

навичок, клінічного мислення, впевненості і спроможності до самостійної діяльності. Набуття відповідних фахових компетенцій в сучасному світі конкурентної боротьби стає для студентів все більш актуальним.

Загалом, можна відмітити достатній рівень мобілізації викладачів і студентів у новому робочому форматі. Звичайно ж мали місце труднощі технічного, методичного, організаційного плану. Більшість викладачів і студентів виявилися здатні працювати в такому режимі, однак є проблеми і завдання, які не можуть бути вирішені виключно за допомогою цифрових технологій дистанційного формату. Практична складова клінічного спрямування залишається в offline просторі. Опанування практичних навичок, робота з пацієнтом можливі при безпосередньому контакті, тому проблема пошуку нових можливостей для підвищення якості викладання залишається актуальною.

ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ – ОДИН З КРОКІВ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

*Волкова О.А., Тихонова О.О., Тарасенко Я.А., Дейнега Т.Ф., Сербін С.І.
Полтавський державний медичний університет*

Протягом останніх десятиріч набуло особливої актуальності питання здоров'я населення нашої країни. На сьогодні стан здоров'я мешканців України, зумовлений суспільними явищами на межі століть, супроводжується високою смертністю, особливо серед осіб працездатного віку, значними параметрами інвалідизації, захворюваності і зменшенням середньої тривалості життя, яка менша у середньому на 10 років порівняно з іншими країнами Євро-союзу.

Особливе занепокоєння викликає стан здоров'я дітей, шкільної та студентської молоді. Так, на сьогодні майже 90% дітей дошкільного віку, учнів та студентів мають проблеми зі здоров'ям. Різні медичні та соціальні дослідження вказують на погіршення стану здоров'я дітей та підлітків протягом останніх років. За даними вибіркового дослідження 36,4% учнів загальноосвітніх шкіл України мають низький рівень фізичного здоров'я та лише 6,7% – вище за середній [3]. Аналіз статистичних даних свідчить, що лише 5% випускників шкіл є практично здоровими, 40% школярів хронічно хворі, 50% мають морфо-функціональні проблеми, до 80% страждають на різні нервово-психічні розлади [4]. Різко прогресують у зростаючого покоління хронічні хвороби серця, хребта, очні хвороби, неврози, ожиріння. Фахівці вважають, що близько 75% хвороб у дорослих є наслідком впливу несприятливих умов життя у дитячі та молоді роки [3]. Також викликають

стурбованість масштаби поширення серед підлітків та молоді шкідливих звичок: тютюнопаління, алкоголізму, збільшення випадків венеричних захворювань, суїцидальних дій, вагітності неповнолітніх [4].

Аналіз стану здоров'я громадян України і традиційної системи освіти окреслює декілька взаємопов'язаних тенденцій, які істотно впливають на неперервність та ефективність навчально-виховного процесу. Перша тенденція – зниження активності та зацікавленості школярів у здобутті знань. Друга – помітне сповільнення й дисгармонізація фізичного та психічного розвитку значної кількості дітей та підлітків. Третя, особливо небезпечна за своїми наслідками, – стрімке погіршення здоров'я дітей та учнівської молоді. Існують як об'єктивні, так і суб'єктивні причини різкого зниження рівня здоров'я, насамперед: глибока соціально-економічна криза, глобальні екологічні проблеми, недосконала структура системи охорони здоров'я, санітарно-гігієнічна необізнаність значної частини населення України, відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та мотивації вести здоровий спосіб життя. Через недотримання основних валеологічних принципів в організації навчального процесу та в структурі середньої, спеціальної і вищої освіти на виробництві й у побуті зростає частота гострих і хронічних захворювань у школярів та студентів [4].

Така ситуація становить реальну загрозу генофонду нації, безпеці країни. Це повинно стати пріоритетною проблемою загальнодержавного значення, що потребує негайного вирішення – запобігання захворюваності шляхом зміцнення здоров'я людей як найвищої соціальної цінності.

У системі цінностей, якими дорожить будь-яка цивілізована нація особливе місце відводиться здоров'ю людей. Протягом багатовікової історії людства, на різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага. Фахівці різних галузей робили спроби проникнути в таємниці феномена здоров'я, визначити його сутність для того, щоб навчитися керувати ним, економічно використовувати здоров'я протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження [4].

Світові напрацювання в галузі охорони та поліпшення здоров'я населення свідчать, що здоров'я — це комплекс соціального, психічного, генетичного та соматичного благополуччя людини зокрема і суспільства в цілому, що приблизно в рівній мірі (по 25%) впливають на досягнення належного рівня тривалості якісного життя [6]. Здоров'я розуміється як процес формування й підтримання динамічної рівноваги організму на соматичному і психічному рівнях на основі біохімічних й інформаційно- психологічних адаптаційних механізмів [4].

Саме валеологія є наукою про формування, збереження, зміцнення та відновлення фізичного і духовного здоров'я людини,

а також всього суспільства.

На сьогодні в українському суспільстві серед населення не ввійшло масово в практику прищеплення з дитинства морально-психологічних установок на усвідомлення цінності здоров'я. З іншого боку, притаманний молоді високий темп життя, оптимізм, відсутність життєвого досвіду тощо, сприяють формуванню легкового ставлення до свого здоров'я, до медоглядів, консультацій, своєчасного лікування. Якщо вчасна і повна увага до здоров'я дитини з боку батьків може зберегти його та значно покращити (дитина легше піддається впливу дорослих), а старше населення більш свідомо поставиться до необхідності збереження і поліпшення свого здоров'я, то молодь здебільшого звертається до цієї проблеми у випадках крайньої необхідності [3]. Тому створення принципово нової системи валеологічної освіти – не лише важлива, а й необхідна складова виходу із цієї вкрай несприятливої ситуації в галузі охорони здоров'я.

Всесвітня організація охорони здоров'я наголосила, що у XXI ст. пріоритетним напрямком розвитку для медицини має стати не лікування хвороб, а сприяння підтримки міцного здоров'я й активного довголіття людей. Саме на таких засадах будується валеологія, ставлячи здоров'я, а не лікування хвороб, однією з головних своїх цілей, орієнтуючи на це сучасну медицину і біологію, озброюючи людину практичними знаннями про власне тіло і душу, переносячи проблему позбавлення її від хвороб із соціального, медичного плану в особистий, мотивуючи кожну людину на формування культури здоров'я [2].

Основна мета валеології пролягає в максимально можливій реалізації успадкованих механізмів і резервів життєдіяльності людини і підтриманні на високому рівні можливостей її адаптації до негативних умов внутрішнього і зовнішнього середовища.

У теоретичному плані, метою валеології є вивчення закономірностей формування здоров'я і розробка шляхів моделювання і досягнення здорового способу життя. У практичному плані, мету валеології можна прослідкувати в розробці засобів і шляхів збереження, зміцнення та формування здоров'я [1].

Визнано, що отримання знань з питань охорони здоров'я і здорового способу життя важливе для всіх вікових груп населення, але найважливішим воно є для молоді, оскільки вона легше адаптується до змін способу життя, і саме від неї залежить майбутнє.

Необхідність вивчати стан здоров'я обумовлена тим, що воно формується у дитинстві. Здоров'я, сформоване в період росту та розвитку організму дітей, в значній мірі визначає тривалість життя дорослої людини. Основи здоров'я, закладені в ранньому віці, усвідомлене ставлення до здоров'я як до цінності, бажання не лише зберегти своє здоров'я, а й зміцнити його, стануть

запоруку повноцінного фізичного, духовного і соціального розвитку та життєдіяльності дорослої людини [5].

Тому важливою фігурою у вирішенні цієї соціальної проблеми, суб'єктом виховання є учитель, тому що, окрім сім'ї, саме він, сприяє формуванню особистості дитини.

Основними завданнями валеологічної освіти є:

- сформувати у молоді валеологічний світогляд;
- виховувати свідоме та дбайливе ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших;
- накопичувати мінімальний обсяг знань, необхідних для формування власного здоров'я та індивідуальної програми здорового способу життя;
- виробити вміння популяризувати здобуті знання серед інших.

У час науково-технічного, соціального й інформаційного розвитку цивілізації, зростання різноманітних ризиків, увага громадськості має бути переорієнтована на здорову людину. Основним завданням сучасної медичної науки в нашій країні має стати вироблення довгострокової стратегії збереження населення України й найшвидшого відновлення його здоров'я [4]. Особливу увагу, на нашу думку, у національній системі освіти потрібно надати формуванню, збереженню і зміцненню здоров'я школярів та студентської молоді. А валеологічна освіта на сучасному етапі є одним з найефективніших методів вирішення проблеми формування здоров'я окремої людини і створення здорового суспільства.

Література

1. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (частина I). Посібник для студентів / С.Ю.Нестерова. – Вінниця : ВДПУ, 2014. – 126 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: підручник / В. Г. Грибан – 2-ге вид. перероб. та доп. – К. : «Центр учбової літератури», 2012.- 342 с.
3. Яременко О. Формування здорового способу життя : Навч. посіб. для слухачів курсів підвищ. кваліфікації держ. службовців / О. Яременко, О. Вакулєнко, Л. Жаліло, Н. Комарова, Р. Левін, І. Солоненко; Укр.-канад. проект "Молодь за здоров'я". – К., 2000. – 232 с.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
5. Волкова О. А. Еколого – валеологічне виховання в середніх та вищих навчальних закладах – запорука повноцінного фізичного, духовного і соціального розвитку особистості / О. А. Волкова // Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. / за заг. ред. проф. С. В. Пилипенка. – Полтава : Астрая, 2020. – С. 93–95.
6. Корнацький В.М. Проблеми здоров'я та подовження тривалості життя населення України / В.М. Корнацький .- Український медичний часопис. 2008. – № 5 (69) ІХ-Х.