

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Природничий факультет
Кафедра здоров'я людини та корекційної освіти

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

Збірник наукових праць
Всеукраїнської науково-практичної конференції,
присвяченої Міжнародному Дню здоров'я
7 квітня 2011 року

Харків-2011

УДК 371.7+376
ББК 51.1(4УКР)0+74.580.053.34
П24

Редакційна колегія:

Головний редактор – **Микитюк О. М.**, докт. пед. наук, професор, проректор з наукової роботи, зав. кафедри анатомії та фізіології людини ХНПУ імені Г.С. Сковороди

Заступник головного редактора – **Бойчук Ю.Д.**, докт. пед. наук, професор, зав. кафедри здоров'я людини та корекційної освіти ХНПУ імені Г.С. Сковороди

Рекомендовано Вченою Радою Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди
(протокол № 1 від 18 лютого 2011 р.)

П24 **Педагогіка здоров'я:** збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції / За загальною редакцією проф. О.М. Микитюка. – Х.: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2011. – 356 с.

Збірник містить наукові праці, які присвячені висвітленню результатів психолого-педагогічних досліджень щодо збереження та формування здоров'я дітей, учнівської та студентської молоді. Розглянуті методолого-теоретичні основи педагогіки здоров'я; сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі; роль фізичного виховання у збереженні здоров'я; психолого-педагогічні основи профілактики шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань; здоров'язбережувальні освітні технології; актуальні проблеми корекційної педагогіки та сучасних інклюзивних процесів у загальноосвітніх навчальних закладах.

Члени редколегії:

Синьов В. М., докт. пед. наук, професор, академік НАПН, директор Інституту корекційної педагогіки та психології НПУ імені М. П. Драгоманова

Іонова О. М., докт. пед. наук, професор, зав. кафедри природничо-математичних наук ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Горашук В.П., докт. пед. наук, професор, зав. кафедри фізичної реабілітації та валеології ЛНУ імені Тараса Шевченка

Гончаренко М.С., докт. біол. наук, професор, зав. кафедри валеології ХНУ імені В.Н. Каразіна, президент Української Асоціації валеологів

Харченко Л. П., докт. біол. наук, професор, декан природничого факультету ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Страшко С. В., канд. біол. наук, професор, зав. кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я НПУ імені М. П. Драгоманова

Волкова І.В., зав. Центру формування здорового способу життя Харківської академії неперервної освіти

Кабацька О.В. Методичні підходи до формування культури здоров'я старшокласників.....	81
Кабусь Н.Д. Формування творчої особистості як умова збереження психічного здоров'я дітей, позбавлених батьківського піклування.....	82
Кебкало Т.Г., Палієнко О.А., Єрічева Т.Ю., Годун Н.І., Багмет В.С. З досвіду впровадження здоров'язбережувальних технологій в початковій школі.....	85
Ковальова С.М., Кочетова О.М., Руднева І.Д. Створення здоров'язберігаючого середовища в закладі освіти як основа для збереження та зміцнення здоров'я учнів гімназії.....	89
Коваль В.Є. Синергетичний підхід до оздоровчої стратегії навчання і виховання учнів у Мереш'янському медичному ліцеї.....	98
Комісова Т.Є., Голуб В.А. Фізичний розвиток дітей середнього та старшого шкільного віку, що мешкають у місті Харків.....	102
Коробко О.О., Ващенко О.В. Психолого-педагогічні основи профілактики шкідливих звичок та соціально небезпечних захворювань...	105
Коц В.П., Коц С.М. Оцінка способу життя людей похилого та старечого віку.....	113
Коцур Н.І., Годун Н.І. Гігієнічні аспекти збереження здоров'я школярів в умовах упровадження педагогічних технологій.....	116
Коцур Н.І., Гармаш Л.С., Товкун Л.П. Динаміка стану здоров'я учнів на першому році навчання.....	121
Кудін С.Ф., Савонова О.В. Психолого-педагогічні аспекти збереження професійного здоров'я педагога.....	124
Кузьмінов В.Н. До питання підвищення ефективності антинаркотичних профілактичних програм.....	127
Куліш О.В. Загартування учнів в оздоровчому таборі.....	129
Лопатіна Г.О., Линдіна Є.Ю. Використання здоров'язбережувальних технологій в умовах дошкільного навчального закладу.....	132
Лук'янова Ю.С. Готовність майбутнього інженера-педагога до використання здоров'язберігаючих технологій.....	141
Маруненко І.М. Формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів.....	145
Мельник Ю.Б. Психологічна культура педагогічних працівників як передумова формування культури здоров'я молоді.....	150
Міхєєнко О.І. Свідоме та відповідальне ставлення до власного здоров'я як умова формування культури здоров'я.....	153
Міщенко О.А. Зв'язок лекторської майстерності викладача із якістю використання інтерактивних методів викладання.....	159
Молчанюк О.В. Сучасні підходи до визначення змісту і структури здорового способу життя молоді.....	164
Мухіна О.Ю., Бойчук Ю.Д., Галій А.І. Основні шляхи профілактики енотробіозу серед дітей у дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладах.....	168

ефективними та своєчасними методами донесення інформації є друк та розповсюдження листівок, проведення відеолекторіїв, лекцій, виховних годин, психологічних тренінгів, створення та презентація соціальних реклам; по-третє, всі намагання держави поліпшити стан людей, які піддалися дії шкідливих звичок, не є достатньо ефективними, адже існує багато корупційних структур, які порушують законодавчі акти і вільно розповсюджують алкоголь, тютюн серед молоді.

Отже, в цій статті ми висвітлити стан обізнаності суспільства (зокрема учнівської і студентської молоді) щодо проблеми поширення шкідливих звичок, а також визначили найефективніші шляхи донесення інформації до суспільства, щоб дієвіше допомогти і запобігти поширенню шкідливих звичок у майбутньому та вберегти наступні покоління від несвідомого вибору в своєму житті.

Література

2. <http://readbookz.com/book/174/5606.html>
3. Бабаян Э.А. Наркомании и токсикомани: Руководство по психиатрии / Под ред. Г.В. Морозова. - в 2-х т. - М.: Медицина, 1988. - Т.2. - С. 169-218.
4. Лисицын Ю.П., Сточик А.М. Алкоголизм // Краткая медицинская энциклопедия / Под ред. Б.В. Петровского. - М.: Медицина, 1989. - Т. 1. - С. 46-51.
5. Пархотик И.И. Как сохранить здоровье. – К.: Наукова думка, 1981. - С. 15-50.
6. Соціальна робота з дітьми та молоддю: проблеми, пошуки, перспективи // За заг. редакцією Пінчук І.М., Толстоухової С.В.- К.: УДЦССМ, 2000. – Вип. 1. – 276 с.
7. Вінда О.В. , Коструб О.П. , Сомова І.Г. та ін. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків: За проектом “Діалог”: Навч.-метод. посібник. - К., 2003. – 284 с.

Коц В.П., Коц С.М.

Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди

ОЦІНКА СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ТА СТАРЕЧОГО ВІКУ

Продовжити життя і зберегти молодість люди мріяли за всіх часів. У онтогенезі старіння – явище нормальне, універсальне і являє собою “самознищення”, “самоліквідацію” організму з метою звільнити дорогу новим поколінням.

Вік довгожителів у книзі рекордів Гінесу перевершує 120-річну позначку. Взагалі випадки тривалості життя понад 100 років не одиничні, і число людей, що переступили віковий рубіж, в усьому світі продовжує збільшуватися.

Щоб віддалити старіння, необхідно знати точно її причини, для того, щоб нівелювати їх дію чи прийняти відповідних заходів. На даний час нараховується близько 300 теорій старіння [2; 4].

Аристотель вважав, що старіння викликається поступовою витратою “природженого тепла”. Гален вважав, що у літніх людей зменшується кількість крові, в наслідок чого зникає основне паливо, що підтримує полум’я життя. Лікар А. Де Лауренсон пише, що старіння являє собою безперервну боротьбу чотирьох видів соків і “природного жару”. Англійський лікар Е. Дарвін, дядько знаменитого біолога, висунув віталістичну гіпотезу, згідно якої старіння розглядається як необоротне стомлення клітин. На думку Хармана, універсальною причиною старіння є накопичення в клітинах токсинів у вигляді продуктів вільнорадикальних реакцій окислювання біомолекул. А. Богомолец вважав, що головним фактором старіння є порушення гармонії фізіологічних процесів організму [1; 2]. Незважаючи на всі спроби знайти причину старості, дотепер немає стрункої теорії, яка б вирішила проблему довголіття [3; 4]. Можливо, у майбутньому цей секрет природи буде відкритий.

Було проведено дослідження деяких аспектів способу життя волонтерів похилого та старечого віку

Опитування проводили у людей похилого (60-74 років) та старечого (за 75 років) віку, що мешкають у м. Харкові, с. Водяне, с.м.т Васищево, с.м.т. Бабаї у 2007 році. Всього у опитуванні прийняло участь 205 волонтерів.

Серед респондентів, що прийняли участь у опитуванні 76,1 % мають вік 60-70 років (перша група), а 23,9 % - за 75 років (друга група). Розподіл за статтю у першій групі був наступний – 68 % жінок і 32 % - чоловіки, а у групі старше 75 – 82% жінок і 18 % чоловіків.

На запитання “Чи хворієте ви на гіпертонію?” 45 % відповіли ствердно, а 40 % кажуть, що не звертали на це ніколи уваги, не вимірювали артеріальний тиск спеціально.

Захворювання ішемія серця виявилось у 2 опитуваних (жінки).

На холецистит (в анамнезі) хворими виявилися 5 %. 31 % респондентів першої групи і 11 % другої на питання “Чи є у вас захворювання травного тракту?” відповіли позитивно. Як показали дані опитування волонтерів першої вікової групи, у 31% стаж роботи більше 35 років. Велика кількість із цих людей – робітники сільського господарства. У другій віковій категорії кількість таких людей 61%.

На питання “Скільки дітей маєте?” після підрахунків було отримано наступні результати відповідей – 34 % із усіх опитаних - 1 дитина, 42 % -2 дитини, 16 % -3, а 8 % - 4 дитини. У другій групі 32,7 % - мають 3 дитини, 20,4 % - 4 дитини. Отже, кількість респондентів із 3,4 дітьми серед 2 групи є чималою.

Виявляючи характер використання спиртних напоїв ми отримали такі цифри: дуже рідко - 7 % , по святах – 88 %, зловживають – 5%.

Серед 2 групи, тих хто зловживає спиртним не було.

На питання “Ви палите (палили)?” волонтери відповіли ствердно – 11%, негативно – 89 %. У другій групі цифри тих, хто палить були показові – всього 4%.

При аналізі результатів відповідей на питання “Яка у вас група крові?” виявилось, що у другій групі з групою крові I – 50 %, II -25%, III- 20%, IV – 3%. У групах переважають респонденти з першою групою крові.

Основний вид діяльності в минулому у першій групі опитуваних: 47% - важка фізична праця; 31 % - середня фізична; 22% - інтелектуальна праця. Що стосується другої групи респондентів, то 52 % важка фізична праця, 28% - середня фізична, 20% - інтелектуальна.

Отже, переважає відсоток тих, хто займався важкою фізичною працею.

Оцінюючи характер харчування у респондентів, результати було отримано наступні: перша група - багато сирих овочів та фруктів – 27 %, звичайна їжа - 47 %; не обмежуєте себе у смаженому – 24 %; обмежуєте себе у їжі – 11 %.

Друга група: багато сирих овочів та фруктів – 31 %, звичайна їжа - 52 %, не обмежуєте себе у смаженому – 3 %, обмежуєте себе у їжі – 30 %.

Дослідження, проведене у ФРН, показало, що рік безробіття може зменшити ймовірну тривалість життя людини, що втратила роботу, на п'ять років. Усім нам добре відомо, що відставка, вихід на пенсію нерідко буквально вбиває людей.

За спостереженням науковців з Медичного центра Університету Дюка, задоволеність роботою – більш важливий фактор довголіття, ніж фізичне здоров'я чи стримування від паління.

Умови життя не менш важливі для фізичного благополуччя. Так, люди, які одружені, виявляються довговічніше тих, хто коротає життя на самоті.

У довгожителів Кавказу, Вількабамби і Хунзи багато здорових звичаїв і звичок склалися історично. Достатньо сказати, що в їжу кавказців цукор включається рідко, сіль – помірковано, а тваринні жири, що містять холестерин споживаються нерегулярно. Їжа в основному складається зі свіжих продуктів, парного м'яса і молока; ці люди практично не знають, що таке переїдання.

Їжа жителів Вількабамби настільки ж проста; середня кількість уживаних калорій на людину вдвічі менше, ніж для більшості американців. Їжа мешканців Хунзи також бідна тваринними жирами, холестерином і калоріями.

Усі згадані народи живуть важким, суворим життям, але воно дозволяє їм зберігати фізичну активність. Селянину з Хунзи часом приходиться по декілька разів на день дертися нагору по трьохсотметровій стежці, щоб виконати потрібну роботу. А старі вількабамбанці продовжують пасти овець, полоти бур'яни, товкти зерно.

Дуже важливо і те, що спосіб життя в цих громадах, по суті, майже не міняється. За твердженням Сули Бенета, почесного професора антропології в коледжі Хантера (Нью-Йорк) і автора книги “Як дожити до ста років: спосіб життя народів Кавказу”, їхній традиційний спосіб життя пов'язаний з помірністю, сталістю і наступністю взаємозв'язків і відносин. Тим самим конфлікти і стреси зведені до мінімуму. Вількабамбанці теж живуть винятково спокійним, позбавленим хвилювань життям, і в Хунзі панує настільки ж патріархальна атмосфера.

Отже, відсоток тих, що обмежує себе в їжі і в смаженому достатньо високий у другій групі. Виходячи із даних опитування можна вивести алгоритм довголіття із таких рекомендацій: мати більше дітей, не палити, не зловживати спиртним, обмежувати себе у їжі та їсти багато сирих овочів та фруктів, обмежувати себе у смаженому, працювати і займати активну життєву позицію.

Загалом, треба відмітити, подовження життя людини потребує комплексного впливу на фундаментальні механізми старіння.

Література

1. Скулачев В. П. Феноптоз: запрограммированная смерть организма // Биохимия. -1999. - № 64. - С.1418-1426.
2. Смирнов А. В. Специфические эффекты и возможные механизмы действия экзогенных РНК // Успехи современной биологии. - 1988. - Вып. 1. - С. 20-36.
3. Старение: воспоминание о будущем. – Режим доступа : <http://www.themystery.narod.ru/DIFF/starenie.htm>.
4. Фролькис В. В. Биология старения – 40 лет спустя // Пробл. старения и долголетия. - 1998. - № 7. - С. 207-214.

Коцур Н.І, Годун Н.І.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди

ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ УПРОВАДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ОСВІТНІХ ІННОВАЦІЙ

Упровадження у сучасній школі різноманітних педагогічних технологій та освітніх інновацій актуалізували проблему охорони здоров'я школярів. Водночас вирішення нових завдань навчання не завжди супроводжується відповідною організацією охорони і збереження їх здоров'я. Саме тому дослідження впливу педагогічних технологій та освітніх інновацій на функціональний стан організму школярів є актуальним завданням вікової фізіології і шкільної гігієни.

Основу сучасних педагогічних технологій повинні складати регламентація навантаження, оптимізація внутрішньошкільного середовища, виховання активної спрямованості дітей на збереження та зміцнення індивідуального здоров'я. З метою попередження несприятливого впливу на організм дітей і підлітків чинників внутрішньошкільного середовища і особливостей навчального режиму впровадження педагогічних інновацій в практику потребує фізіолого-гігієнічного обґрунтування.

Результати гігієнічних досліджень останніх років свідчать про те, що як у загальноосвітніх навчальних закладах, так і в інноваційних закладах, організація навчально-виховного процесу та гігієнічні умови навчального