

РОЗДІЛ 3. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖНОГО СЕРЕДОВИЩА В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

ПІДТРИМАННЯ СТУДЕНТАМИ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Атаунех Х.Е., Куценко Н.П.

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія» медичний коледж

Здоров'я — це показник стану організму, який залежить від багатьох факторів, таких як: умови навколишнього середовища, умови життя і праці, соціального походження людини, психічного, фізичного комфорту, вікових стадій і умов, генетичних чинників, медичного забезпечення, способу життя людини.

Визначення поняття «здоров'я» — це проблема сучасної медико-біологічної науки. Поняття «здоров'я» може мати не одне тлумачення, тому вимагає для свого розв'язання комплексного підходу. Всі добре уявляють, що «здоров'я — гарно, а хвороба — погано». У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що «здоров'я — це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя».

Багато хто з вчених розглядає здоров'я як форму життєдіяльності організму, яка забезпечує йому необхідну якість життя.

Стан здоров'я — це динамічний процес, а, отже, він може покращуватись або погіршуватись. Узагальнюючи всі наведені вище визначення поняття «здоров'я», можна сказати, що під здоров'ям треба розуміти процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних, психологічних функцій.

Проблема стоїть в тому, що студенти, які тільки поступили в навчальні заклади, змінюють ритм життя, звичні справи замінюються на відвідування лекційних, практичних, семінарських занять, підготовки домашніх завдань, тобто координально перебудовуються всі біологічні процеси. Це може призвести до погіршення здоров'я, як фізичного так і психічного. Тому є необхідним вводити спеціальні бесіди, години для студентів-першокурсників, які будуть спрямовувати студента вести здоровий спосіб життя, перш за все для підтримки імунної системи. Куратори груп обов'язково повинні збирати виховні години і проводити бесіди, націлювати студентів на підтримання стану здоров'я.

Для того, щоб студенти підтримували своє здоров'я, перш за все необхідно вести здоровий спосіб життя. І одразу виникає питання: як це «здоровий спосіб життя»? Здоровий спосіб життя — це дії, звички, які направлені на підвищення якості життя.

Здоровий спосіб життя включає такі компоненти: 1) дотримання правил особистої гігієни, 2) раціональне і збалансоване харчування, 3) регулярна рухова активність середньої інтенсивності, 4) відсутність шкідливих звичок., 5) своєчасне проходження медичних оглядів, 6) створення навколо себе сприятливого психологічного клімату, 7) уміння про-

тистояти стресовим ситуаціям, 8) статева культура.

Розглянемо такий компонент здорового способу життя, як «дотримання правил особистої гігієни студентами».

Студенти знаходяться у колективі і тому дотримання правил особистої гігієни є необхідним. Знання правил і дотримання особистої гігієни сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню розумової і фізичної працездатності. Студенти постійно спілкуються один з одним і недотримання особистої гігієни може негативно вплинути на самопочуття і здоров'я інших людей, також може стати причиною поширення інфекційних захворювань.

Протягом всього життя відбувається засвоєння правил і норм особистої гігієни, а саме: використання зручного одягу, взуття, раціональний добовий режим, загартовування організму.

Студенти повинні підбирати одяг згідно погодних умов, тобто, чим нижча температура повітря, тим тепліше необхідно вдягатися. Краще носити одяг з натуральної тканини, одягати натільну бавовняну білизну. Якщо це спортивний одяг, то він має бути легким, зручним і повинен пропускати повітря.

Так як більшість свого часу студенти проводять на навчанні, доцільним є дотримання режиму роботи і відпочинку, а тут важливу роль відіграє достатній і повноцінний сон. Доросла людина повинна спати не менше 8 годин на добу, тому студент повинен організувати свою роботу і відпочинок таким чином, щоб гарно висипатися.

Щодо загартовування організму, воно дуже гарно зміцнює імунітет, підвищує розумову активність, нормалізує обмін речовин. Студенти можуть використовувати:

- загартовування повітрям — перебувати частіше в парках, в лісових масивах (адже там дуже гарне і чисте повітря), організм через легені і шкіру насичується особливими кисневими частками, які виділяються рослинами. Взимку в морозному повітрі щільність кисню більше, він практично вільний від мікробів, тому значно посилюється згорання холестерину, що надзвичайно корисно для людей.
- черговим способом загартовування організму можна назвати катання на лижах і ковзанах в зимову пору року. Такі спортивні заняття одночасно поєднують загартовування сонцем, повітрям і рухом. При цьому підвищується опірність організму до простудних захворювань, поліпшується функція дихальної системи, опорно-руховий апарат, розвивається координація рухів.
- також можна запропонувати студентам ще один вид загартовування за допомогою води. Цей метод дає більш сильний ефект у порівнянні з загартовуванням повітрям, тому що поєднує охолодження, нагрівання і механічну дію. Водне загартовування слід починати з обтирань змоченим рушником або губкою, тільки потім переходити до обливання, збільшуючи холодне навантаження. Прийняття контрастного душу також вважається процедурою обливання.

Висновки: Підводячи підсумки, можна констатувати, що роль здорового способу життя є дуже великою, адже студенти перших курсів, які тільки но починають свій шлях у дорослому житті, починають навчання у коледжах, перебувають у незвичних їм умовах, схильні до зниження

імунітету, адаптаційних сил організму. Тому дуже доречно навчити першокурсників вести здоровий спосіб життя, піклуватися про стан свого здоров'я.

Література

1. Іванова А.Є. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів / А.Є. Іванова // Луцьк. — 1999. — Луцьк. — С.9-11
2. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здороворо способу життя / І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов // КПЕУ. — 2005. — КПЕУ. — С.4-6
3. Фука М.М. Основи медико-санітарної підготовки. Посібник для вчителя / М.М. Фука // Тернопіль. — 2006. — Астон. — С.114-137
4. Бичук О.І. Фізкультурно-оздоровча робота в школі / О.І. Бичук // Луцьк. — 2000. — Настиря. — С.127-140

НОВІ ПІДХОДИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.

Бойко Ю.С.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Розробка високоефективних промислових технологій, порушення екологічного балансу більшості територій і ціла низка інших об'єктивних факторів привели до того, що спосіб життя сучасної людини все більше провокує такі явища в суспільстві, як низький рівень організації харчування молоді; відсутність продуктивної системи служб лікарського контролю за станом здоров'я; порушення фізіолого-гігієнічних вимог до організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах; відсутність планомірної і цілеспрямованої роботи з профілактики шкідливих для здоров'я звичок; недосконалість навчальних програм та методик організації здоров'язбереження в освітній установі; поширення нових видів залежностей (комп'ютерна, інтернет, ігрова та ін.), які негативно впливають на здоров'я особистості тощо [5, с.3].

За дослідженнями науковців, суспільство перебуває в дуже нездоровому стані, аналіз кількісних та якісних характеристик населення за останнє десятиріччя свідчить про те, що Україна нині на межі глибокої демографічної кризи, яка характеризується депопуляцією, старінням населення, зменшенням середньої тривалості життя. Особливе занепокоєння викликає стан репродуктивного здоров'я молоді, яка є невід'ємною частиною здоров'я нації загалом і має стратегічне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства [6].

Проблеми якості життя і здоров'я населення, особливо молоді, стали предметом значної уваги багатьох учених, громадських діячів та політиків, що знайшло своє відображення у законодавчих документах, а саме: Національній програмі «Діти України», «Репродуктивне здоров'я», Міжгалузевій комплексній програмі «Здоров'я нації», Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», Законі України «Про вищу освіту», Концепції гуманітарного розвитку України на період до 2020 року». У державних документах звертається увага на виховання свідомого ставлення молоді до свого здоров'я та здоров'я інших, формування основ і