

При цьому в порівнянні з іншими віковими групами населення Львівської області у студентства та підлітків загалом відмічені найвищі показники захворюваності за згаданими класами хвороб.

При анкетуванні студентів медичного університету нами було виявлено, що їх спосіб життя, включно із характером та умовами їх трудової діяльності, нажалю, не сприяє зміцненню їх здоров'я.

Провідними серед факторів ризику, що негативно впливають на стан здоров'я студентів-медиків є довготривале психоемоційне перевантаження і нерегулярне та незбалансоване харчування.

Дослідження режиму харчування студентів-медиків вказує на скорочення числа прийомів їжі на день, нерегулярність та одноманітність їжі.

Серед причин, що сприяють цьому, студенти називають брак часу, відсутність апетиту тощо. Оцінка якісного складу раціонів за даними індивідуальних меню-розкладок виявила зниження добової калорійності їжі, недостатню кількість білків (зокрема тваринного походження), жирів рослинного походження, а також мінеральних речовин та вітамінів.

Аспекти регулювання і оптимізації організації навчального процесу та режиму дня студентів-медиків за даними хронокарт також мають певні застереження. Суттєво скорочується, особливо в осінній період, тривалість нічного сну, активного відпочинку, занять спортом, прогулянок на свіжому повітрі.

Простежується залежність між частотою скарг упродовж семестру на втому, погане самопочуття, тривалість та якість сну та часом, який відводиться на самопідготовку, перебування на свіжому повітрі, а також режимом харчування.

Таким чином, на основі проведеного анкетування виявлено вплив способу життя на працездатність та стан здоров'я студентів-медиків. Встановлені закономірності можуть бути використані для розробки превентивних заходів щодо покращення стану здоров'я студентів-медиків, завдяки проведенню комплексних медичних оглядів (особливо на молодших курсах), організації гарячого харчування у буфетах навчальних корпусів і дієтичного харчування для осіб диспансерної групи, в першу чергу, з патологією травної системи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Русанова Є.І.//Вопросы охраны здоровья студентов в законодательстве Российской Федерации//Здравоохранение Российской Федерации: М., "Медицина" - 1998. – с. 24-28.

2. Рябова Н.В., Малкова Т.Г. Гигиенические факторы образа жизни студентов и их влияние на работоспособность, состояние здоровья, профессиональную подготовку//Современные вопросы гигиены детей и подростков.- 1996. – с.76-79.

Н.О. ХОЛОДОВА

ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА УРОКАХ "ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я"

У статті розглянуті питання формування здорового способу життя на уроках "Основи здоров'я".

В статье рассмотрены вопросы формирования здорового образа жизни на уроках "Основы здоровья".

The article deals with the issue of forming of healthy way of life on the lessons of "Health Studies".

Сучасний етап розвитку нашого суспільства пов'язаний з демографічною кризою, зниженням середньої тривалості життя, погіршенням психічного стану здоров'я населення країни, що викликає велику стурбованість. Формування фізично, психічно, соціально, духовно здорової особистості передбачає використання системного підходу до здоров'я вихованців у педагогічній системі. Першим кроком у цьому напрямі може бути з'ясування уявлень про здоровий спосіб життя в сучасному суспільстві з метою коригування, а також формування нових уявлень та установок на збереження та зміцнення здоров'я.[5, 6]

На жаль, у значної частини населення України відсутні пріоритети здоров'я та мотивації вести здоровий спосіб життя. Тому закономірним наслідком стало народження ослаблених дітей, скорочення середньої тривалості життя, зростання захворюваності, розвиток епідемії СНІДу та туберкульозу, поширення наркотичної та алкогольної залежності серед людей різних вікових категорій, особливо молоді.

В умовах школи важливо навчити школярів використовувати резервні сили свого організму, тобто бачити своє місце в системі стосунків у макро- та мікросоціумі, навчити жити в суспільстві здоровою людиною, налагоджувати стосунки, спілкуватися з людьми, передбачати наслідки своєї поведінки, вміти приймати своєчасні рішення. Свідома мотивація на здоровий спосіб життя – це шлях до фізичної, емоційної гармонії, яка передбачає перегляд життєвих і ціннісних пріоритетів, що забезпечують протистояння негативним явищам життя: наркоманії, алкоголізму, раннім статевим стосункам, асоціальним вчинкам тощо.[1]

Освіта в галузі здоров'я на основі певних знань є підходом, який передбачає використання різноманітних методик навчання та ставить за мету формування і розвиток спеціальних навичок, необхідних для діяльності, спрямованої на створення та дотримання здорового способу життя.

Пріоритетним напрямком освіти на основі життєвих навичок є вироблення ставлення до отриманих знань, розуміння їх необхідності. Ставлення – це особистісні погляди, стереотипи, уявлення, переконання, забобони,

суб'єктивні оцінки суперечностей, які включають також ціннісні настанови, переконання, соціальні та субкультурні норми, права, очікування та мотивації. На основі знань, умінь та ставлення можуть бути сформовані необхідні для збереження та зміцнення здоров'я життєві навички - здатність практикувати конкретні моделі поведінки.

Як свідчить практика, інформаційно-просвітницький підхід (знання заради знань), що протягом багатьох років домінував в освітній системі, виявився неефективним у вирішенні завдань профілактики куріння, вживання алкоголю, наркотиків, поширення ВІЛ-інфекції та ІПСШ. Тому на зміну йому приходить компетентнісний підхід (знання заради вмінь), який базується на основі формування та розвитку життєвих навичок. Цей підхід обґрунтовує необхідність формування усвідомлених поведінкових реакцій, які дозволяють успішно розв'язувати завдання самозахисту від ризикової поведінки, додання життєвих труднощів, повсякденних проблем та інших питань, що розкриваються в змісті багатьох навчальних предметів.[2]

Формування здорового способу життя можливе лише через інтеграцію знань на уроках біології, основ безпеки життєдіяльності, фізичної культури, основ медико-санітарної підготовки та упровадження нового навчального предмета "Основи здоров'я". Програма даного курсу спрямована на формування в учнів здоров'язберігаючих, соціальних, загальнокультурних цінностей. Її завданнями є формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками безпечної та здорової поведінки.

Курс "Основи здоров'я" має прикладний характер, тому його реалізація можлива на основі таких компонентів:

- *мотиваційного* (поєднує в собі знання основ збереження життя і здоров'я з ціннісними орієнтаціями на задоволення соціально-значущих і особистісно-орієнтованих потреб);

- *операційного* (поєднує в собі засоби, методи і форми організації діяльності, способи планування і регулювання її перетворювальними процесами);

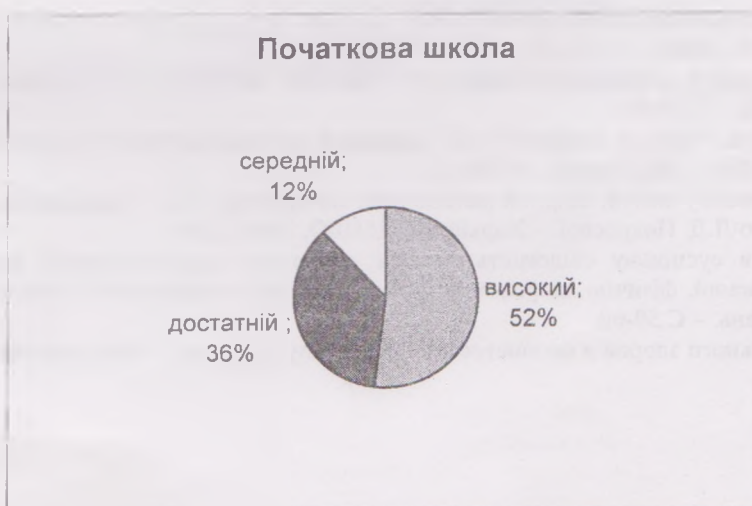
- *інформаційного* (поєднує в собі знання про фізичну, соціальну, психічну, духовну складові здоров'я, головні умови і способи його збереження, основні засади здорового способу життя та безпеки життєдіяльності).

Особлива увага приділена позитивній мотивації учнів не лише на вибір здорового способу життя, а й на активну, щоденну, поступальну дію за правилами та вимогами збереження життя й зміцнення здоров'я. Зміст кожного компонента передбачає відпрацювання поетапного формування особистості відповідно до вікових особливостей усіх складових здоров'я школярів.[3]

Оволодіння життєвими навичками є поступовий, поетапний процес, що супроводжує, а в деяких випадках визначає період особистісного зростання. Для підвищення ефективності формування навичок цей процес має бути неперервним та несуперечливим. Особливості методики проведення занять з основ здоров'я, полягають у тому, що засвоєння переважної частини інформації організується шляхом практичної та ігрової діяльності, використовуючи надбання початкової школи. Не менш важливим є набуття практичного досвіду шляхом реального виконання відповідних вправ, дій, відпрацювання моделей поведінки. З цією метою до програми основ здоров'я введено низку практичних занять, які є обов'язковими для виконання. [2, 3]

У 2004-2005 навчальному році з метою вивчення рівня навчальних досягнень школярів з основ здоров'я вибірково в загальноосвітніх навчальних закладах Харківської області було протестовано більше 500 учнів 4-х класів. Тести включали завдання з певними стандартними та нестандартними життєвими ситуаціями, для вирішення яких учні використовували знання, вміння та навички, отримані на уроках основ здоров'я та в особистому житті. 52% школярів показали навчальні досягнення на високому рівні. (Додаток 1).

Додаток 1



Порівнюючи результати тестів у школах міста Харкова та області, з'ясовано, що учні шкіл міста мають кращий рівень досягнень знань.

(Додаток 2).

Додаток 2



Отже, для ефективності викладання курсу “Основи здоров’я” виникає необхідність усім педагогам вдосконалювати форми і методи викладання; перейти від інформаційних, репродуктивних методів навчання до пошукових і діяльнісних, більше уваги приділяти розвитку практичних умінь та навичок учнів; враховувати наступність, інтеграцію, модернізацію навчального змісту предмета, залучати спеціалістів. Важливим є вміння організувати навчальний процес, спрямований, передусім, на розвиток особистості.

Одним із важливих факторів є особистість учителя, його спосіб життя, ставлення до власного здоров’я, особистий приклад.

З метою здійснення науково-теоретичної та науково-методичної підготовки вчителів до викладання навчального предмета “Основи здоров’я”, удосконалення рівня їх професійної компетентності, ознайомлення з особливостями викладання даного предмета, новітніми педагогічними технологіями Харківським обласним науково-методичним інститутом безперервної освіти було розроблено відповідний спецкурс.[4]

Аналіз анкетування слухачів даного спецкурсу показав, що педагоги “Основи здоров’я” за фахом: 30% – учителі природничих дисциплін, 27% - початкових класів, 17% – філологи. Викладають цей предмет менше одного року – 51%, до 3-х років – 23% та стільки ж мають педагогічний стаж більше 8 років.

Рівень володіння знаннями з основ здоров’я оцінили: на початковому рівні – 11% респондентів, на середньому рівні – 44%, на достатньому рівні – 41%, на високому рівні – 4%. Навчально-методичне забезпечення (наявність програм, підручників, посібників тощо) відмічено на задовільному рівні 19% учителів, на незадовільному – 27%. Однак 100% педагогів зазначили важливість та своєчасність введення навчального предмета “Основи здоров’я” для формування в учнів сталої мотиваційної установки на здоровий спосіб життя як провідної умови збереження і зміцнення здоров’я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горяня Л.І. Педагогічні умови організації навчально-виховного процесу курсу “Основи здоров’я” // Основи безпеки життєдіяльності. – 2005. – №1, січень. – С.61-63.
2. Єресько О.В. Особливості змісту шкільного предмета “Основи здоров’я” // Основи безпеки життєдіяльності. – 2005. – №2, лютий. – С.56-59.
3. Програма інтегрованого предмета “Основи здоров’я” для середньої загальноосвітньої школи (5 клас) // Основи безпеки життєдіяльності. – 2005. – №2, лютий. – С.50-55.
4. Формування основ здорового способу життя: Збірник методичних матеріалів / Укл.: Волкова І.В., Пашков І.М., Холодова Н.О.; за заг. редакцією Л.Д. Покроєвої. – Харків: ХОНМІБО, 2005. – 76 с.
5. Шепенюк І.М. Впровадження в суспільну свідомість переваг здорового способу життя, формування національного культу соціально активної, фізично здорової та духовно багатой особистості // Основи безпеки життєдіяльності. – 2005. – №3, березень. – С.59-60.
6. Шкуркіна В. Формування соціального здоров’я особистості в освітньому просторі // Шлях освіти. – 2005. – №1. – С.15-17.