

ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ВАЛЕОЛОГІЯ»

О.М.ГОНЧАРЕНКО

***Україна, м. Запоріжжя, Хортицький національний навчально-реабілітаційний
багатопрофільний центр***

Сучасна епоха ставить перед біологічним видом *Homo sapiens* складні завдання, що впливають із тенденцій та напрямку суспільного розвитку. Це перш за все, прискорений суспільний розвиток і пов'язані з ним глобальні зміни – соціальні, економічні, технологічні і навіть кліматичні. Усе це ставить перед людиною, її організмом дуже складні завдання постійної адаптації до умов життя. Тому характерною рисою нашого часу є прогресивна нестабільність. А якщо до цього додати екологічні проблеми, урбанізацію, зміну характеру трудової діяльності і т.п. то стає зрозумілим, що сучасна людина проживає не в тих умовах, до яких була колись пристосована. Усе це суттєво відбивається на людині, особливо на її біологічній природі.

На популяційному рівні знищуються функціональні резерви організму, його систем і органів, порушується реактивність, резистентність, процесу саморегуляції, знижується якість нащадків і багато іншого. Як наслідок цього змінюється і характер захворювань сучасної людини, гіподинамія та інші захворювання. Шкідливі фактори можуть викликати мутацію генів та хромосом, що призводить до народження дітей з фізичними і розумовими дефектами, різкого зниження резистентності.

У структурі смертності трудового потенціалу суспільства домінують нещасні випадки і травми (38%). [1]. Доля здорових людей новонароджених за останні 10 років зменшилась на 15%, а частота онкологічних захворювань у дітей зросла майже на 10%, хвороби ендокринної системи і крові на 30-35%, хвороби органів травлення на 25%, хвороби органів дихання на 40%. [2].

Запобігання подібному явищу лише засобом медицини неможливо, потрібно удосконалювати механізм саморегуляції, розвивати фізіологічні резерви організму, досягти втраченої гармонії у структурі організму і особистості.

Удосконалюється освіта відповідно до вимог сьогодення з метою підготовки фахівців з новим гуманістичним типом мислення. Важливим елементом реформування змісту освіти є введення нормативного загальноосвітнього курсу «Валеологія». Головною метою загальноосвітнього курсу валеології є формування валеологічної культури у фахівців.

Валеологія – це наука, що вивчає теоретичні проблеми формування, зберігання (підтримання) та закріплення здоров'я людини з використанням медичних, нетрадиційних (або парамедичних) технологій. Валеологія як наукова дисципліна стає популярною, обов'язковою і необхідною для молоді. Стрижнями життєвого центру молоді людини є міцне здоров'я, високий професіоналізм і творче довголіття. [3].

Мудрість, зрілість і прогрес суспільства визначається його здоров'ям, рівнем інтелектуального і морального потенціалу. Майбутнє кожного суспільства визначається його сьогоденною турботою про молодь. Знання, вміння, світогляд, які молоде покоління набуває у процесі соціального розвитку, мають вплив не тільки на формування його життя, а також на розвиток всієї спільноти.

Саме тому на сучасному етапі важливе значення має формування громадянської компетентності студентів в навчальних закладах завданням якої є, зокрема інших напрямів. Розробка і втілення у життя програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я серед, моніторингу здорового способу життя (ЗСЖ). Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох галузях науки. Особливої актуалізації проблема набула у кінці XX століття та на початку XXI століття як у світі в цілому так й в Україні. [1].

Тенденція розвитку країн колишнього Радянського Союзу змусили суспільство по-новому поставитись до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого покоління. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки – медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука – валеологія. Формування здорового способу життя в учнівській та студентській молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя молоді, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники, викладається курс валеології – наука про здоровий спосіб життя.

Питання формування здорового способу життя передбачає такі складові:

- вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда;
- формування свідомості та культури здорового способу життя;
- розробку методик навчання молоді здоровому способу життя;
- впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я;
- розробку та впровадження системи екранінгу і моніторингу здорового способу життя молоді.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – в цьому криється багатий зміст, який має значний рівень впливу на наше життя. Цей термін часто використовується у повсякденному житті, але що ми зазвичай розуміємо під цим поняттям? Найпоширеніша думка: здоровий спосіб життя – це коли людина не палить цигарки, не вживає алкоголь та наркотики і зрідка навідується до спортзалу.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування, побут, рівень психічної та фізичної безпеки на території життєдіяльності, умови праці, навчання, рухова активність, використання засобів різноманітних систем оздоровлення спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень.

Не зважаючи на те, що питанням здорового образу життя переймається велика кількість різних наук, на практиці невелика кількість молоді веде здоровий спосіб життя. Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом у сукупності визначають стан здоров'я людини.

Формування здорового способу життя молоді є важливою складовою молодіжної та соціальної державної політики. У молоді необхідно сформувати свідомість та привити культуру здорового способу життя, а для цього необхідно розробити методики навчання молоді здорового способу життя. Ті з них, які діють сьогодні є неефективними. Тому необхідним є розробка і втілення у життя програм культивування здорового способу життя за збереження здоров'я серед молоді.

На цю тему проводиться багато опитувань, які показують, що у людей не завжди знаходиться можливість реалізації здорового способу життя, особливо можливостей його реалізації молоддю в існуючих умовах. З огляду на це, опитування не містить прямих запитань щодо згаданих можливостей – є вони чи ні. З іншого боку, існує певний мінімум об'єктивних умов життя, який обумовлює можливості реалізації здорового способу життя. Певну інформацію про суб'єктивну оцінку молоддю наявних обмежень щодо можливостей здорового способу життя дають показники стурбованості питаннями занять фізкультурою і спортом, по інформованості про здоровий спосіб життя, стану довкілля.

Збереження здоров'я громадян є важливою метою для нашої держави, адже «Здорова нація – здорова країна». Сучасний стан розвитку України потребує від органів

державної влади приведення стану формування громадянської компетентності учнів та студентів до сучасних потреб розвитку держави. Отже здоровий спосіб життя кожного українця є дуже важливим для всієї нації. Якщо нація буде здорова фізично, вона буде розвиватися і культурно, і духовно. Фізичний і психічний стан сьогоденної молоді є дуже незадовільним. До молоді необхідно донести важливість здорового способу життя. І цю роль на себе повинна взяти на себе держава.

В цьому напрямку значний внесок пропаганди здорового способу життя роблять вихователі, керівники, вчителі викладачі коледжу з однією метою, поліпшити душевний стан дітей, яких природа обділила здоров'ям, обмежила в можливостях рухатися, довести дітям, що вони не гірші, що вони можуть жити повноцінним життям і приносити користь тим, хто їх оточує. В Хортицькому національному навчально-реабілітаційному багатопрофільному центрі проводиться робота на виконання Національної програми «Діти України». Позитивний досвід педагогічного колективу зумовив подальше розгортання інноваційної пошуково-дослідницької роботи.

Під керівництвом інституту інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України у навчально-виховному процесі вдалося пройти істотний шлях розв'язання проблеми хворої дитини, її повноцінного творчого розвитку та самовизначення в суспільстві. Вироблено інноваційні принципи організації реабілітаційної освіти, здійснено оновлення змісту, форм, методів становлення особистості вихованця та подальшого удосконалення його фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я.

Результати науково-дослідницької роботи викладачів і студентів коледжу останніх років оприлюднювались на науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної педагогічної освіти», проведену у квітні 2011р.

Література:

1. Санітарні правила й норми «Гігієнічні вимоги до умов праці оцінок та підлітків». Постанова Кабінету міністрів України. – К., 1994
2. Введение в биоэтику /тв. кол. Б.г. Юдин, П.Д. Тищенко, А.Я. Иванюшкин и др. – М.: прогресс – Традиция, 1988 . – 382 с.
3. Войтенко В.П. Здоровье здоровья / В.П. Войтенко. – К.: Здоровье, 1991 – 240 с.
4. Ваялянский П. Медичний та протибактеріологічний захист населення України // Надзвичайна ситуація. – 1998. - №1.
5. Безпека життєдіяльності людини для всіх нив освіти: концеп. полож. наук. – освітнього напрямку. / Науменко У., Свято В., Кузнецов В. // Освіта – 1997. – М 82 : 83