

ність. Для вдосконалення системи забезпечення якості освіти, лекції з дисципліни «Біохімія» періодично доопрацьовуються і доповнюються, на основі нових освітніх програм. Таким чином, створення і застосування мультимедіа на лекційних заняттях з дисципліни «Біохімія» сприяє активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів факультету фізичного виховання, і згодом позитивно впливає на успішність при вивченні навчальної дисципліни.

На думку С. Риженко, мультимедійні засоби навчання дають змогу «підвищити інформативність лекції; стимулювати мотивацію навчання; здійснити повтор найбільш складних моментів лекції; реалізувати доступність сприйняття інформації за рахунок її паралельного представлення в різних модальностях: візуальної і слухової; організувати увагу аудиторії в фазі її біологічного зниження (25–30 хвилин після початку лекції та останні хвилини лекції) за рахунок художньо-естетичного виконання слайдів-заставок або за рахунок доцільно застосованої анімації; здійснити повтор (перегляд, коротке відтворення) матеріалу попередньої лекції; створити викладачу комфортні умови роботи на лекції» [3].

Таким чином, технологічний підхід до проектування мультимедійної лекції дозволяє підвищити наукову організацію праці викладача, наслідками якої є оптимізація процесу навчання.

Література

1. Козак Т.М. Інтесифікація лекції у вищій школі засобами мультимедійних презентацій / Т.М. Козак // Інформаційні технології і засоби навчання. — 2012. -№2 (28). — С. 38-45
2. Тукало М.Д. Мультимедійні системи навчання як новий методологічний засіб інтерактивного навчання на уроках хімії // Інформаційні технології і засоби навчання. — 2007. — Випуск 4. — <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals>
3. Риженко С. С. Про досвід використання мультимедійних технологій у навчальному процесі (у ВНЗ) / С.С. Риженко / Режим доступу: <http://www.lineyka.inf.ua/articles/001/>.

ЕМОЦІЙНЕ ТА ПРОФЕСІЙНЕ «ВИГОРАННЯ» ПЕДАГОГІВ

Козаренко Д.А., Кондель В.М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Серед професій з високим ризиком виникнення професійного та емоційного «вигорання» одне з провідних місць посідає професія педагогічного працівника [1]. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, синдром професійного «вигорання» — це стан фізичного, емоційного або мотиваційного виснаження, що характеризується порушенням продуктивності праці та втотою, підвищенням схильності до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю чи інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності. Внаслідок внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» розвивається синдром емоційного «вигорання», вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового вимкнення емоцій у відповідь на психотравмуючий вплив.

За результатами дослідників [2, 3], професійне «вигорання» зафіксоване у більшості вчителів загальноосвітніх навчальних закладів, причому понад 40% педагогів мали високий рівень «вигорання», тоді як прийнятний рівень знаходиться на межі 10%, а ідеальний — 5% від загальної кількості педагогічних працівників. Це означає, що через 15 років роботи в школі у більшості педагогів настає емоційне «вигорання», а до 30 років емоційно «згорають» всі вчителі. Так як загальна середня освіта «тримається» на професіоналах, які мають більше 10-15 років педагогічного стажу, всі вони являють собою «групу ризику» [3].

Професійне та емоційне «вигорання» педагогів виникає внаслідок комплексної дії зовнішніх і внутрішніх чинників. Зовнішніми чинниками ризику «вигорання» є хронічна напруженість психоемоційної діяльності, нечітка організація та планування праці, нестача обладнання, відсутність належної матеріальної винагороди і морального схвалення, підвищена відповідальність за благополуччя учнів, батьків і колег. Внутрішніми чинниками «вигорання» педагогів є підвищені тривожність, вразливість і чутливість, низька самооцінка, недостатня компетентність, слабка професійна спрямованість, низька мотивація емоційної віддачі, або, навпаки, бажання завжди «бути зразком» тощо [2].

Профілактика професійного та емоційного «вигорання» у педагогічній роботі являє собою сукупність запобіжних заходів, спрямованих на зменшення ймовірності розвитку передумов та проявів цього негативного явища: інформування, навички самовідновлення, заходи управлінсько-організаційного характеру. Кожен педагог повинен мати уяву про особливості стресових чинників, можливості розвитку професійного та емоційного «вигорання», реагування на дистресову ситуацію, знання власних індивідуально-типологічних якостей (типу темпераменту, рис характеру, переважаних способів поведінки в конфліктних ситуаціях, спрямованості особистості), а також володіти навичками самовідновлення та набуття емоційної рівноваги. Крім того, профілактику професійного та емоційного вигорання у педагогів мають забезпечувати організаційно-управлінські методи, спілкування з колегами-професіоналами, обмін досвідом, новинами, структурування діяльності, оптимізація робочих місць, система об'єктивної оцінки результатів діяльності, стимулювання та мотивація.

Таким чином, професійне й емоційне «вигорання» педагогів є реакцію організму та психологічної сфери людини на тривалий вплив стресів професійної діяльності, що проявляється у симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистісної відстороненості та зниження задоволення від роботи. Педагогам необхідно вміти виявляти і діагностувати прояви цього негативного явища, мати навички управління стресовою ситуацією, знати свої індивідуальні особливості та можливості самовідновлення [1]. Не менш важливою є роль керівника загальноосвітнього навчального закладу, який повинен високо цінувати своїх працівників, формувати в педагогічному колективі атмосферу взаємоповаги і взаєморозуміння, мотивацію до творчої діяльності і підвищення кваліфікації, створювати належні умови для самореалізації та саморозвитку фахівців.

Література

1. Козаренко Д. А. Дослідження емоційного та професійного «вигорання» педагогів / Д.А. Козаренко, В.М. Кондель // Проблеми цивільного захисту населення та безпеки життєдіяльності: сучасні реалії України : матеріали

- IV Всеукраїнської заочної науково-практичної конференції, 20 квітня 2018 р. — Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. — С. 66–67.
2. Мачинська Н. Професійне вигорання педагогів: причини виникнення і засоби запобігання / Н. Мачинська // Учитель початкової школи. — 2017. — № 11. — С. 6-8.
 3. Шолота Л. Профілактика емоційного та професійного вигорання вчителів / Л. Шолота // Школа. — 2012. — № 4. — С. 12-20.

ВИХОВАННЯ У МОЛОДІ КУЛЬТУРИ ВЖИВАННЯ ГАЗОВАНИХ НАПОЇВ

*Корчан Н.О., Ніколенко В.В.
Українська медична стоматологічна академія*

Одним із найбільш популярних напоїв як дітей, молоді, так і більш дорослого покоління є газувана вода. Дуже часто, особливо у спекотну погоду, можна спостерігати, як люди п'ють її літрами, намагаючись втамувати спрагу, проте на відміну від звичайної води, газувана спраги втамувати не здатна. Крім того, солодкі напої є причиною багатьох захворювань, що спричинені надмірним її вжитком. То у чому ж полягає шкода газуваних напоїв [3].

Дана тема роботи є дуже актуальною, адже кожен із нас, піклуючись про своє здоров'я, як мінімум, намагається не вживати шкідливі для організму продукти харчування.

Прослідкована і доведена чітка залежність між вживанням газуваних напоїв та станом захворюваності на карієс, але перед тим, як розбирати шкідливий вплив шипучки на здоров'я, спочатку згадаємо: що таке зуби?

Зуби (лат. *dentes*) являють собою видозмінені і спеціалізовані сосочки слизової оболонки, які складаються з досить твердої тканини. Вони розташовані в альвеолах верхньої та нижньої щелепи. Речовина зуба складається з дентину, емалі і цементу. Емаль покриває зовні дентин у ділянці коронки, має білий колір. Цемент покриває зовні дентин у ділянці кореня [1].

Зуб — це напівпроникна мембрана, проникність якої залежить від фізико-хімічних особливостей середовища, що його оточує (Д. О. Ентін, 1930).

Хімічний склад емалі залежить від віку людини: у дітей переважають вода й органічні речовини, а в дорослих — неорганічні. На початкових етапах розвитку емалі в ній відсутні кристали гідроксиапатиту, а кількість білка досягає 20%. Після прорізування зубів мінеральні компоненти в емалі становлять у середньому 25%, а в зрілій емалі їх уже 97% [2].

Тому можна сказати що у дітей зуби більш вразливі до дії на емаль агресивних чинників, виникнення карієсу, ніж у дорослих.

На мінералізацію постійних зубів у дітей, крім здоров'я матері, суттєво впливає і стан здоров'я самої дитини, тому що цей процес відбувається в перші роки життя. Характер і повноцінність харчування, супровідні хвороби, функціональний стан травного тракту, вміст фтору в питній воді, ортодонтична патологія, екологічний стан території проживання та інші чинники можуть відігравати вирішальну роль у формуванні карієсрезистентних або сприяє до карієсу зубів передумов [4].