

Люди, різні в своєму первинному сприйнятті однієї й тієї ж ситуації, використовують різні захисні стратегії, вибір яких залежить від особистості. Більш нетерплячі, агресивні працівники вибирають стратегії прямої дії, які полягають в тому, що вони починають просто більше працювати. Психологічно більш слабкі залишають роботу. Ті, хто розцінює роботу, як центр свого життя, намагаються знайти помилки в своїй діяльності і що-небудь змінити в поведінці.

РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ФУНКЦІЇ НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГІЙ

*Баранов Сергій Володимирович
м. Полтава*

***Анотація.** У статті висвітлюється зміст та методика застосування здоров'язберігаючих технологій на уроках трудового навчання. Автор доводить думку, що успішна реалізація оздоровчої функції освіти на уроках трудового навчання полягає у збереженні здоров'я вчителя і учнів.*

***Ключові слова:** стан здоров'я школярів, здоровий спосіб життя, уроки трудового навчання.*

У третьому тисячолітті особливо гостро постає проблема людини та її здоров'я. Дійсно, стан здоров'я є показником духовного, соціально-економічного й культурного добробуту населення, рівня цивілізованості країни. Стан здоров'я українських школярів викликає серйозну тривогу фахівців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Виховання фізично і психічно здорової особистості є одним із найважливіших завдань сучасної школи. Аспекти формування здорового способу життя людини розроблялися з погляду медицини, біології, гігієни, психології (Г. Л. Апанасенко, І. В. Муравов, Є. Г. Булич, В. І. Берзін, С. І. Болтівець, С. Д. Максименко та ін.). Учені-педагоги теоретично і практично висвітлювали проблему формування здорового способу життя учнівської і студентської молоді, становлення світогляду й ціннісних орієнтацій (В. І. Бобрицька, Л. А. Животковська, О. Д. Дубогай та ін.) [2, 3]. Але ця проблема залишається актуальною і на сьогодні.

Метою написання статті є розкриття оздоровчого потенціалу уроків трудового навчання. Реалізація оздоровчої функції освіти на уроках трудового навчання полягає у збереженні здоров'я вчителя і учнів.

Виклад основного матеріалу. Не можна не погодитися з думкою про те, що здоров'я дітей – найголовніша цінність за будь-яких умов життя. І саме тому питання здоров'я школяра потребує особливої уваги, бо від стану здоров'я учня багато чого залежить: успіх у навчанні, фізичний розвиток та психічний стан дитини, ситуація у класному колективі, взаємовідносини з товаришами. В останні роки намітилася тенденція до погіршення стану здоров'я школярів.

Однією із причин такої ситуації стала система шкільної освіти, орієнтована на інтелектуалізацію й інтенсифікацію навчального процесу. Інформаційна перевантаженість навчального процесу, його нерациональність з гігієнічної точки зору організація, недостатнє врахування вчителями індивідуальних можливостей учнів спричиняють погіршення стану здоров'я школярів. Відомо, що на стан здоров'я впливає низка соціально-гігієнічних та біологічних факторів. Існуючий стан організації режиму навчально-виховного процесу в сучасній школі, інтенсифікація навчання, зростаючий обсяг інформації вимагають від школярів усе більшого напруження фізіологічних систем організму, що зумовлює високе навантаження на адаптаційні механізми, посилює нервово-емоційну напруженість. У зв'язку з цим у сучасних школярів широкого поширення набувають хронічні неінфекційні захворювання дихальної, нервової, серцево-судинної, ендокринної та інших систем організму.

Державний стандарт загальної середньої освіти (2011) одним із головних завдань навчання визначає збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального та морального здоров'я школярів, формування в них умінь і навичок здорового способу життя. Тому оздоровча функція освіти є досить актуальною на сьогодні.

На уроках трудового навчання перш за все створюються умови для здорового розвитку

учня.

1. Дотримуються фізіологічні основи навчально-виховного режиму: час працездатності, стомлюваності учнів; навчальне навантаження; фізкультхвилинки.

2. Відбувається гігієнічна оцінка умов і технологій навчання: повітряно-тепловий режим; світловий режим; режим та організація навчально-виховного процесу.

3. Формується здоровий спосіб життя.

У кабінеті трудового навчання повітряно-тепловий та освітлювальний режими повинні дотримуватися повністю. Кабінет необхідно регулярно провітрювати. Для кращого освітлення кабінету і зняття навантаження з очей, потрібно додаткове освітлення для кожного робочого місця.

Велике значення на уроках трудового навчання має дотримання правил техніки безпеки та санітарно-гігієнічних вимог, які спрямовані на попередження травматизму та збереження здоров'я учнів. У класах, робочих кімнатах і майстернях, де відбувається урок, потрібно забезпечувати оптимальні умови мікроклімату, достатнє природне і штучне освітлення. Робочі місця (спеціальні робочі столи, верстати) відводяться кожному школяреві з урахуванням їхнього зросту. Керівництво школи щорічно має здійснювати перевірку технічного стану устаткування, інструментів, ізоляції електропроводки, надійності заземлення. Дозвіл для проведення занять у шкільних майстернях видається до початку кожного навчального року спеціальною комісією, до складу якої обов'язково має входити лікар.

Уроки трудового навчання дають можливість переключати увагу учнів з розумової діяльності на фізичну, більш емоційну. Навчальний процес на уроках трудового навчання базується на здоров'язберігаючих принципах, сформульованих професором Н. К. Смирновим:

- «Не нашкодь!» – методи, прийоми, засоби, які застосовуються в навчанні повинні бути обґрунтованими, перевіреними на практиці, не завдавати шкоди здоров'ю учня і вчителя.

- Пріоритет турботи про здоров'я вчителя й учня – усе, що використовується, має бути оцінено з позиції впливу на психофізіологічний стан учасників освітнього процесу.

- Безперервність і наступність – робота ведеться не від випадку до випадку, а кожен день і на кожному уроці.

- Суб'єкт-суб'єктні взаємини – учень є безпосереднім учасником здоров'язберігаючих заходів і в змістовому, і в процесуальному аспектах.

- Відповідність змісту та організації навчання віковим особливостям учнів – обсяг навчального навантаження, складність матеріалу повинні відповідати віку учнів.

- Успіх породжує успіх – акцент робиться лише на позитив; у будь-якому вчинку, дії спочатку виділяють позитивне, а тільки потім відзначають недоліки.

- Активність – активне включення в навчальний процес, що знижує ризик перевтоми.

Відповідальність за своє здоров'я – у кожній дитини треба намагатися сформувати відповідальність за своє здоров'я, тільки тоді він реалізує свої знання, уміння й навички щодо збереження здоров'я.

Комплексний, міждисциплінарний підхід – єдність у діях педагогів, психологів та лікарів [7].

З метою реалізації цих принципів учитель для уроків трудового навчання розробляє комплекси короткотривалих рухливих ігор та ігрових фізкультхвилинки. А також використовує технології для формування здоров'я учнів. Для розв'язання головного завдання інноваційної педагогічної технології – оздоровлення учнів в умовах навчання – потрібно створити відповідні умови, що дозволяють поєднати навчально-виховний процес з оздоровчим.

Активізують роботу учнів, відображають взаємозв'язок явищ об'єктивного світу, створюють умови для комплексного підходу до навчання, забезпечують постійну турботу про здоров'я учнів міжпредметні зв'язки. Міжпредметні зв'язки на уроках трудового навчання, зокрема, з предметом «Основи здоров'я» передбачають узагальнення окремих понять, їх більш докладний розгляд у світлі поступового формування та розвитку системи валеологічних понять.

На кожному уроці трудового навчання буде доречно повторити особливості формування постави, її вплив на здоров'я. Також знання про принципи безпечної життєдіяльності, правила поведінки, безпечної для життя теж доцільно активізувати на уроках трудового навчання.

На нашу думку, тільки свідоме сприйняття здорового способу життя визначає результативність зусиль людини в збереженні та зміцненні здоров'я, продовженні тривалості життя, повноцінному виконанні біологічних і соціальних функцій.

Висновки. Таким чином, сучасна система шкільної освіти повинна протягом усього періоду навчання учнів бути спрямована на формування в них бережливого ставлення до

власного здоров'я, а також виховувати бажання його зміцнювати протягом усього подальшого життя. А на уроках трудового навчання учитель повинен приділяти цьому питанню особливу увагу. Пріоритетними напрямками подальших досліджень вважаємо розробку методичних, структурних та організаційних вимог до уроків трудового навчання з метою реалізації оздоровчої функції окремо для кожної вікової категорії учнів.

Перелік використаної літератури:

1. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів : монографія / Валентина Іванівна Бобрицька. – Полтава : ТОВ «Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. – 432 с.
2. Бойченко Т. Є. Формування в учнів середньої школи системи знань про здоров'я людини : дис. канд. пед. наук : 13.00.01. / Тетяна Євгенівна Бойченко. – К., 1994. – 257 с.
3. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волин. кн., 2007. – 347 с.
4. Годецький М. В. Організація навчального процесу в сучасній школі / М. В. Годецький, Т. М. Хлебнікова. – Х. : Весла, 2003. – 214 с.
5. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (затверджена наказом МОН України від 21 липня 2004 року №6051 // Директор школи. - 2004. – №40 (жовт.). – С. 23 – 29.
6. Онищук В. А. Дидактика современной школы / В. А. Онищук. – К., 1987. – С. 210 – 234.
7. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя : курс лекцій / О. І. Петрик. – Львів : Світ, 1993. – 119 с.
8. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоров'я в школе // Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2006.

МЕДИЧНИЙ ЗАХИСТ НАСЕЛЕННЯ ПРИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

*Стеценко Олександр Миколайович
м. Полтава*

***Анотація.** У статті описуються медичні засоби захисту населення у надзвичайних ситуаціях мирного та військового часу, показується їх роль у збереженні життя та здоров'я людей. Також описаний вміст аптечки АІ-2, що використовується населенням у надзвичайних ситуаціях.*

***Ключові слова:** медична аптечка АІ-2, захист населення у надзвичайних ситуаціях.*

Медичний захист населення і територій охоплює цілу низку організаційних заходів. Про них йдеться при підготовці відповідних фахівців. Нагальним є питання індивідуального захисту та вміння застосовувати прийоми та засоби медичної допомоги при виникненні таких потреб. Медичний захист населення є складовою частиною комплексу медичних заходів цивільної оборони. Він має за мету на основі прогнозування можливої небезпеки для здоров'я людей попередити або послабити дію факторів ураження на них іонізуючого випромінювання, отруйних речовин й бактеріальних засобів шляхом проведення спеціальних профілактичних заходів з застосуванням медичних засобів захисту, а також організації санітарно-гігієнічних і протиепідемічних заходів.

Застосування медичних засобів захисту може знизити або попередити вплив на людей окремих факторів ураження надзвичайних ситуацій, особливо при дії особового складу сил ЦО в осередках ураження (зараження). За певних умов застосування цих засобів може підвищити ефективність інших способів захисту (в ході розосередження і евакуації населення, при укритті у захисних спорудах тощо).

Разом з тим, не можна орієнтуватися лише на один спосіб захисту, яким би надійним він не був. У кожному конкретному випадку перевагу слід надавати тому з них, який найбільш відповідає обстановці, що склалася. Завдання полягає у тому, щоб підготувати і у випадку необхідності застосувати будь-який або одночасно усі у комплексі способи захисту і досягти тим самим якомога більш надійного захисту населення.

Медичні засоби захисту призначені для профілактики і надання допомоги населенню, що потерпіло від надзвичайних ситуацій. За їх допомогою можна урятувати життя більшій кількості людей, повністю попередити або значно знизити розвиток уражень у них, підвищити стійкість організму людини до її дії ураження радіоактивними, отруйними речовинами і бактеріальними засобами.