

**Радасва І. М., к.біол.н., доцент кафедри  
фармакології та технології ліків,  
Устянська О. В. к.біол.н., старший викладач кафедри  
здоров'я людини та цивільної безпеки,  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
(м. Одеса, Україна)  
[vergez1@ukr.net](mailto:vergez1@ukr.net)**

## **ВАЖЛИВІСТЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТІ**

Здоров'я людей в усі часи вважалося найвищою цінністю життя. У сучасному суспільстві воно стає ще й умовою

виживання. Система освіти несе свою, і чималу частку відповідальності за здоров'я підростаючого покоління. Більше половини активного часу життя студент проводить в навчальному закладі або займається навчальними справами.

Тому гігієнічні умови навчання, організація педагогічного процесу, психологічний вплив педагогів та інші фактори визначають, як і в якій мірі впливає навчання в ЗВО на здоров'я учнів і студентів. Освітній процес відкриває широкі перспективи в напрямі формування світогляду молодшої людини.

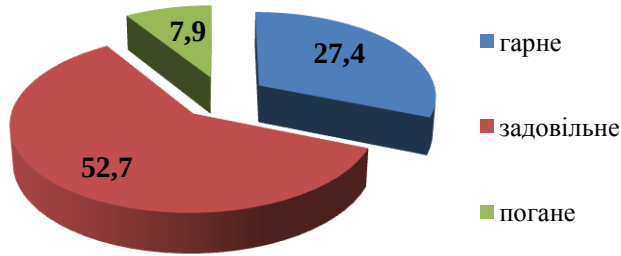
Науковці з'ясували, що 74% студентів мають низький рівень культури здоров'я, не відчують потреби в самооздоровленні, вдаються до самолікування, переоцінюють можливості свого організму [1, 2]. Науковці зазначають, що лише в 64,5% молоді середній рівень та у 25,8% низький рівень сформованості цінностей здорового способу життя [3].

Молодь є недостатньо освіченою з питань власного здоров'язбереження, не дбає про своє здоров'я і майже не дотримується здорового способу життя, що призводить до дисгармонії та погіршення здоров'я молодих людей [3, 4].

Для того, щоб з'ясувати чим є здоров'я для сучасної молоді і чи дотримуються студенти правил здорового способу життя, нами була розроблена анкета та проведено анкетування. В анкетуванні взяли участь 43 студента (3 курс факультету хімії та фармації), середній вік яких 19,5 років.

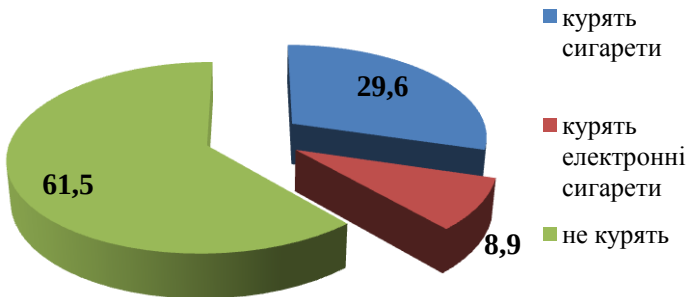
Більшість студентів вважають, що здоровий спосіб життя – це здорове харчування, заняття спортом, дотримання режиму дня, дотримання правил особистої гігієни. Більша половина студентів впевнені у тому, що піклуються про своє здоров'я (рис. 1).

Також потрібно зазначити, що в ЗВО студенти приходять з дому, де знаходились під пильним контролем з боку сім'ї, а з початком навчання вони отримують самостійність.



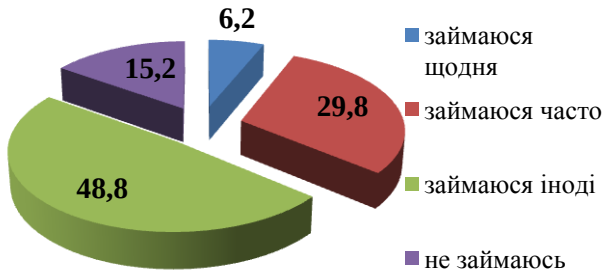
**Рис. 1. Самооцінка здоров'я студента, (%)**

Більшість з них залишається на одинці з однолітками, тому вплив на студента може бути різним, як позитивним так і негативним. Керівництву навчальним закладом потрібно розуміти, що під впливом різного роду стресів пов'язаних із переїздом, зміною НЗ, зміною викладачів може погіршитись стійкість студента до шкідливих звичок (рис. 2).



**Рис. 2. Кількість студентів, які курять, (%)**

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я молоді потребує спільної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості.



**Рис. 3. Кількість студентів, які займаються спортом, (%)**

Однак особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігаючим, і в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних студентів, а про майбутнє України.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бабич В.І. Культура здоров'я як складова частина професійної підготовки майбутніх вчителів освітньої галузі – Фізична культура і здоров'я / В.І. Бабич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С.134-139.
2. Долинський Б.Т. Підготовка майбутніх учителів до застосування здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі початкової школи / Б.Т. Долинський // Науковий вісник ПДПУ ім. К.Д. Ушинського (спеціальний випуск). – Сучасні технології в навчанні і вихованні у вищій школі: зб. наук. пр. – 2009. – Ч. 1. – С. 96-103.
3. Бобрицька В.І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук: дис. доктора пед. наук: 13.00.04 / Бобрицька Валентина Іванівна. – К., 2006 – 480 с.
4. Халайцян А.П. Формування основ культури здоров'я як педагогічна проблема / А.П. Халайцян // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – №8. – Стр. 22-28.