

## ЕКОЛОГІЧНА ОСВІТА СТУДЕНТІВ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*У даній статті розглядається проблема формування здорового способу життя студентів шляхом реалізації педагогічної стратегії вишів, об'єднання соціальних, біологічних і економічних уявлень про здоровий спосіб життя молоді для розвитку гармонійних відносин їх з навколишнім середовищем та активну взаємодію.*

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, студент, екологічна освіта.

**Постановка проблеми.** Лише в кінці ХХ та на початку ХХІ століття відбувається усвідомлення того, що доля людства пов'язана з навколишнім середовищем і в великій мірі залежить від стану природи; стає очевидним необхідність зміни взаємовідношення з оточуючим його середовищем. Багато вчених висловлює єдину думку, що в сучасних умовах людство вже не може розвиватися далі без екологічного орієнтування в усіх сферах життя – від економіки до суспільної свідомості й культури [1, 3, 4].

Погіршення стану здоров'я населення країни обумовило висування проблеми збереження здоров'я нації в число пріоритетних суспільних завдань. Виконання даного завдання довгий час було прерогативою медицини. Однак прийшло розуміння того, що зусиллям лише медицини цю проблему не вирішити, їй потрібна допомога педагогіки, так як основні фактори ризику здоров'я несуть повсякденний характер, а здоров'я людини визначається, в першу чергу, його способом життя і відношенням до свого здоров'я. Тому одним із шляхів вирішення проблеми збереження і зміцнення здоров'я підрастаючого покоління являється залучення молоді до здорового способу життя, виховання в них ціннісного відношення до здоров'я, тобто здійснення валеологічної освіти [7].

Здоровий спосіб життя заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, він гартує і, у той же час, захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) "здоров'я – це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів".

Можна говорити про три види здоров'я: про здоров'я фізичне, психічне і моральне (соціальне):

1. Фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням всіх його органів і систем. Якщо добре працюють всі органи і системи, то і весь організм людини (саморегулююча система) правильно функціонує і розвивається.

2. Психічне здоров'я залежить від морфо функціонального стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

3. Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя у людському суспільстві. Визначальними ознаками морального здоров'я людини є, насамперед, свідоме відношення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя. Фізично і психічно здорова людина може бути моральним виродком, якщо вона зневажає нормами моралі. Тому соціальне здоров'я вважається вищою мірою людського здоров'я. Морально здоровим людям присутній ряд загальнолюдських якостей, які й роблять їх справжніми громадянами. Форми повсякденного життя, які відповідають гігієнічним правилам, розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці й розвитку його резервів, повноцінному виконанню особистістю соціально-психологічних функцій – все це і розуміють як здоровий спосіб життя [7, 9].

Багато дослідників, які займаються питаннями екологічного та валеологічного виховання, також відмічають низький рівень знань молоді з питань збереження та зміцнення здоров'я. Вищевказані причини роблять обґрунтованими спроби пошуку шляхів формування валеологічної грамотності учнів, особистісних установок на здоровий спосіб життя, відповідального відношення до свого здоров'я [5].

В цільовій програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації" перед вищими навчальними закладами поставлено завдання: сприяти виробленню в студентів морально-вольових якостей, поліпшенню їхнього фізичного і психічного здоров'я. У вирішенні цього завдання велике значення належить правильній організації процесу формування здорового способу життя, що є одним з перспективних напрямів підвищення ефективності діяльності майбутніх вчителів.

Формування свідомого та відповідального відношення до здоров'я має починатись з раннього дитинства, поступово входить до системи світогляду, ставати складовою частиною загальної культури, духовного світу людини. Саме рівень загальної культури обумовлює поведінку, стиль життя і стан здоров'я

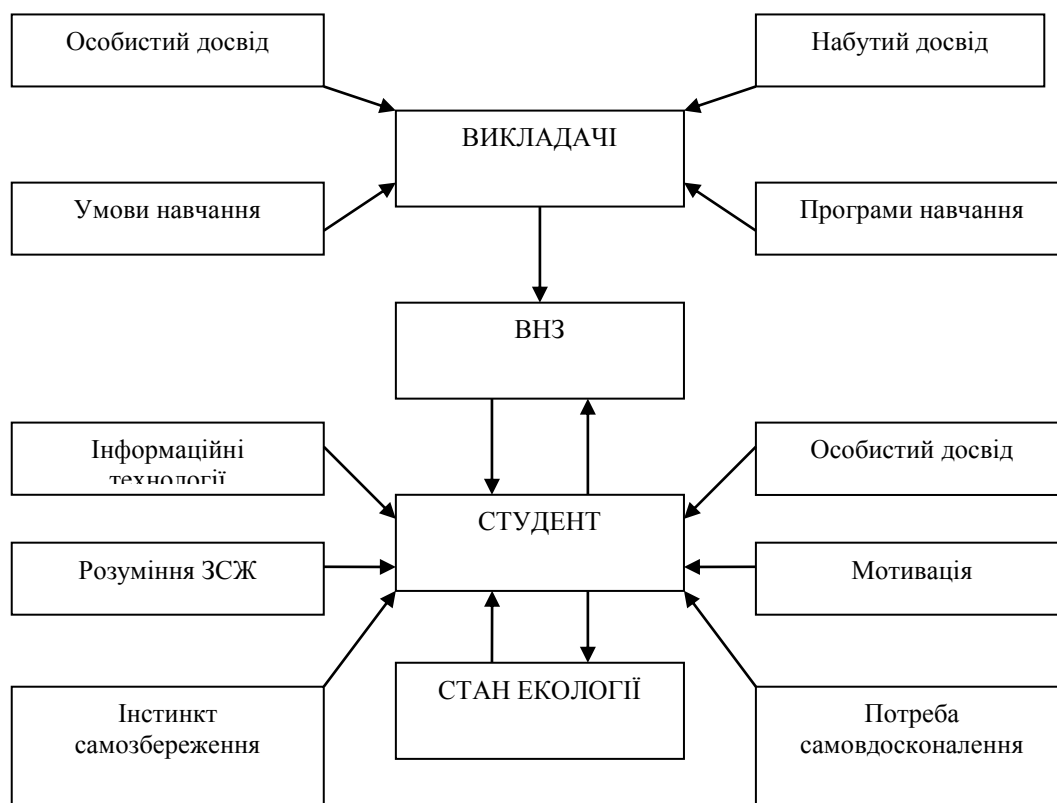
людини. Починати зміни ніколи не пізно, адже відновні можливості організму людини невичерпні, йдеться про необхідність навчити кожну людину науці здоров'я. Така наука має назву валеологія (від лат. "valeo" – бути здоровим). Розглядається необхідність планомірного та цілеспрямованого впливу на свідомість і поведінку людини з метою формування у нього певних настанов, понять, принципів, ціннісних орієнтацій, які забезпечують необхідні умови для збереження, зміцнення і відтворення здоров'я. Мета – сформувати здоровий спосіб життя для покращення якості життя, попередження хвороб та передчасної смерті [9].

В останні десятиріччя проблема здоров'я людини набула нового осмислення. Якщо раніше її вирішення пов'язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя. Змінити ставлення студента до власного здоров'я і особистого способу життя можливо за умови розуміння ним цих цінностей, надання пріоритетності збереження фізичного та психічного здоров'я через освіту.

Проаналізовані літературні джерела дають підстави вважати: по-перше, проблема формування здорового способу життя серед студентів вищих навчальних закладів залишається актуальною і вимагає негайного вирішення засобами освіти; по-друге, для її розв'язання необхідно залучати якомога більше фахівців і часу навчального процесу; по-третє, це питання повинно цікавити і турбувати не тільки фахівців і викладачів, але й самого студента в першу чергу.

При цьому аналіз літературних джерел свідчить про те, що проблема формування здорового способу життя студентів педагогічних спеціальностей не була предметом спеціального вивчення. Разом з тим, основи формування здорового способу життя майбутніх вчителів мають свою специфіку, а їхнє професійно-прикладне значення визначають особливості професійної діяльності педагогів, робота котрих пов'язана з постійними стресовими ситуаціями, психічним напруженням [8].

Виходячи з цього, нами вбачається доцільним формування здорового способу життя студентів через реалізацію педагогічної стратегії, яка буде орієнтована на здоровий спосіб життя (див. рис. 1).



**Рис. 1. Схема впливу реалізації педагогічної стратегії ВНЗ на формування здорового способу життя (ЗСЖ) студента**

Відсутність єдиної державної стратегії у галузі запровадження екологічної освіти, виховання та інформації зумовлює необхідність визначення, розробки та наукового обґрунтування пріоритетних положень природоохоронної діяльності людини як у масштабі держави, так і в окремих економічних регіонах та навіть в окремих навчальних закладах. Значно ускладнюють ситуацію невизначеність у підході до розв'язання проблем формування екологічної свідомості, відсутність чіткої наукової концепції щодо місця людини у біосфері, недосконалість природоохоронного організаційно-економічного механізму в

народному господарстві, незацікавленість у підготовці висококваліфікованих фахівців екологічного профілю, відомчий егоїзм у вирішенні конкретних питань збереження довкілля [6].

Соціально-економічні умови та політичні перетворення сучасної України призводять до того, що питання зміцнення фізичного та духовного здоров'я людини, формування здорового способу життя набувають особливого значення. Практика доводить, що розв'язати цю проблему суто медичними засобами неможливо – необхідними є педагогічні засоби. Зважаючи на це, основний тягар щодо її розв'язання припадає на школу, адже саме тут формується світогляд людини, її моральні ідеали, далі – у ВНЗ. Школа та ВНЗ визначають ставлення до життя й здоров'я [9].

Необхідно активно розвивати інтеграцію навчальних установ з державними природоохоронними закладами нашого міста. Проводити екологічно-просвітницьку роботу зі студентами факультету фізичного виховання, спеціалізації туризм, налагоджувати контакти з підлітковими клубами, як середніми так і з вищими з метою стимулювання інтересу молоді, жителів міста до природоохоронної роботи, спрямованої на підтримку заповідних місць Чернігівської області. Молоді необхідно об'єднуватися для того, щоб навчати здоровому способу життя, проводити екологічні акції, організовувати конференції, форуми, вести профілактику правопорушень в галузі охорони навколишнього середовища, здійснювати організацію екологічних акцій, запрошувати молодих людей прийти і прибрати сміття, насаджувати дерева, стати товаришем природної території.

З'являються нові форми участі жителів міста в природоохоронній діяльності на охоронних природних територіях. Вони полягають в прибиранні територій парків, насадженні дерев, формуванні колекцій дендросаду. Можливою є організація екскурсій по екологічній стежці разом з викладачами кафедри екології й охорони природи для того, щоб мати найбільш повну інформацію про видове різноманіття природної території, а також про стан окремих природних компонентів.

Велику просвітницьку роботу несе проведення загальноміських екологічних свят та акцій, таких як Всесвітній день охорони навколишнього середовища, День Землі, Всесвітній день води, Дні захисту від екологічної небезпеки, День птахів, і т.д.

Студенти можуть приймати участь у програмах: "Нагодуй птахів взимку"; проводити творчі еколого-орієнтовні конкурси для всіх бажаючих, організувати презентації по проблемі зміни клімату "Заради життя на Землі", "Планета в небезпеці", здійснювати виставки плакатів, репродукцій картин на тему альтернативних джерел енергії, відеошоу про енергозбереження тощо.

Виникає необхідність у новому підході до розуміння природних та загальнолюдських цінностей: необхідності зберігання різноманіття екосистеми і біологічного різноманіття, розуміння тісних взаємозв'язків в природі, суспільстві та економіці, а також у зростаючій відповідальності людства за наслідки науково-технічного прогресу. Це потребує збільшення масштабу та покращення форм і методів еколого-освітньої діяльності, як обов'язкового, так додаткового навчання.

Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах, розставаннях із близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, тому що це – основна умова і запорука повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає нам реалізовувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві задачі, переборювати труднощі, а, якщо прийдеться, то й значне перевантаження. Добре здоров'я, що розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя.

Людина – творець свого здоров'я, за яке треба боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, загартовуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, – тобто домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я [9].

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність її до праці та забезпечує гармонійний розвиток. Воно є найважливішою передумовою пізнання навколишнього світу, самоствердження і щастя людини.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розгляді проблеми формування свідомого та відповідального відношення до здоров'я, здорового способу життя в умовах ВНЗ.

## Використані джерела

1. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. – М. : Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
2. Колбанов В. В. Валеология: Основные понятия, термины и определения / В. В. Колбанов. – СПб. : ДЕАН, 1998. – 232 с.

3. Колбанов В. В. Валеология на рубеже тысячелетий // Здоровье и образование / В. В. Колбанов // Материалы Международного конгресса валеологов и Третьей Всероссийской научно-практической конференции "Педагогические проблемы валеологии". – СПб, 1999. – С. 3–6.
4. Колесов Д. В. Валеология новое направление в педагогических науках / Д. В. Колесов // Биология в школе. – 1997. – №2. – С. 15-19.
5. Лернер И. Я. Эколого-валеологическое образование учащихся при изучении раздела "Человек и его здоровье" курса биологии / И. Я. Лернер // Дидактические основы методов обучения. – М. : Педагогика, 1981. – 186 с.
6. Нестеренко В. В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: Авторефр. дис... канд. пед. наук / В. В. Нестеренко – Одеса : Б. в., 2003. – 20 с.
7. Сердюк А. М. Методические вопросы создания мониторинга "Окружающая среда – здоровье населения Украины" / Сердюк А. М., Бердник О. В., Антамонов М. Ю. // Довкілля та здоров'я. – 1997. – № 2. – С. 54–55.
8. Сердюк А. М. Екологічна безпека України / А. М. Сердюк // Довкілля та здоров'я. – 1996. – № 1. – С. 4–7.
9. Шилов И. А. Экология / И. А. Шилов – М. : Высшая школа, 1997. – 512 с.

Сапон И. И., Жиденко А. А.

### ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*В данной статье рассматривается проблема формирования здорового образа жизни студентов через реализацию педагогической стратегии ВУЗов, объединение социальных, биологических и экологических представлений о здоровом образе жизни молодежи для развития гармоничных отношений их с окружающей средой и активное с ней взаимодействие.*

**Ключевые слова:** *здоровье, здоровый образ жизни, студент, экологическое образование.*

Sapon I. I., Zhidenko A. A.

### ENVIRONMENTAL EDUCATION OF STUDENTS AS A BASIS FOR GENERATING A HEALTHY LIFESTYLE

*In this article the problem of forming the students healthy way of life is examined through realization of pedagogical strategy of high schools, association of social, biological and ecological pictures of healthy way of life of young people for development of harmonious relations with an environment and active with it co-operation.*

**Key words:** *health, healthy way of life, student, environmental education.*

*Стаття надійшла до редакції 29.02.12*