

Серед основних екологічних заходів, які здійснено у межах виконання даного екологічного проекту, розглядаємо: ліквідацію несанкціонованих сміттєзвалищ на території селища із залученням екологічного десанту гімназистів; разом із депутатами селищної ради започатковане щорічне весняне впорядкування території стадіону та лісового масиву на околиці селища; організацію виступів учнівської екологічної агітбригади гімназії «Зелене світло» перед молодшими школярами, вихованцями дитячих садочків та жителями селища та ін.

Окремими пунктами впровадження пілотного екологічного проекту є: висвітлення матеріалів у районній періодичній пресі (газета «Решетилівський вісник»); презентація результатів досліджень та практичних рекомендацій із організації роздільного збору твердих побутових відходів на сесії Решетилівської селищної ради; розробка комплексної районної програми екологізації навколишнього середовища селища Решетилівка; підготовка та захист наукової роботи на конкурсі МАН у 2011 р. ученицею 11 класу Решетилівської гімназії Кацітадзе Інною.

У цілому, екологічний проект є комплексним. Зазначені вище заходи – це початковий етап у вирішенні проблеми утилізації твердих побутових відходів на території селища Решетилівка. Наступним кроком стане розробка комплексної районної програми поводження з побутовими відходами в селищі Решетилівка, налагодження фракційного збору сміття місцевим населенням. На кожному з етапів роботи передбачається проведення еколого-просвітницької роботи з мешканцями селища із залученням волонтерського загону гімназистів. Можливо учні гімназії та жителі Решетилівки не будуть першими, хто не створюватиме навколо себе сміття, але розумне використання вторинних ресурсів має увійти у повсякденну звичку кожного громадянина територіальної громади.

ФУНКЦІЇ ПЕДАГОГА-ВАЛЕОЛОГА В ПРОЦЕСІ УПРАВЛІННЯ ЗДОРОВ'ЯМ УЧНІВ

Рибалка О.Я., Кожевнікова Т.Є. (м. Полтава)

З самого початку існування людей все лікарське мистецтво, а потім і наука в якості головної мети бачили здоров'я, його збереження, а лікування хвороб складало другу (вторинну) частину медичної доктрини. За переказами, владики Давнього Сходу платили своїм лікарям лише за ті дні, коли були здоровими. Корифеї світової і вітчизняної медицини надавали особливого значення здоров'ю, як великому дару природи. Однак поняття "здоров'я" з давніх часів не мало конкретного наукового визначення. Ще І. П. Павлов на Міжнародному медичному конгресі в Мадриді у квітні 1903 р. висловив думку, що "...ми ще не маємо чисто наукового терміну для визначення цього основного принципу організму - внутрішньої і зовнішньої його рівноваженості" [2, с.135]. З тих часів становище не змінилося. В силу ряду причин медицина стає все більш лікувальною, вузькоспеціалізованою, госпітальною і фактично є наукою про хвороби і менш за все - про здоров'я.

Медицина традиційно декларувала здоров'я в якості своєї основної мети. Однак, якщо це дійсно так, показники охорони здоров'я повинні були б ґрунтуватися на даних про зменшення числа лікарняних місць, закритті (як непотрібних) лікарень і станцій швидкої медичної допомоги, перекваліфікації частини лікарів в консультантів по здоровому способу життя. Сьогодні же медицина бачить свої заслуги в збільшенні числа відвідувань поліклінік, обсягів госпіталізації і швидкої медичної допомоги. Все це свідчить, що кількість хворих не зменшується, а збільшується. Тому необхідно перш за все зберегти здоров'я здорових людей. Цією проблемою на сьогодні опікується валеологія.

Батьком сучасної валеології називають російського вченого І. І. Брехма-

на, який 1980 року вперше запропонував цей термін, а 1982 року науково обґрунтував необхідність охорони здоров'я практично здорових людей. Але, на жаль, наше суспільство не надало належного значення цій праці, тоді як за кордоном праці професора І. І. Брехмана викликали жвавий інтерес. Редактор англійського видання однієї з монографій І. І. Брехмана в передмові писав: "Валеологія – наука про здоров'я. Чому цього слова немає в нашому словнику? Чому в нас немає віддзеркалення поняття патологія (хвороба)" [1, с. 4].

Про те, що ця наука давня, свідчать праці Гіппократа і Авіценни. Саме вони вказували на важливість способу життя, природного середовища і дбайливого ставлення до себе для збереження і зміцнення здоров'я. На принципах валеології ґрунтується багато методів народної медицини. Цікаво, що давні римляни часто вітали одне одного словом: "Вале!" - "Будь здоровим!"

На початку 60-х років нашого століття львівські медики, професори С. М. Павленко і С. Т. Олійник сформулювали теорію саногенезу і санології (від лат. sano – оздоровлювати, цілювати та грец. генезис - походження, розвиток і логос – наука, вчення).

У 80-х роках ХХ століття київський учений, доктор медичних наук, професор Г. Л. Апанасенко висунув теорію енергетичного забезпечення здоров'я, яка покладена в основу валеологічного визначення здоров'я та багатьох методів валеологічного моніторингу. Сьогодні професор Г. Л. Апанасенко очолює першу в Україні кафедру санології (медичної валеології) і спортивної медицини у Київській медичній академії післядипломної освіти. Велике значення для розвитку педагогічної валеології мало створення наприкінці 80-х років кафедр валеології у Тернопільському педагогічному інституті (доц. А. В. Царенко, доц. Г. А. Стасюк), у Дніпропетровському інституті післядипломної освіти (проф. В. В. Морозова) і Запорізькому університеті (проф. С. С. Волкова). Сьогодні успішно функціонує кафедра валеології у Харківському національному університеті імені В.Н.Каразіна (зав кафедри проф. Гончаренко М.С.) [3].

В Україні в навчальних закладах принципам і навичкам здорового способу життя раніше не надавали відповідної уваги. Єдиним джерелом знань у цій сфері був приклад батьків, авторитетних людей і товаришів, санітарна освіта. Навчити здоров'ю - сьогодні першочергове завдання нашої школи. Виховання загальної культури здоров'я - мета глобальна і віддалена, вирішити яку покликана валеологічна освіта.

Шкільний курс "Валеологія", інтегруючись з іншими шкільними предметами, закладає підвалини здорового способу життя, на яких пізніше сформуються валеологічні навички, поведінка і світогляд, що, врешті-решт, дасть змогу вести здоровий спосіб життя.

При розробці стратегії забезпечення здоров'я важливо розуміти, що мова йде про здоров'я людини, істоти біосоціальної, яка має свідомість.

Для здійснення своєї глобальної місії рушійної сили прогресу людина повинна мати психічне, соматичне і фізичне здоров'я. В силу не лише зовнішніх, але й внутрішніх причин, навіть за сприятливих обставин під впливом різних факторів виникають хвороби. Але не вони, а здоров'я є більш універсальною категорією.

Тому основна мета курсу «Валеологія» – це виховання здорового, повноцінного члена суспільства. Мета досить важлива, безумовно пріоритетна, вона широко декларується, але здійснюється набагато менш активно і планово, ніж лікування хвороб. Засоби досягнення цієї мети добре відомі. Це свідомість (виховання з дитинства розумного ставлення до свого здоров'я, правильний режим праці і відпочинку), рух (фізична культура, спорт і загартовування організму), раціональне харчування і профілактика шкідливих звичок. Однак усі ці засоби використовуються недостатньо, розробка нових засобів оздоровлення людей і методологія їхнього застосування залишають бажати кращого.

В цьому контексті велика відповідальність лягає на первинну ланку за-

безпечення здорового способу життя - педагога-валеолога, який повинен не лише піклуватися про додержання гігієнічних умов в навчальних закладах. правильний режим чергування праці й відпочинку, але й має подбати про створення у вихованців правильної мотивації піклування про власне здоров'я. того, що можна назвати валеологічним світоглядом. З практичних же заходів

які може і повинен забезпечувати і контролювати педагог-валеолог слід виділити насамперед розумне і виважене фізичне навантаження, валеологічно вивірену методіку зайняття фізичними вправами, дотримання режиму дня, правил особистої гігієни, загартовування та ін.

Сьогодні вже не можна не визнати той тривожний факт, що поряд з онкологічними захворюваннями та СНІДом над людством нависла грізна тінь недостатньої рухової активності, або гіподинамії (від грец. гіпо – зменшений, недостатній, малий і динамос – рухливий), та породжених нею "хвороб цивілізації" (атеросклерозу, гіпертонічної хвороби, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, остеохондрозу, ожиріння, неврозів та ряду інших хвороб). Ці захворювання вийшли на "перше місце" і в близько 50% випадків є причиною смертності населення індустриальних країн.

Наші далекі предки в боротьбі за життя перебували у постійному русі. Людина виконувала значну м'язову роботу, щоб здобути собі "хліб насущний". За тисячі років біологічна природа людини майже не змінилася, а умови життя змінилися колосально.

Науково-технічний прогрес зумовив малорухомих, психічно і емоційно напружених характер виробництва. Адже за історично короткий час (всього 50-60 років) частка тяжкої м'язової праці в процесі виробництва скоротилася майже у 200 разів[4].

Збільшення навчальних програм і предметів зумовлює зростання навчального навантаження в школі і вдома. Школяр вже більшу частину доби сидить або лежить. Такий малорухомих спосіб життя особливо небезпечний у молодшому шкільному і підлітковому віці, коли закладається фундамент здоров'я на все життя. Гіподинамія зумовлює переважання процесів гальмування в центральній нервовій систем над процесами збудження, що може спричинити сповільнення фізичного і психічного розвитку школярів.

На жаль, в Україні популярність активного руху людини значно нижча ніж в США, Канаді, Японії. Ми рідко можемо побачити людей, які б їхали на роботу чи навчання на велосипеді або на роликівих ковзанах, спортивні майданчики і зали часто порожні. На це є об'єктивні та суб'єктивні причини. Важливим завданням педагога-валеолога як раз і є популяризація здорового способу життя, сприяння розвитку здорової та гармонійної фізично і духовно особистості.

Попередженню паління, пияцтва та наркоманії в нашій країні традиційно приділялася досить значна увага. Важко знайти підлітка чи молодшу людину, які б нічого не чули про безпеку пристрасті до тютюну, алкоголю, наркотичних речовин, але все ж таки бажання спробувати, "відчути кайф" часто перемагає над здоровим глуздом. Між тим, роз'яснення фізіологічних аспектів звикання, науково обґрунтована аргументація очевидного факту: наркозалежність – це хвороба, а не погана звичка, наркоман не владний позбутися її самостійно – може утримати багатьох підлітків від кроку у безодню. Саме за допомогою таких науково-популярних бесід-лекцій і повинен педагог-валеолог проводити профілактику наркозалежності серед підлітків і молоді, на противагу тим великим, часто формальним тезам і гаслам санітарно-просвітницької роботи, що використовуються сьогодні при роботі з молоддю.

Слід мати на увазі, що деякі підлітки вже мають певний досвід спілкування зі своїми однолітками і старшими товаришами, які вживають наркотики. Часто такі люди ззовні не проявляють себе як наркозалежні, ведуть звичайний спосіб життя. Це також аргумент для педагога-валеолога "не згущати фарби",

утримуватися від погроз і афористичних сентенцій типу "одна крапля нікотину вбиває коня". Слід акцентувати увагу на тому, що хоча період звикання до наркотичних речовин не однаковий (і часом досить тривалий) для різних людей і різних наркотиків (для маріхуани, наприклад, він може тривати до двох років, для алкогольних напоїв - п'ять, вісім і навіть більше років, в той же час для наркотиків опійної групи - від тижня до двох місяців), результат завжди один - фізична і моральна деградація особистості.

На сьогоднішній день можна констатувати, що перший (багато в чому природний) період неприйняття валеології, недовіри до неї минув. Настав період плідної праці, втілення валеологічних принципів в життя суспільства, подальший розвиток теоретичних і практичних засад цього наукового напрямку. Як раз в цьому і полягає зміст і сенс діяльності педагогів-валеологів на сучасному етапі. При цьому в даному загальному завданні можна з певним ступенем умовності виділити наступні конкретні функції педагога-валеолога:

1. Забезпечувати первинний моніторинг і дослідження стану здоров'я учнів.

2. Активно пропагувати і втілювати здоровий спосіб життя, вести роз'яснювальну роботу щодо причин захворювань і основних засобів профілактики.

3. Заохочувати своїх вихованців до фізичної культури і спорту, впроваджувати інші види морального і фізичного вдосконалювання (загартовування, західні й східні оздоровчі системи та ін.).

4. Попереджувати такі негативні явища підліткового середовища як розповсюдження тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків.

5. Формувати у вихованців валеологічний світогляд та валеологічну поведінку.

6. Виховувати ціннісне ставлення до свого здоров'я та життя та здоров'я і життя оточуючих.

Звичайно, це далеко не повний перелік функцій педагога-валеолога в процесі управління здоров'ям, та й самий цей процес не можна звести лише до зусиль окремих спеціалістів: валеологів, гігієністів, лікарів, спортивних і фізкультурних тренерів тощо. Педагог-валеолог повинен дбати насамперед про створення мотивації до здорового способу життя, валеологічної світоглядної позиції, адже саме така позиція здатна забезпечити щасливе життя нинішнім і прийдешнім поколінням, майбутнє нашої нації, світлі перспективи Української держави.

Література

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990.
2. Тель Л.З. Валеология. – М., 2001.
3. Царенко А.В., Яцук Г.Ф. Валеология. – К., 1998.
4. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. – М., 1997.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Рибалко Ю.Г. (м. Полтава)

Реформи системи вищої освіти та впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу підвищують роль самостійної роботи студентів у навчально-виховному процесі.

Самостійна робота студентів є однією з основних форм занять, оскільки формує самостійність як рису особистості та готує до постійного самовдосконалення. Самостійна робота не зобов'язує студентів до професійного становлення через нормативну побудову їхньої діяльності, а створює креативні