

The characteristic of the notion "healthy way of life" has been given in the article. It has been determined the motor activity role and place in this notion. It has been indicated the necessity to analyze the problem of teacher' motor activity optimisation as one of the factors of healthy way of life.

Втілення науки і техніки у виробництво та побут вносять суттєві зміни в характер життєдіяльності людини. Науково-технічний прогрес дає людству ряд благ і разом з тим ставить його в умови обмеженого обсягу рухової активності і величини м'язових зусиль, що створює значну загрозу здоров'ю людини [4].

Здоровий спосіб життя – поняття не стільки медичне, скільки педагогічне, моральне та соціальне. Поняття "здоров'я" і "здоровий спосіб життя" по суті співпадають: здоровою може бути лише та людина, яка веде здоровий спосіб життя, який забезпечує гармонійну єдність фізіологічних, психічних і трудових функцій. Здоровим вважається такий спосіб життя, який виключає причини виникнення захворювань, сприяє підтриманню високої працездатності та доброго настрою, забезпечує стає фізичне і психічне здоров'я [6].

Здоровий спосіб життя передбачає знання і вміння дотримання режиму праці та відпочинку, правил особистої гігієни, визначення і обов'язкового виконання оптимального рухового режиму, раціонального харчування, загартування, відмову від шкідливих звичок [2].

Багатьма авторами (Винокуров П.А., 1990; Пафенбаргер Р.С., Ольсен Э., 1999; Апанасенко Г.Л., 1999 та ін.) доведено, що основною складовою здорового способу життя людини є рухова активність.

Рухова активність визначається й обумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, процесі навчання, праці, під час дозвілля і відпочинку. Розрізняють спонтанну рухову активність, яка реалізується стихійно в побуті, навчанні, праці та організовану – у вигляді спеціальних фізкультурних занять. Рухова активність здійснює вплив на біологічну природу людини: формує здатність до самокерування, зміцнює здоров'я, стимулює розвиток фізичних якостей, вдосконалює психічну діяльність [5].

В той же час, гіподинамія викликає в організмі комплекс поліморфних розладів, які торкаються майже всіх життєвих систем організму – обміну речовин, дихання, кровообігу, призводять до зниження опору організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища. Тривале обмеження збудників аналізаторів, рецепторів кровообігу та нейром'язового апа-

рату змінюють внутрішнє середовище організму, що спричиняє цілий ряд стійких функціональних розладів. Перш за все, понижуються фізична працездатність, зменшуються фізіологічні резерви систем, оскільки вони функціонують виключно у вузькому діапазоні спокою [1].

Професія вчителя пов'язана із малорухливим способом життя, з нерівномірним розподілом навантаження. Внаслідок цього у вчителів проявляються порушення регуляторних механізмів різних систем, особливо центральної нервової системи. Умови, характер і особливості праці вчителя сприяють розвитку хронічної втоми. При малорухливому способі життя страждають не лише серце і судини – практично немає такого органу, на функціонуванні якого не відбивалася б недостатня рухова активність [3].

Доведено, що стан здоров'я, нерациональне співвідношення розумового та фізичного навантаження не дозволяють вчителям реалізувати свій творчий потенціал і є одними із найсуттєвіших обмежень у їх педагогічній діяльності (В.В. Крижко, Є.М. Павлютенков, 1998; Л.О. Мазур, 2002).

Враховуючи вищевказане, існує необхідність глибокого наукового вивчення проблеми оптимізації рухової активності вчителів, як важливого чинника їхнього здорового способу життя. Нами передбачена програма дослідження, в якій буде запропоновано комплекс організаційно-методичних заходів, спрямований на оптимізацію рухової активності жінок-вчителів 36-55 років.

Література

1. Вінокурова Л. Настав час "будувати здоров'я" // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Тези доповідей IV Міжнарод. наук. конгресу. – К., 2000. – С. 522.
2. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни): Пер. с англ. – Москва: Медицина, 1990. – 240 с.
3. Навакатикян А.О., Крыжановская В.В. Возрастная работоспособность лиц умственного труда. – К.: Здоров'я, 1979. – 208 с.
4. Николаев Ю.С., Нилов Е.И. Простые истины – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 120 с.
5. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / О.М.Жданова, А.М.Тучак, В.І.Поляковський, І.В.Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
6. Рябуха О.І. Вчення про здоров'я. – Львів: Ліга-Прес, 2001. – 112 с.

А.О. Рудакова

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ. ПРОФІЛАКТИКА ЙОДОДЕФІЦИТНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Створена авторська програма дозволить розширити та систематизувати знання, які вчитель може використати вже в 1 класі. Саме комплексний підхід до медико-педагогічної освіти населення дозволить вчити дітей основам здорового способу життя з врахуванням відповідного, збалансованого, раціонального харчування.

Созданная авторская программа позволит расширить и систематизировать знания, которые учитель может использовать в работе уже с 1 класса. Именно комплексный подход к медико-педагогическому образованию населения позволит учить детей основам здорового способа жизни, одним из элементов, которого есть соответствующее, сбалансированное и рациональное питание.

The author methodology presented will enable authorities to systematize and employ the knowledge and experience that can be used by teachers starting from elementary school level. It is the complex approach to health and general curriculum education that will provide children with necessary knowledge and skills of basics of healthy lifestyle, whereas one of the most important elements is corresponding well-balanced and rational nutrition and diet.

Здоров'я людини – одна з глобальних проблем людства. У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я визначено, що здоров'я – це стан повного фізичного, психічного й соціального добробуту. В умовах ускладнення життя, міжособистісних зв'язків і стосунків, державний курс освітньої політики України передбачає пропаганду здорового способу життя, виховання молодого покоління, якому жити і працювати в новій державі.

Сучасні негативні тенденції у стані здоров'я дітей викликають велике занепокоєння. Для того, щоб наша зміна виросла здоровою і психічно, і духовно, необхідно об'єднати зусилля лікарів, педагогів, психологів, батьків з профілактики та оздоровлення дітей на початкових етапах виникнення захворювань.

За даними численних літературних джерел є несприятлива екологічна ситуація в Україні, погіршення демографічної ситуації за основними показниками, стабільно високий рівень спадкової патології та вроджених вад розвитку поряд з такими “хворобами цивілізації” як гіподинамія, різні види порушень обміну речовин, наркоманія, СНІД, туберкульоз. На тлі вражаючої статистики епідемічного зростання окремих захворювань в Україні слід відмітити ще одну загрозу людства – цілий ряд хвороб, викликаних дефіцитом йоду. Недостатній рівень вмісту йоду в організмі людини спричиняє розповсюдження серед населення патологічних станів, а саме: ендемічний зоб, гіпотеріоз, кретинізм, глухота, німота, косоокість, спазматичний параліч, відставання розумового та фізичного розвитку дітей та дорослих, нанізм (карликовість), порушення зору, мертвонародженість, вродженні вади, безпліддя, викидні.

Особливо тяжкі наслідки йодної недостатності спостерігаються у регіонах, що постраждали внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС і, поряд з іншими несприятливими факторами, спричиняють підвищений рівень розвитку онкологічних захворювань. В останні роки проблема йодозалежних захворювань в Україні загострилась також внаслідок негативних тенденцій збіднення та скорочення харчового раціону, скорочення виробництва йодованої солі, яка є найбільш ефективним та доступним профілактичним засобом, особливо для соціально незахищених верств населення.

За висновками ВООЗ, пік захворювань на зоб настане через 15-18 років після аварії на ЧАЕС, а це 2001-2004 роки.

На думку вчених, якщо терміново не вжити відповідних заходів, то через 2-3 покоління в Україні можлива інтелектуальна деградація, різке підвищення смертності дітей в ендемічних районах.

В медицині існує правило, що хворобу легше застеретти, ніжвилікувати. Проте історично склалося так, що вітчизняна система охорони здоров'я при її

створенні була націлена не на профілактику захворювань дорослих і дітей, а в основному на їх лікування.

Як показав досвід передових країн, одним з ефективних заходів відродження нації є медико-педагогічна освіта населення. Але, обмеженість штатів в лікарняно-санітарно-профілактичних закладах не дозволяє охопити населення України профілактикою захворювань, в тому числі і недуг, пов'язаних із йододефіцитом.

Саме тому, створена авторська програма “Формування здорового способу життя. Профілактика йододефіцитних захворювань (для учнів 1-4 класів)” є актуальною сьогодні в Україні. Адже, в умовах держави, яка знаходиться в стані еколого-економічної кризи, навчання дітей профілактичним підходам до збереження здоров'я шляхом прищеплення знань, умінь та навичок є не тільки пріоритетним в світі, але і відповідає основним принципам Декларації прав дитини на здорове зростання і розвиток, відповідне харчування, медичне обслуговування. Тому рівень знань, умінь та навичок, які кожна дитина отримує в школі, в певній мірі допоможуть в вирішенні даної проблеми.

26 вересня 2002 року постановою Кабінету Міністрів України за № 1418 затверджено Державну програму профілактики йодної недостатності у населення на 2002-2005 роки. Десятим пунктом цієї програми Міністерство освіти і науки зобов'язане здійснювати заходи просвіти населення країни з питань профілактики захворювань, пов'язаних з йодною недостатністю.

У зв'язку з цим зрозуміло, що створення високоякісних та діючих методик та авторських програм для вчителів, що в доступній та легкій формі можуть донести важку дорослу проблему до дітей шкільного віку, є актуальною часткою здорового способу життя.

Діючи навчальні програми загальноосвітньої школи не передбачають формування знань, умінь та навичок з попередження йододефіцитних захворювань, тому виникла необхідність створення авторських програм з виховання здорового способу життя, починаючи з початкових класів.

Авторська програма “Формування здорового способу життя. Профілактика йододефіцитних захворювань (для учнів 1-4 класів)” знайомить вчителів та учнів з теорією та методикою попередження йододефіцитів, а через них – і сім'ї дітей.

Оскільки вступ до школи і початок навчання є важливим періодом у житті дитини, який відіграє вирішальну роль у формуванні її уявлень, поглядів, суджень, звичок програмою передбачено вже з першого класу проводити профілактику йододефіцитних захворювань на уроках і в позаурочний час.

Вищезазначена програма є наскрізною, передбачає синхронне викладання теоретичних знань, формування практичних умінь та навичок з профілактики йододефіцитних захворювань при всіх предметах в початкових класах, що сприяють формуванню здорового способу життя не тільки у дитини, але й у батьків учнів в цілому. Подається варіант календарного та тематичного планування уроків з профілактики ЙДЗ, позакласні заходи, лекції для батьків.

Актуальність програми. Сприяє формуванню в учнів теоретичних знань з проблем йододефіциту та навичок попередження йододефіцитних захворювань.

Створює умови для зниження рівня та ліквідації йододефіцитних захворювань. Знайомить з напрямками створення соціального середовища, що забезпечує реалізацію прав дитини, зазначених у конвенції ООН "Про права дитини".

Дас уявлення про напрямки роботи вчителя щодо реалізації національної програми "Діти України" з питань формування свідомого вибору здорового способу життя.

Мета програми. Зменшення кількості захворювань, зумовлених йодною недостатністю, збереження і зміцнення здоров'я населення.

Очікувані результати.

Застосування цієї програми дозволить: допомогти учням усвідомити, що здоров'я – основа щастя людини; сформувати дбайливе ставлення до свого здоров'я; виховати дбайливе ставлення до свого здоров'я; зменшити кількість захворювань.

Сьогодні ставить низку вимог до особистих якостей людини, здатної успішно функціонувати в умовах ринку. Серед них – міцне здоров'я, вміння творчо мислити і діяти, приймати рішення в нестандартних ситуаціях, комунікабельність, розвинуті навички праці у групах і колективах. "Духовне життя людини, - її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, почуття, воля – великою мірою залежать від "гри" її фізичних сил. Слабка, квола, нездорова, схильна до хвороб дитина на уроці швидко втомлюється, згасають її очі, стають млявими рухи" [9, 194].

Всім відомо, що заняття стають дійовими фактором тільки тоді, коли вони пробуджують цікавість, емоційні переживання, спонукають до активної життєвої позиції.

Враховуючи вікові можливості учнів та відповідний понятійний апарат, на уроках використовуються загадки, прислів'я, кросворди, вірші, пісні, анаграми, які подані в робочому зошиті для учнів 1-4 класів "Профілактика йододефіцитних захворювань".

Програмою передбачено застосування інтерактивних форм і методів навчання: рольові ігри, тести, проблемні питання, робота в групах, парах, діалог, дискусії та інтерактивні ігри за К. Фопелем.

Такі уроки та позакласні заходи дають змогу створити відповідні механізми для забезпечення формування здорового способу життя.

Виходячи з викладеного, дана авторська програма дозволить значно поглибити та систематизувати знання, які вчитель зможе використовувати в повсякденній роботі, починаючи з першого класу. Саме використання на практиці комплексного підходу до медико-педагогічної освіти населення, дозволить навчати дітей основам здорового способу життя, одним з елементів якого є відповідне, збалансоване та раціональне харчування.

Програма цінна тим, що вона теоретично обгрунтована, наповнена роздатковим та дидактичним матеріалом, який можна використовувати як у першоджерельному вигляді, так і у творчому варіанті при адаптації до конкретних умов кожної школи, можливостей учнів кожного конкретного класу.

Високу оцінку зазначена методика та авторська програма отримала у консультантів з комунікативних форм освіти Університету ім. Джона Хопкінса (США), голів агентств ООН в Україні, посла ООН в Україні Дагласа Гарднера.

Застосування програми дасть змогу знизити рівень йодної недостатності та зумовленої нею захворюваності в першу чергу серед дітей, поліпшити стан здоров'я населення, зменшити витрати на лікування хворих, які страждають на йодну недостатність.

Література

1. Конвенція ООН "Про права дитини".
2. Національна програма "Діти України".
3. Указ Президента України "Про невідкладні додаткові заходи щодо масової профілактики захворювань, пов'язаних з йодною недостатністю".
4. Постанова Кабінету Міністрів "Про деякі заходи щодо масової профілактики захворювань, пов'язаних з йодною недостатністю".
5. Державна програма профілактики йодної недостатності у населення на 2002-2005 роки.
6. Рудакова А.О. Профілактика йододефіцитних захворювань. Методичний посібник для вчителів. – Харків: Центр сучасних інформаційних технологій та візуальних мистецтв, 2002. – 50 с.
7. Рудакова А.О. Профілактика йододефіцитних захворювань. Робочий зошит для учнів 1-4 класів. – Харків: Центр сучасних інформаційних технологій та візуальних мистецтв, 2002. – 28 с.
8. Сухомлинський В.О. Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичне виховання // Вибр. тв. У 5 т.- К. Рад. шк. 1976 – Т.1 – с.192-197.

Р.Є. Руденко, А.І. Яворський

АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ ДО НАВЧАННЯ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ

Стаття присвячена проблемі адаптації дітей з особливими потребами до навчання в загальноосвітніх школах. Розроблені реабілітаційні програми для дітей з особливими потребами. Подано рекомендації щодо адаптації шкіл для навчання дітей з особливими потребами.

Стаття посвящена проблеме адаптации детей с специфическими потребностями к обучению в средние образовательных школах. Разработаны реабилитационные программы для детей с специфическими потребностями. Изложены рекомендации относительно адаптации школ к обучению детей с специфическими потребностями.

The article is devoted to the problem of the adaptation of children with specific needs to the learning process in secondary schools. It has been worked out the rehabilitation programs for the children with specific needs. It has been given the practical recommendations upon the school adaptation to the learning process of children with specific needs.

В останні десятиріччя до дошкільних освітніх закладів у всьому світі почали залучати дітей з вадами. Зусилля спрямовані на створення класів залучення (у яких разом навчаються всі діти, незалежно від їх фізичних можливостей, здібностей, соціального та