

Машенко О. М Використання потенціалу фізико-географічних дисциплін для еколого-валеологічної освіти студентів / О. М. Машенко, Л. М. Булава // Навколишнє середовище і здоров'я людини. Збірник матеріалів Всеукраїнського науково-практичного семінару, 28 вересня 2007 року. \_ Полтава: Верстка, 2007. С. 87-88.

## **ВИКОРИСТАННЯ ПОТЕНЦІАЛУ ФІЗИКО-ГЕОГРАФІЧНИХ ДИСЦИПЛІН ДЛЯ ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ**

Географічні дисципліни потужний потенціал для реалізації валеологічних підходів у освіті. Проте аналіз програм та підручників з географічних курсів у загальноосвітніх школах та вищих навчальних закладах показує, що інформація здоров'язберігаючого змісту в них майже відсутня.

Керуючись важливістю та нагальністю завдань збереження життя та здоров'я підростаючого покоління нашої країни, ми розробили інформаційне забезпечення валеологічної складової природничого блоку географічних дисциплін. Указане забезпечення проводилося згідно таких концептуальних засад:

1. Найкращі умови для підтримання здоров'я людини є у природному середовищі.
2. Природне середовище є комплексом, що включає в себе обширну множину чинників, значимих для біологічного існування людини.
3. Природні комплекси, у межах яких мешкає людина, є гетерогенними утвореннями, що складаються із абіотичних, біологічних та біокосних компонентів.
4. Уплив кожного із компонентів середовища є специфічним відповідно до його властивостей.
5. Жоден із природних компонентів не може бути замінений іншими, бо виконує певну функцію у житті людини завдяки своїм специфічним ознакам.
6. Чим більша міра антропогенної трансформації природних комплексів, тим сильніше стан середовища відрізняється від оптимальних значень.
7. У людства є можливості поліпшення та оптимізації природного середовища у характерних просторово-часових межах існування кожного природного комплексу.
8. Штучне середовище завжди буде менш сприятливим для здоров'я людини, ніж природне, оскільки у ньому регламентуються лише деякі найбільш очевидні чинники біологічного існування людини.
9. Існує низка несприятливих для здоров'я людини природних умов та небезпечних для її життя катастрофічних явищ. Їх параметри та географічне поширення слід знати при виборі місця проживання та відпочинку, власного фаху тощо.

10. У природи є ліки від усіх хвороб та засоби їх попередження. Географія вивчає властивості та поширення лікувальних природних ресурсів, пов'язаних із усіма геосферами.
11. Важливим засобом підтримання здоров'я людини є відпочинок у природних умовах. Географія дає інформацію про природні рекреаційні ресурси свого краю, області, країни й усього світу.
12. Організм людини за хімічним складом є похідним від хімічного складу ландшафту, в якому мешкає людина, також води та їжі, яку вона споживає. Співвідношення хімічних елементів в організмі визначає перебіг біохімічних процесів та стан здоров'я людини. Географічні дослідження визначають хімічний склад ландшафтів і дозволяють зробити висновки про доцільність використання певних видів вітамінно-мінеральних комплексів, продуктів харчування, мінеральних вод тощо.
13. Людина фізіологічно та психологічно найбільш пристосована до життя в умовах, де вона народилася. Отже, місцевість для проживання слід вибирати якомога подібнішу до рідного краю. На відпочинок і особливо санаторно-курортне лікування не варто їхати у місця із різко відмінними від місцевих погодно-кліматичними умовами.
14. Є чимало хвороб, поширення яких має чітку прив'язку до певних природних комплексів. Їх вивченням займається медична географія.

Відповідно до зазначених концептуальних засад ми підбрали інформацію про вплив компонентів природи на життя та здоров'я людини для дисциплін природничо-географічного блоку у педагогічному ВНЗ. Це відомості про вплив погодно-кліматичних умов у курсі «Метеорологія та кліматологія», про вплив природних вод у курсі «Гідрологія», про вплив рельєфотвірних процесів та складу гірських порід у курсі «Геоморфологія», про вплив геомагнітного поля, магнітних бур в курсі «Загальне землезнавство», про лікувально-оздоровчий потенціал природних ландшафтів у курсі «Ландшафтознавство і фізико-географічне районування».

Наприклад, інформаційний пакет щодо курсу «Метеорологія та кліматологія» включає відомості про ліміти комфортності для самопочуття людини кожного метеоелемента, а також їх екстремальні значення, що загрожують здоров'ю чи навіть життю людини. Крім того, розглядаються несприятливі впливи атмосферних вихорів (ураганів, смерчів, антициклонів із термічними інверсіями). При вивченні теми «Погода» наголошується на негативному впливі її різкої зміни при проходженні атмосферних фронтів та циклональних вихорів різних типів. У темі «Клімат» розглядається здатність людини переносити екстремальні кліматичні умови та поняття акліматизації про постійній чи тимчасовій зміні місця проживання.

Оскільки людина мешкає і працює здебільшого у приміщеннях із штучним мікрокліматом, повідомляються засоби його оптимізації. Наприклад, як підвищити або знизити вологість повітря до 70-75% природними способами, як забезпечити переважання від'ємних іонів (за взірцем природного повітря) у приміщеннях. Широко подається інформація про шкідливий вплив

кондиціонерів на здоров'я людини, особливо при нерегулярному догляді за ними.

Поняття «мікроклімат» подається у контексті шкідливості чи корисності для самопочуття людини. Також розглядаються способи поліпшення мікроклімату у населених пунктах, особливо у містах. Аналогічним чином підібрана інформація для інших фізико-географічних дисциплін.

Майже повна відсутність інформації про здоров'язберігаючий потенціал природних чинників і загрозу від них в основній літературі із фізико-географічних дисциплін обумовила специфіку методичних підходів до впровадження еколого-валеологічної складової. Це чотири основних форми: повідомлення інформації на лекціях; формування висновків еколого-валеологічного змісту у результаті виконання завдань та евристичних бесід на лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи відповідної тематики; написання рефератів відповідного змісту як форми індивідуальної роботи.