

- відповідальність за збереження природи як мету й результат екологічної освіти, визначеної на початку 80-х років ХХ століття як новий напрям педагогіки в дошкільних закладах, загальноосвітніх школах, вищих навчальних закладах та інших навчально-виховних установах;

- надання еколого-естетичній освіті статусу політики;

- створення й розвиток системи еколого-естетичної освіти у зв'язку з необхідністю зміни застарілих понять і уявлень про невичерпність природних багатств та необмежені можливості біосфери до самовідновлення й самоочищення, подолання споживчого підходу, пов'язаного із зневагою до суспільних потреб і майбутнього стану природи;

Слід зазначити, що на сучасному етапі розвитку людства переважна більшість завдань еколого-естетичної освіти та виховання, визначених видатними науковцями, ще достатньо не вирішена. В контексті нашого дослідження, окреслені завдання повинні бути акцентовані на розвиток позитивної мотивації до навчання, шляхом включення до пізнавальної діяльності. Ми вважаємо, що після вирішення загальних завдань екологічної освіти слід перейти до наступного етапу екологічного виховання: формування переконань у необхідності природоохоронної діяльності, оскільки вони ґрунтуються на міцних знаннях, що тісно переплітаються з волею, становлять зміст мотивів діяльності, справляють істотний вплив на напрям мислення й дій, внутрішньо зумовлюють лінію поведінки, формують настанови людини.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Славська Я.А. Еколого-естетичне виховання учнівської молоді у Великобританії / Я.А. Славська // Педагогіка вищої та середньої школи: Зб. наук. праць / За ред. В.К. Буряка. Вип. 20 – Кривий Ріг, 2008. – С. 327-331.

2. Славська Я.А. Естетика поведінки: теорія, методологія, практика / В.В. Сізів, Я.А. Славська. – [Монографія]. – Дніпропетровськ, 2013. – 235 с.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ**

***О.В. ГОЛОВНЬОВА***

*Криворізький медичний коледж,  
Кривий Ріг, Україна*

На сьогоднішній день в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я підростаючого покоління. Майже 90 % підлітків мають відхилення у стані здоров'я, 50 % – незадовільну фізичну підготовку, близько 60 % юнаків та дівчат – низький рівень фізичного розвитку. Ідеї ведення здорового способу життя, збереження свого здоров'я та продовження активного довголіття походять з глибини віків. «Ніщо так не виснажує та не руйнує організм людини, як тривала фізична бездіяльність» (Аристотель). Використовуючи віковий досвід, сучасні учені (М.Амосов, Іванов, Омаров, Марчибаєва, Жанбосинова, Головін, Коробкова, Алекперова, Філінков, Раєвський, Дмитрієва, Цунченко та ін.)

вивчають і застосовують його у новітніх педагогічних технологіях, приділяючи велику увагу фізичному розвитку, методикам здорового способу життя зі студентами різних спеціальностей.

Актуальність обраної нами теми полягає в тому, що проблема стану фізичного та психічного здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сьогодення обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою.

**Мета дослідження:** розкрити особливості формування здорового способу життя студентів медичного коледжу.

Доведено, що формування здоров'я на 50 % залежить від способу життя людини, на 20 % – від спадкової інформації, на 10 % – від медичного обслуговування і на 20 % – від сумарної дії чинників середовища. Отже, визначальним є спосіб життя, що включає: рівень виробництва і продуктивності праці; ступінь задоволення матеріальних і культурних потреб; загальноосвітній і культурний рівень; особливості харчування; рухова активність; міжособистісні взаємини; наявність шкідливих звичок тощо. У наш час поняття про здоровий спосіб життя набуло специфічного сенсу, так як вважається, що це не лише пробіжки вранці, обливання водою, зарядка і тому подібне, але й організація режиму праці і відпочинку, режим і якість харчування, фізична активність, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок, культура сексуальної поведінки.

С. Закопайло зазначає, що здоровий спосіб життя – це сукупність форм і способів повсякденного культурного існування особистості, що базуються на моральних нормах, цінностях і практичній діяльності, спрямованій на зміцнення адаптивних можливостей організму [2]. М. Власюк розглядає таку дефініцію як комплекс оздоровчих заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, підвищення його працездатності, продовження творчого довголіття [1]. Процес формування названого феномену з поміж студентів є стійкою системою уявлень про себе як суб'єкта діяльності, сформованої в процесі професійної освіти і містить ціннісні установки до ведення здорового способу життя, гармонізації особистості із собою, суспільством і природою [4].

Виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я молоді як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психологічного здоров'я є одним із пріоритетних завдань навчально-виховного процесу у Криворізькому медичному коледжі. Основною метою роботи з пропаганди здорового способу життя є:

- формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя;
- знайомство студентів з основами здорового способу життя, формування свого стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи за негативними проявами;
- формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя студентів, формування творчої особистості здібної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації.

Головною метою навчально-виховної роботи у Криворізькому медичному коледжі є формування у педагогів, студентів та їх батьків свідомого ставлення до особистого здоров'я, навколишнього середовища і здоров'я інших людей. Цьому сприяє щорічна організація Дня здоров'я, що відбуваються у вересні місяці, під час якого проводяться спортивні змагання, ігри, різноманітні конкурси.

Психолого-педагогічною службою коледжу здійснюються цікаві виховні години, психологічні тренінги, як у групах на годинах спілкування так і у гуртожитку, які спрямовані на пропаганду здорового способу життя: «Як подолати труднощі?», «Шлях до успіху», «Наше здоров'я», «Як позбутися недоліків», «Хочеш бути сучасним? Будь здоровим! (куріння)», психологічний тренінг: «Куріння чи здоров'я – обирайте самі!» (заняття з елементами тренінгу); корекційно-розвивальний тренінг: «Умій сказати «Ні» в екстремальній ситуації» (алкоголь, куріння, наркотики); психологічна година спілкування: «Доки СНІД не зупинив нас...», «Про негативний вплив куріння, алкоголю, наркотиків, токсикоманії на організм людини» та інші. Проводяться зустрічі з лікарями-гінекологами, бесіди з профілактики небажаної вагітності та шкідливості абортів, які супроводжуються переглядом відеофільмів. Велика увага приділяється темі профілактики онкозахворювань, туберкульозу. Важливе значення у вихованні молоді має профілактично-освітня робота з профілактики СНІДу. В групах відбуваються години спілкування на такі теми: «Що ми знаємо про СНІД?», «Захворювання, що передаються статевим шляхом», «Як захистити себе від СНІДу?», «Пристрасті та звички молоді», «СНІД – чума ХХІ століття», «В ХХІ століття – без шкідливих звичок» «ВІЛ/СНІД: роль студентської молоді». Також з метою профілактики девіантної поведінки студентів проводиться анкетування: «Молодь і протиправна поведінка», «Ваше ставлення до вживання психотропних речовин», «Що молодь думає про СНІД». Інтерактивні форми виховної та психологічної роботи дають змогу одночасно як подавати інформацію й формувати певні навички, так і перевіряти наявний рівень знань та умінь.

Отже, формування здорового способу життя – це складний процес, який потребує активної участі в ньому якнайбільшої кількості людей, різних організацій і насамперед – самої молоді. Тільки особистість фізично розвинена, психічно врівноважена, соціально адаптована, яка має чіткі свідомі позитивні мотивації може проявити свої здібності, мати життєву перспективу, вміти стати корисним суспільству. Пріоритетним завданням нашого навчального закладу є виховання студента-медика в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності.

### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Власюк Г. Учнівське самоврядування у формуванні здорового способу життя засобами фізичної культури / Г. Власюк // Фізичне виховання в школі. 2002. – №2. – С.38–42.
2. Закопайло С. Компоненти здорового способу життя старшокласників / С. Закопайло // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 3. – С. 52–53.
3. Максименко Т. Формування здорового способу життя людини / Т. Максименко, О. Свириденко // Здоров'язберігаючі технології в ЗНЗ та ВНЗ

України: проблеми та перспективи. Матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Полтава, 2011

4. Присяжнюк С.І. Проблема фізичного виховання учнівської молоді України / С.І. Присяжнюк // Основи здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 10. – С.6-7

## **ВПЛИВ ПАСИВНОГО ПАЛІННЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМ ПІДЛІТКІВ**

***Т.О. ЗАЙЧЕНКО, Т.П. ЗАЙЦЕВА***

*Криворізький медичний коледж,*

*Кривий Ріг, Україна*

В останнє десятиліття відмічається швидкий ріст загальних захворювань серед дітей і підлітків, що визначає необхідність виявлення несприятливих чинників. Однією з причин, які впливають на здоров'я людини являється тютюнопаління. У світі склалась катастрофічна ситуація, пов'язана з високим рівнем споживання тютюну, особливе занепокоєння викликають загрожуючі темпи розповсюдження такої звички серед підлітків.

Більшості відомо: паління шкідливо для життя. Проте мільйони людей продовжують димити. Одні палять, тому що їм подобається ризикувати, інші роблять це від нудьги або, бажають справити враження на оточуючих. Багато палять просто так. Вплив тютюнового диму на різні системи організму вивчено загалом у дорослих курців. Але негативні наслідки можна відмітити і серед підлітків.

Метою експерименту є: вивчення впливу пасивного паління на функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем у підлітків, порівняти показники, запропоновані у літературі, із результатами власних дослідів.

Відповідно до мети були визначені наступні завдання: провести аналіз спеціальної та медичної літератури; розглянути методи дослідження, які будуть використані в експерименті; провести обстеження функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем підлітків; проаналізувати та інтерпретувати отримані результати; розробити практичні рекомендації учасникам і їх батькам.

Мало хто коли-небудь замилювався над тим, що вдихає з тютюновим димом. Про хімічний склад сигарет і тютюнового диму, чомусь ніде не пишуть, ні на упаковці, ні в рекламах; про це мало розповідають по телевізору. Основним для тютюнових виробів елементом, через який їх вживають, є нікотин. Це наркотик і сильна отрута. Він легко проникає в кров, накопичується в життєво важливих органах, призводячи до порушення їхніх функцій. Ще одна складова – смола – все те, що міститься в тютюновому димі, за винятком газів, нікотину й води. Особливу небезпеку становлять канцерогени які мають різну хімічну природу. Це бензол, кадмій, миш'як, нікель, хром. Чадний газ небезпечний своєю здатністю з'єднуватися із форменими елементами крові, що перешкоджає транспортуванню кисню та негативно позначається на функціонуванні всього організму. Також містяться особливо небезпечні речовини як ціаністий водень або синильна