

Регулярно організовуються і проводяться чемпіонати міста, області та універсиади області серед ВНЗ (гандбол, футбол, карате, армспорт, баскетбол, волейбол, настільний теніс), міжнародні практичні семінари та Чемпіонати України з карате.

В літній період, під час проходження виробничої практики студентів та роботи спортивно-оздоровчого табору «Гірник» в спортивно-оздоровчих заходах приймають участь більше тисячі студентів і викладачів.

Сотні спортсменів приймають участь в обласних універсиадах, чемпіонатах міста, області. Окремі спортсмени входять до складу Національних збірних команд, являючись Чемпіонами України, призерами і учасниками Чемпіонатів Європи, Світу, Олімпійських ігор та Всесвітніх ігор серед студентів. Саме вони являються авторитетами в студентських колективах і подають приклад здорового способу життя.

Однак, зусиль кафедр і спортивних клубів ВНЗ недостатньо до залучення молоді до рухової активності, необхідний дієвий комплекс заходів в рамках національної програми по зміцненню здоров'я студентів.

ДОСВІД РОБОТИ ЦЕНТРУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НАЦІОНАЛЬНОГО ГІРНИЧОГО УНІВЕРСИТЕТУ

***Т.Г. НІКОЛАЄВА, І.З. КЕРЕСТИНЬ**
ДВНЗ «Національний гірничий університет»,
Дніпропетровськ, Україна*

Можна довго наводити в цифрах та графіках факти із статистики по Україні: про затяжну демографічну кризу, тривалість життя, погіршення здоров'я населення взагалі та молоді зокрема, зростання кількості абортів та зниження інтелектуального та морального рівня людей, руйнування інституту сім'ї, настирну рекламу, вживання спиртних виробів, сигарет і наркотиків. З такою інформацією більшість людей знайома. Погіршення стану здоров'я українського народу, масштаби духовної, моральної та соціальної кризи є реальною загрозою для майбутнього нашої держави та її національної безпеки. Особливе занепокоєння викликає духовне та фізичне здоров'я нашої молоді. Руйнується генофонд нації, народжується неповноцінне потомство, зростає безпліддя, деградує національна культура, втрачаються здорові національні традиції.

Ситуація вимагає негайних заходів від Уряду та суспільства в цілому.

Ці явища потребують постійного вдосконалення системи виховної роботи, її адаптації до швидкоплинних потреб сьогодення. Ситуація потребує перегляду, удосконалення виховної, культурно-освітньої роботи серед студентів. Необхідно вести пошук сучасної моделі вищої освіти, нових педагогічних технологій, які б ефективно спрацьовували у вихованні сучасної молоді.

Кожен навчальний заклад виконує не тільки навчальну, а і виховну місію, тому необхідно підвищити ефективність діяльності вузу як соціального інституту, який зможе протидіяти хвилі негативних явищ, що поглинули наше суспільство.

Саме для вирішення цих проблем у Державному вищому навчальному закладі «Національний гірничий університет» (НГУ) у 2005 році створено Центр здорового способу життя (ЦЗСЖ).

Центр ЗСЖ – структурний підрозділ Інституту гуманітарних проблем НГУ, що діє на підставі Статуту Університету в межах чинного законодавства.

Мета роботи Центру здорового способу життя – допомогти кожному студенту стати здоровою, гармонійно розвинутою, успішною особистістю. Для цього необхідно надати студентам наукові знання у галузі морально і фізично здорового, активного та тверезого способу життя та сприяти їх глибокому засвоєнню. Дуже важливо підготувати молодь не тільки до професійної діяльності, а й виховати духовно цілісних патріотів своєї землі. Студентів треба навчити ставити і бачити перед собою життєві цілі, розкривати свої творчі можливості при їх досягненні. Особливу увагу треба приділяти засвоєнню молоддю моральних і культурних цінностей та націленню особистості на саморозвиток.

Коло питань, що охоплює Центр:

- Здоров'я • Здоровий спосіб життя • Профілактика шкідливих звичок (алкоголь, тютюн, наркотики, комп'ютерна залежність, тощо);
- Створення родини • Сімейні відносини • Материнство • Репродуктивне здоров'я • Наслідки абортів;
- Культура • Етика • Моральність;
- Розвиток особистості • Професійний ріст • Лідерство в суспільстві;
- Екологія.

Основні напрями діяльності Центру:

- освітня діяльність: проведення лекцій семінарів, тренінгів, практичних занять з актуальних для студентів тем, зустрічей зі спеціалістами в галузі психології, соціології, профілактичної медицини, фізичного виховання;
- наукова і методична робота;
- видавнича діяльність: випуск методичних матеріалів, підручників, книг, брошур, газет, соціальної реклами;
- робота з громадськістю і ЗМІ;
- проведення науково-практичних конференцій, круглих столів, презентацій, культурних акцій;
- індивідуальна психологічна допомога студентам;
- проведення соціологічних досліджень;
- розвиток співробітництва з державними та недержавними структурами в Україні та за кордоном, що ведуть аналогічну роботу;
- передача свого досвіду іншим навчальними закладами і допомога у проведенні подібної роботи.

Для вирішення поставлених задач Центром задіяно, головним чином, внутрішній потенціал вузу. Це спеціалісти окремих як гуманітарних, так і технічних кафедр (аерології та охорони праці, історії і політичної теорії, філософії, фізичного виховання, екології та ін.), куратори студентських груп, співробітники бібліотеки і редакційно-видавничого відділу. Задіяно інтернетресурс університету, бібліотеку.

Окремою гострою проблемою здоров'я молоді є поширення шкідливих звичок серед юнацтва. Фахівці вважають, що близько 75 % хвороб у дорослих є наслідком звичок та умов життя у дитячі та молоді роки. Це явище є закономірним наслідком нав'язування реклами алкоголю та тютюну, розрахованої на підлітків; низькопробних стандартів ЗМІ, телебачення; аморальних шоу та кінопродукції, під впливом яких знаходиться більшість молодого населення нашої країни. Такому впливу не можуть протистояти навіть дорослі, тому необхідно допомогти молодій людині розібратись у цій лавині інформації та сприяти засвоєнню цінностей, що допоможуть бути здоровою людиною, мати щасливу родину та гідно прожити життя.

Для наближення цієї мети спеціалістами Центру розроблено наступну схему роботи: зі студентами першого курсу (більше 100 академічних груп) поза сіткою розкладу проводяться по два факультативних заняття «Основні засади здорового способу життя» з профілактики шкідливих звичок та набуття навичок здорового способу життя. На цих заняттях студентів також інформують про проведення інших семінарських занять та тренінгів, що проводяться Центром.

За бажанням студентів набираються групи для проведення семінарських занять з таких питань: «Життя без шкідливих звичок», «Здоровий спосіб життя», «Щаслива родина», «Мистецтво вчитися», «Взаємозв'язок між здоров'ям і екологією» та інші. Теми багатьох семінарів студенти підказують самі, виходячи зі своїх потреб. Наприклад, семінари, що були організовані на прохання старшокурсників: «Як успішно пройти співбесіду при прийомі на роботу та написати резюме», «PR-менеджмент, іміджмейкінг», «Складання інтелект-карт» та інші.

Також проводяться тренінги: «Ораторське мистецтво», «Лідерство в сучасному суспільстві», «Самоорганізація, тайм-менеджмент або управління часом». Заняття проводять досвідчені викладачі НГУ та висококваліфіковані сторонні фахівці.

Особливої уваги у роботі Центру надається збереженню репродуктивного здоров'я наших студентів та відродженню і формуванню традиційних сімейних цінностей. Тому часто для проведення лекцій, де розглядаються питання відносин між чоловіком та жінкою, відповідального ставлення до сімейного життя, наслідків абортів, материнства, батьківства, як народити здорову дитину тощо запрошуються фахівці. Слід зауважити, що до запрошення таких фахівців слід відноситись дуже уважно та відповідально. В умовах сьогодення навіть вчена ступінь чи медична посада не дають гарантії у тому, що запрошений не буде просто рекламувати нову фірму контрацептивів або агітувати до компанії, представником якої він є і, спекулюючи поняттями здорового способу життя, або під приводом пропаганди запобігання СНІДу, підштовхувати хлопців та дівчат до розпусного життя, розповідаючи про «безпечну сексуальну поведінку». На жаль, як показує досвід дуже часто цим грішать представники і деяких громадських організацій, і владних структур різних рівнів, «відпрацьовуючи» закордонні гранти.

Зацікавленість студентів у проведенні лекцій досить висока завдяки актуальності пропонованих тем. Зворотній зв'язок із молоддю здійснюється за

допомогою анкетування і безпосереднього спілкування. Найкращим показником ефективності роботи Центру спеціалісти вважають залучення студентів до активної співпраці та популяризації ідей здорового способу життя, природних методів оздоровлення і профілактики хвороб. Ведеться постійна робота щодо мотивації студентів до самостійного проведення заходів, написання статей, листівок, буклетів.

На наш погляд, цінним напрацюванням Центру є і те, що заняття проводяться не тільки для студентів, а і для кураторів груп. Проведено курси підвищення кваліфікації «Культура здоров'я» для кураторів академічних груп (п'ять днів по 2 години), де брали участь викладачі вузів і навіть шкіл міста.

На запрошення інших вищих навчальних закладів м. Дніпропетровська фахівцями Центру проводяться лекції для кураторів і студентів цих вузів. Деякі заходи та акції проводяться спільно з іншими вишами та громадськими організаціями міста.

Фахівці Центру постійно ведуть пошук шляхів ефективних методів роботи зі студентами, випробують нетрадиційні для ВНЗ підходи. Наприклад, значний інтерес у студентів викликає виставка плакатів у фойє університету, де на стендах розміщено цікаві пізнавальні матеріали на теми здорового способу життя. Теми виставки періодично змінюються: тютюнопаління, материнство, наслідки абортів і та інше. Добре спрацьовує відеотека, розміщена у бібліотеці університету. Десятки відеофільмів сприяють засвоєнню загальнолюдських цінностей. Відеотека включає широкий вибір просвітницьких, науково-документальних, художніх фільмів, що підвищують культурний і моральний рівень, формують відповідальну громадянську позицію особистості.

Сайт Центру здорового способу життя НГУ www.zdravo.mnu.org.ua постійно поповнюється новими матеріалами. На ньому можна дізнатися про розклад занять, ознайомитися з темами семінарів і тренінгів, що проводяться Центром.

За період роботи Центру для обговорення нагальних питань, пошуку нових ідей та рішень проведено низку круглих столів за участю облдержадміністрації та інших організацій, вже третю міжнародну конференцію «Здоровий спосіб життя: проблеми, досвід», де взяло участь багато фахівців.

Але найбільш значуще досягнення – розробка програми та впровадження дисципліни за вибором студента «Культура здоров'я», гуманітарного та соціально-економічного циклу навчання. Розроблено методичний супровід дисципліни: мультимедійний конспект лекцій, методичні рекомендації до самостійної роботи студентів усіх спеціальностей з формування здорового способу життя, підготовлено до друку навчальний посібник «Культура здоров'я», розроблено анкети для студентів та таке ін. За три роки, що читається цей курс його вибрали понад 520 студентів. Дослідження, що проводяться по результатах анкетування контрольних (таких, що не вивчали цю дисципліну) та експериментальних (що вивчали) груп показали, що такі заняття досить суттєво впливають на світогляд молодої людини, дозволяють їй замислитися і далі займатися самоосвітою в цьому напрямку.

Враховуючи досвід, набутий за вісім років праці, успішну апробацію творчих наробок та деякі позитивні результати діяльності, маємо надію обмінятися та поділитися таким досвідом з іншими вищими навчальними закладами України.

ШЛЯХИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСТІ ЯКІСНОЮ ПИТНОЮ ВОДОЮ

С.А. РИЖЕНКО^{1,2}, К.П. ВАЙНЕР¹

¹КЗ «Дніпропетровська обласна клінічна лікарня ім. Мечникова»

²ДВНЗ «Національний гірничий університет»,
Дніпропетровськ, Україна

Вода є одним з найважливіших елементів зовнішнього середовища, без якого неможливе життя. Гігієнічне значення води визначається насамперед фізіологічною потребою у ній людини.

Вода відіграє в організмі людини надзвичайну роль. Без води не відбувається жоден біохімічний, фізіологічний та фізико-хімічний процес обміну речовин та енергії: неможливі травлення, дихання, анаболізм та катаболізм, синтез білків, жирів, вуглеводів.

Проте, у разі вживання неякісної води створюється реальна небезпека захворіти на різні недуги, зокрема неінфекційного характеру. Статистика Всесвітньої організації охорони здоров'я свідчить, що майже три мільярди населення планети користуються неякісною питною водою.

Як відомо, неякісна питна вода є фактором ризику захворювань органів шлунково-кишкового тракту, нирок, печінки, чисельних порушень обміну речовин. Проблема забезпечення населення держави, зокрема, Дніпропетровської області, питною водою гарантованої якості дуже актуальна.

Джерелом питної води для майже 70% населення держави є ріка Дніпро, а у Дніпропетровській області – для 85%. Практично уся питна вода, яка подається населенню з ріки Дніпро, знезаражується із застосуванням хлору.

У Дніпропетровській області під контролем держсанепідслужби області знаходиться 215 водопроводів, з них 151 сільський, 41 комунальний, 4 міжрайонних, інші – відомчі.

Загальна кількість питної водопровідної води, що подається населенню області, сягає понад два мільйони кубічних метрів на добу. У середньому на одного мешканця області з урахуванням витрат на усі види водокористування припадає до 250 кубічних дециметрів води на добу.

Найбільш потужними насосно-фільтрувальними станціями (НФС), які подають населенню області питну воду є:

- Радущанська у м. Кривому Розі (потужність 750 тис. куб.м/добу);
- Аульська (500 тис. куб.м/добу);
- Кайдакська у м. Дніпропетровську (300 тис. куб.м/добу);
- Карачунівська у м. Кривому Розі (258 тис. м/добу);
- Дніпро – Західний Донбас, Синельниківський район (120 тис. куб.м/добу);