Україні перед педагогічною спільнотою ставляться підвищені вимоги з боку суспільства, держави і самого життя. Особливої гостроти й актуальності набуває проблема організації здорового способу життя в школі та формування культури здоров'я учнів.

Основні підходи до формування та зміцнення здоров'я дітей та молоді визначені Національною програмою "Діти України" [6], де здоров'я особистості розглядається як інтегрований показник соціального розвитку суспільства, фактор впливу на економічний і культурний потенціал держави.

Ще у 1941 році професор Г. Сігерист запропонував наступне визначення поняття "здоров'я": "Здоровим може вважатися людина, що відрізняється гармонійним фізичним і розумовим розвитком, добре адаптована до оточуючого середовища. Така людина

повністю реалізує свої фізичні та розумові здібності, пристосовується до змін середовища, якщо вони (зміни) знаходяться в межах норми. Тому здоров'я означає не просто відсутність хвороби, це дещо позитивне, це життєрадісне і охоче виконання обов'язків, що життя покладає на людину" [2, 34]. І на сьогодні це визначення залишається одним з найкращих. Сформульоване у 1948 р. визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) базується на тих же принципах: здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад.

Хоча погляди на цю проблему різних фахівців різняться, але більшість з них погоджується з тим, що здоров'я - це більше, ніж відсутність хвороби, це - якість життя, що включає до себе соціальні, психічні, моральні, емоційні та фізичні параметри (див. табл.1). Це - динамічне надбання, яке потрібно захищати та постійно відновлювати протягом усього життя.

Аналіз сучасної психолого-педагогічної літератури показав, що проблема збереження та зміцнення психічного і соціального здоров'я школярів в навчально-виховному процесі ще недостатньо теоретично досліджена та методично забезпечена, а тому не знайшла певного відображення в педагогічній науці і практиці. Зокрема, недостатньо вивченими залишаються психолого-педагогічні питання профілактики адиктивної поведінки молодших школярів, ролі сім'ї та її взаємодії з педагогічним колективом у формуванні в учнів корисних для здоров'я вмінь та навичок, профілактики куріння, алкоголізму, наркоманії.

Причини, що спонукають молоду людину до пошуку та вживання наркотичних речовин, складаються із соціально-демографічних, культурологічних та особистісних факторів.