

УДК 378.093.5:614

DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.78.48>

Титаренко В. М.

## ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – НЕВІД’ЄМНА СКЛАДОВА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА ФАКУЛЬТЕТІ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ

*У статті проаналізовано основні принципи дотримання здорового способу життя як важливої складової освітнього процесу та формування всебічно розвиненої особистості.*

*Зазначено, що фізичне та психологічне здоров’я кожної людини, а також державного населення зокрема – це ключовий аспект, який надає можливість самовдосконалюватися, розширювати власний світогляд і працювати заради покращення умов життя у нашій країні.*

*Вказано різні визначення терміна здорового способу життя, які характеризують його специфічні вектори. Зазначене поняття є багатоаспектним, оскільки зазнає впливу філософських, психологічних, медичних, педагогічних і соціальних чинників.*

*Розглянуто проблему пошуку можливих шляхів збереження здоров’я людини, що стає все більш актуальною за умов систематичного зростання фізичних та психічних навантажень, що пов’язано з інтенсивним розвитком суспільства.*

*Доведено, що навчання у вищому навчальному закладі – це складний, процес, який потребує дотримання викладачами та студентами основних правил здорового способу життя з метою забезпечення комфортних умов праці, покращення результатів навчально-виховної діяльності, формування творчої особистості, яка вміє працювати самостійно та прагне до постійного самовдосконалення.*

*Схарактеризовано ключові принципи дотримання здорового способу життя на факультеті технологій та дизайну Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, які на сьогодні є пріоритетним напрямком навчально-виховного процесу і важливою складовою підготовки сучасного вчителя трудового навчання та технологій. Вони ґрунтуються на реалізації спортивно-масової, художньо-прикладної та виставкової діяльності.*

*Висвітлено основні складові сучасної концепції виховання молоді, а також підготовки майбутніх фахівців, зокрема необхідність дотримання правил здорового способу життя, що сприятиме забезпеченню фізичного та психічного здоров’я кожного студента.*

**Ключові слова:** *здоровий спосіб життя, вчитель, технології та дизайн, трудове навчання, професійна підготовка.*

Здоров’я людини у системі загальнолюдських цінностей займає одне із надзвичайно важливе місце. Збереження здоров’я населення є державною проблемою і її практичне вирішення забезпечується комплексом різноманітних профілактичних заходів, як закладами охорони здоров’я, так і закладами освіти.

Відомо багато визначень здорового способу життя, які запропоновані, зокрема:

1. Всесвітньою організацією охорони здоров’я (ВООЗ): Здоровий спосіб життя – активне прагнення людини до фізичного, психологічного, духовного і соціального благополуччя... шляхом реалізації природного потенціалу, тобто не вдаючись до застосування зайвих речей і сторонніх речовин.

2. Українським інститутом соціальних досліджень: Здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров’я, а також усе, що сприяє діяльності з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

3. Українською спілкою психологів та психотерапевтів: Здоровий спосіб життя – це придбання і реалізація корисних звичок шляхом свідомої поведінки з метою досягнення гармонії у життєдіяльності людини [6].

4. Давньогрецьким філософом, 460 р.д.н.е.: Здоровий спосіб життя – це знання і дотримання міри в усьому [7].

Таким чином, здоровий спосіб життя – поняття об’ємне, яке містить філософські, медичні, психологічні, педагогічні, але найголовніші соціальні аспекти: умови життя, праці, навчання, відпочинку психічного та фізичного розвитку людини. Не випадково однією із фундаментальних проблем сучасності є пошук шляхів збереження здоров’я людини у різних умовах середовища життєдіяльності при безперервному зростанні психічних і фізичних навантажень. Високим рівнем такої завантаженості характеризується навчання у вищому навчальному закладі, тому формування здорового способу життя у студентів набуває важливого значення.

На факультеті технологій та дизайну Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка діє система формування здорового способу життя студентської молоді, яка є пріоритетним напрямком навчально-виховного процесу та складовою підготовки сучасного вчителя трудового навчання та технологій. До основних елементів цієї системи є створення на факультеті активної спортивно-масової роботи, розгалуженої художньо-прикладної та виставкової діяльності. Системоутворюючим фактором уже багато років на факультеті виступає естетичне виховання студентів через широкий спектр видів естетичної діяльності. Теоретичною основою загальної системи естетичного виховання засобами українських народних промислів ґрунтується на концепціях видатних українських учених Г. Сковороди, А. Макаренка, В. Сухомлинського та багатьох інших сучасників.

В організації здорового способу життя молоді людини є поєднання принципу єдності виховання та самовиховання. Якщо студент виступає у ролі організатора і активного лідера, то внаслідок цього буде формуватися активність, ініціативність і активна життєва позиція [5].

Професорсько-викладацький склад факультету спрямовує свою роботу на створення особливої атмосфери морально-трудового виховання.

Важливими напрямками упровадження цієї педагогічної технології є надзвичайно бережливе ставлення до збереження і розвитку традицій українського народу, і факультету зокрема. Необхідно відзначити заходи присвячені студентам I курсу, урочисте вручення дипломів, як бакалаврам, так і магістрам, проведення ректорського балу, щорічні зустрічі із кращими вчителями трудового навчання та технологій міста Полтави та області (заслуженими учителями України, членами дослідницької групи «Проектування як метод пізнання у освітній галузі «Технології», до складу якої входять учителі-методисти різних районів Полтавської області); щорічні зустрічі з випускниками факультету; Тиждень факультету технологій та дизайну (із обов'язковим проведенням студентської науково-практичної конференції, присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці).

Особливо необхідно наголосити на велику художньо-естетичну виставкову діяльність, яку здійснюють студенти та викладачі факультету беручи участь у найрізноманітніших заходах, як вузівських так і міських (Днів відкритих дверей, проведення Міжнародних і Всеукраїнських науково-практичних конференцій, покази нових колекцій одягу театром мод, Дня міста, Дня вишиванки, Великодніх свят та ін.).

Студенти та викладачі факультету беруть активну участь у проведенні майстер-класів, наприклад, до Дня міста їх було проведено більше 50.

На факультеті технологій та дизайну сьогодні функціонують музей народних промислів, навчально-наукова лабораторія «Дизайн-центр» та «Коучинг-центр», атмосфера яких впливає на студентство, підсилюючи художньо-естетичний потенціал тих знань та умінь, які впроваджують викладачі при вивченні різних навчальних дисциплін.

Значною ланкою у системі формування здорового способу життя на факультеті є участь студентів у спортивно-масовій та оздоровчій роботі. Студенти мають вагомий здобуток у спорті, а коло їх спортивних уподобань надзвичайно широке. Близько шестидесяти студентів стаціонарного відділення займаються у спортивних секціях, беруть участь у спортивних змаганнях – у спартакіадах університету, легкоатлетичному кросі, змаганнях із міні-футболу, волейболу, баскетболу, настільного тенісу, спортивно-масових заходах міста, естафеті до Дня здоров'я.

Колектив викладачів факультету і надалі розвиває традиції кураторства. Тематикою кураторських годин є найактуальніші проблеми сучасної молоді. Наведемо як приклад лише кілька тем зустрічей кураторів із студентами академічних груп: «Сприяння здоровому способу життя»; «Запобігання шкідливих звичок»; «Культура відпочинку»; «П'ютинопаління та його шкідлива дія на організм»; «Морально-етичні аспекти поведінки студента» та багато інших.

Студенти факультету є активними учасниками волонтерської діяльності на факультеті, університеті та місті.

Формування здорового способу життя сучасної молоді - одна із складових сучасної концепції виховання. На вирішення цього завдання спрямовано ряд навчальних дисциплін, які викладаються на всіх факультетах університету. Серед них дисципліна «Безпекознавство», «Працезахоронна діяльність», «Цивільна безпека» та ін.

Опитування студентів педагогічного університету за оцінкою небезпечності факторів невиробничого характеру показало, що більшість студентів вважає найбільш небезпечний автомобільний транспорт, атомну енергетику, наркотичні речовини та стихійні лиха.

Як свідчить досвід, наявність лише знань не може гарантувати відповідного способу дій життя. Для упровадження отриманих знань у життя необхідна усвідомлена потреба в їх реалізації.

Отже, при формуванні здорового способу життя необхідно формувати психологію безпеки. Важливу роль у формуванні психології безпеки має вивчення циклу дисциплін. Враховуючи особливості формування особистості людини, їх вивчення починають із молодшого віку, потім вивчення продовжується у школі, а завершується у вищому навчальному закладі.

У курсі «Безпекознавство» здоров'я людини розглядається в динамічній взаємодії з життєвим середовищем, тобто факторами, які безпосередньо впливають на психофізіологічний стан людини, і є достатньо різноманітними: фактори, які можливо віднести до об'єктивних (стать, вік, генетичні чинники та інші); фактори, що сприяють підвищенню витривалості людини до небезпек (у першу чергу – здоровий спосіб життя); фактори, які погіршують психофізіологічну здатність людини (шкідливі звички, забруднення навколишнього середовища захворювання та ін.).

Наше сьогоднішнє мінливе та швидкоплинне. Кожного дня маємо нагоду спостерігати за розвитком технічного, технологічного, соціально-політичного прогресу, який супроводжує людину протягом усього життя. Людина відіграє, в свою чергу, дуже важливу та відповідальну роль у цьому процесі. На жаль, іноді ми стикаємося з виникненням великих аварій та катастроф, пов'язаних з неправильними діями людей або ж їх бездіяльністю в критичний момент, що, в свою чергу, призводить до появи поняття «людський чинник», під яким розуміється небезпека, зумовлена помилкою людини і розуміння необхідності її дослідження.

Ключова роль у підготовці спеціалістів, що обізнані у проблемах, пов'язаних з людським чинником і вміють використовувати ці знання у своїй діяльності, належить вищій школі.

Дисципліни «Безпекознавство» та інші вивчається з метою теоретичної та практичної підготовки студентів, які після закінчення вищого навчального закладу могли б виконувати завдання цивільного захисту у відповідності з набутими спеціальностями і посадами. Крім того, цей курс не тільки дає міцні знання з предметів, а й вміння правильно застосовувати їх при викладанні цих дисциплін у школі [1].

Основним завданням занять цих предметів є:

- підготовка студентів до дій у екстремальних, надзвичайних ситуаціях;
- визначення причин виникнення та впливу на людей небезпечних факторів природного, техногенного і соціально-політичного характеру;
- дати методичні основи проведення занять з учнями середніх навчальних закладів. Головне у підготовці студентів вищих навчальних закладів - прищепити їм навички практичних дій як майбутніх фахівців при ліквідації аварій, стихійних лих тощо.

Підготовка студентів здійснюється за окремими програмами.

Для запобігання надзвичайних ситуацій у закладах освіти і науки постійно і ефективно діє навчально-виховна система, спрямована на забезпечення мінімізації впливу факторів ураження надзвичайних ситуацій на учасників навчально-виховного процесу.

Для всебічного вивчення питань цивільного захисту, безпеки життєдіяльності в закладах освіти обладнані відповідні інформаційно-довідкові куточки, виставки та кабінети. Стенди спеціалізованих кабінетів навчальних закладів всебічно розкривають питання цивільного захисту, безпечної поведінки студентів у різних надзвичайних ситуаціях, подіях.

У нашому університеті: обладнані кабінети «Безпеки життєдіяльності» і «Цивільного захисту»; фонди бібліотеки в достатній кількості забезпечені різноманітною літературою з дисциплін, сучасними журналами («Надзвичайна ситуація», «Безпека життєдіяльності», «Охорона праці»), в яких знаходиться інформація про останні новітні здобутки в галузі цивільної оборони, безпеки життєдіяльності і охорони праці.

Для вивчення матеріалу з предметів, підготовки до практичних занять, державних іспитів, виконання модульних контрольних робіт, самостійної роботи, складання план-конспектів для проведення занять з дисциплін студенти користуються методичними розробками професорсько-викладацького складу кафедри виробничо-інформаційних технологій та безпеки життєдіяльності, які знаходяться у читальних залах університету і на кафедрі.

Кожен студент навчального закладу виконує такі завдання:

- виявляти причини виникнення та вплив на людей небезпечних факторів природного, техногенного і соціально-політичного характеру;
- оцінювати радіаційну і хімічну обстановку;
- складати план-конспекти і володіти основами методики проведення занять з цивільного захисту і безпеки життєдіяльності з учнями;
- діяти при загрозі виникнення надзвичайної ситуації;
- користуватися засобами індивідуального і колективного захисту;
- виготовляти найпростіші засоби захисту органів дихання (особливо при захворюванні на COVID-19:

31 серпня 2020 року регіональна телерадіокомпанія Суспільне/Полтава завітала на факультет технологій та дизайну Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка з метою висвітлення ходу пошиття 20 викладачами та студентами масок для співробітників університету. У відеосюжеті висвітлено технологію пошиття масок з різних видів текстильних матеріалів.

Доцент кафедри основ виробництва та дизайну Тетяна Борисова розповіла журналістам про послідовність виконання робіт, переваги саме виготовлення масок багаторазового використання. Організація виготовлення виробів цього виду здійснювалася студентами та викладачами, майстрами та співробітниками, вони працювали з тканиною та матеріалами для виготовлення масок.

Асистент кафедри теорії і методики технологічної освіти Олексій Дебре продемонстрував особливості розкrojовання деталей масок, особливості нарізання еластичної тасьми для тримачів. Пошиті маски були роздані студентам, викладачам та іншим працівникам університету);

- застосовувати домашній одяг та взуття як засоби захисту в умовах забруднення повітря та місцевості;
- захищати продукти харчування та питну воду від забруднення;
- проводити часткову санітарну обробку відкритих частин тіла і часткову обробку одягу та взуття;
- працювати з приладами радіаційної і хімічної розвідки та дозиметричного контролю;
- користуватися аптечкою індивідуальною (АІ);
- надавати першу медичну допомогу потерпілим і пораненим.

Уже багато років поспіль щорічно 1 березня відзначають Всесвітній день цивільного захисту, а 28 квітня за ініціативою Міжнародної конференції вільних профспілок трудящих – Всесвітній день охорони праці. Зараз світ в цілому та, зокрема, Україна переживає непрості часи, спричинені епідемією коронавірусу COVID-19. Проведення у цей період такої конференції, як зазначив начальник управління з питань цивільного захисту Департаменту оборонної роботи, цивільного захисту та взаємодії з правоохоронними органами Полтавської облдержадміністрації Стеблянюк В. М., у дистанційному режимі з використанням інформаційних технологій ZOOM, має на меті привернути увагу громадськості до масштабів проблем здоров'язбереження у різних

сферах нашого життя, допомагає створенню та просуванню культури суспільної безпеки і охорони праці, формуванню у молоді поняття про здоров'язбережувальні технології та здоровий спосіб життя [4].

Питання здоров'язбереження, безпекознавства, працезахоронної діяльності та цивільного захисту є сьогодні тими інтегральними напрямками, які пронизують усі сфери життєдіяльності людини, у тому числі галузь освіти [2].

Відзначимо, що у роботі такого роду конференції викладачі та фахівці галузей безпеки життєдіяльності, охорони праці, охорони праці, та цивільного захисту поставили поруч із собою на один щабель аспірантів, магістрантів та студентів нашого університету та інших навчальних закладів України. Сьогодні на відео конференції фахівці різних галузей доносять до майбутніх педагогів – аспірантів, магістрантів та студентів – необхідність знаходження шляхів розв'язання актуальних проблем формування здоров'язбереження, охорони праці та цивільного захисту та усвідомлення того, що в сучасних умовах збереження здоров'я людини є пріоритетним напрямком роботи майбутнього педагога.

Отже, ми бачимо актуальність цього питання. На перший погляд прості та відомі речі у надзвичайних ситуаціях викликають нерозуміння та розгубленість. Студент, який не вміє користуватися засобами захисту і не знає правил надання допомоги потерпілим, в умовах надзвичайних ситуацій, буде беззахисним і не зможе ні зберегти своє життя, ні допомогти товаришу.

#### Використана література:

1. Бечун В. В., Науменко І. М. Безпека життєдіяльності (забезпечення соціальної, техногенної та природної безпеки). Київ, 2004. 214 с.
2. Лапенко Т. Г. Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності та напрямки їх вирішення. *Формування сучасного безпечного та здорового освітнього середовища: реалії та перспективи* : збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці (Полтава, 03–04 травня 2018 р.) / упоряд. і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава : ПНПУ, 2018. С. 34–37.
3. Стеблюк М. І. Цивільна оборона : підручник. Київ : Знання, 2006. 180 с.
4. Стеблянюк В. М. Цивільний захист як системотворення складових здоров'язбережувальних технологій. *Безпека життя і діяльності людини: теорія та практика* : збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітнім Дням цивільної оборони та охорони праці (Полтава, 23–24 квітня 2020 р.) / упоряд. і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава : Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, 2020. С. 342–352.
5. Хлопов А. М. Вплив дисципліни «Основи охорони праці» на формування особистості майбутнього вчителя освітньої галузі «Технології». *Формування сучасного безпечного та здорового освітнього середовища: реалії та перспективи* : збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці (Полтава, 03–04 травня 2018 р.) / упоряд. і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава : ПНПУ, 2018. С. 15–18.
6. Здоровий спосіб життя – шлях до здоров'я [A healthy lifestyle is the path to health]. URL: <https://zdrav.ck.gov.ua/uk/content/zdorovyuy-sposib-zhyttya-shlyah-do-zdorovya>
7. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя [Theoretical and methodological principles of forming a healthy lifestyle]. URL: <http://www.health.gov.ua/publ/conf.nsf/09e0043b46a8b8e7c2256d8e006e5352/0ead6848c9d6825ac2256ddc0038c24c?OpenDocument>

#### References:

1. Bechun V. V., Naumenko I. M. Bezpeka zhy'ttyediyal'nosti (zabezpechennya social'noyi, texnogennoyi ta pry'rodnoyi bezpeky') [Life safety (ensuring social, man-made and natural safety)]. Ky'yiv, 2004. 214 s. [in Ukrainian]
2. Lapenko T. G. Aktual'ni problemy' bezpeky' zhy'ttyediyal'nosti ta napryamky' yix vy'rishennya [Actual problems of life safety and directions of their solution]. Formuvannya suchasnogo bezpechnogo ta zdorovogo osvith'ogo sere dovyy'shha: realiyyi ta perspekty'vy' : zbirny'k nauk. pracz' Vseukr. nauk.-prakt. konf., pry' svyachenoyi Vsesvitnim Dnyam cy'vil'noyi oborony' ta Vsesvitn'omu Dnyu oxorony' praci (Poltava, 03–04 travnya 2018 r.) / uporyad. i red.: V. P. Ty'tarenko, A. M. Xlopov. Poltava : PNP U, 2018. S. 34–37. [in Ukrainian]
3. Steblyuk M. I. Cy'vil'na oborona : pidruchny'k [Civil defense: a textbook]. Ky'yiv : Znannya, 2006. 180 s. [in Ukrainian]
4. Steblyanko V. M. Cy'vil'ny'j zaxy'st yak sy'stemotvorennya skladovy'x zdorovyazberezhuval'ny'x texnologij [Civil protection as a system of formation of components of health technologies]. Bezpeka zhy'ttya i diyal'nosti lyudy'ny': teoriya ta prakty'ka : zbirny'k nauk. pracz' Vseukr. nauk.-prakt. konf., pry' svyachenoyi Vsesvitnim Dnyam cy'vil'noyi oborony' ta oxorony' praci (Poltava, 23–24 kvitnya 2020 r.) / uporyad. i red.: V. P. Ty'tarenko, A. M. Xlopov. Poltava : Poltav's'ky'j nacional'ny'j pedagogichny'j univ'ersy'tet imeni V.G. Korolenka, 2020. S. 342–352. [in Ukrainian]
5. Xlopov A. M. Vplyv dy'scy'pliny' «Osnovy' oxorony' praci» na formuvannya osoby'stosti majbutn'ogo vchy'telya osvith'oyi galuzi «Texnologiyi» [The influence of the discipline "Fundamentals of labor protection" on the formation of the personality of the future teacher of the educational field "Technology"]. Formuvannya suchasnogo bezpechnogo ta zdorovogo osvith'ogo sere dovyy'shha: realiyyi ta perspekty'vy' : zbirny'k nauk. pracz' Vseukr. nauk.-prakt. konf., pry' svyachenoyi Vsesvitn'omu Dnyu cy'vil'noyi oborony' ta Vsesvitn'omu Dnyu oxorony' praci (Poltava, 03–04 travnya 2018 r.) / uporyad. i red.: V. P. Ty'tarenko, A. M. Xlopov. Poltava : PNP U, 2018. S. 15–18. [in Ukrainian]
6. Zdorovy'j sposib zhy'ttya – shlyah do zdorov'ya. URL: <https://zdrav.ck.gov.ua/uk/content/zdorovyuy-sposib-zhyttya-shlyah-do-zdorovya> [in Ukrainian]
7. Teorety'ko-metodologichni zasady' formuvannya zdorovogo sposobu zhy'ttya. URL: <http://www.health.gov.ua/publ/conf.nsf/09e0043b46a8b8e7c2256d8e006e5352/0ead6848c9d6825ac2256ddc0038c24c?OpenDocument> [in Ukrainian]



***Tytarenko V. M. Healthy lifestyle is an integral component of the educational process at the faculty of technologies and design***

*The article analyzes the basic principles of a healthy lifestyle as an important component of the educational process and the formation of a fully developed personality.*

*It is noted that the physical and psychological health of each person, as well as the state population in particular, is a key aspect that provides an opportunity to improve themselves, expand their worldview and work to improve living conditions in our country.*

*Various definitions of the term healthy lifestyle, which characterize its specific vectors, are indicated. This concept is multifaceted, as it is influenced by philosophical, psychological, medical, pedagogical and social factors.*

*The problem of finding possible ways to preserve human health, which is becoming increasingly important in the context of a systematic increase in physical and mental stress, which is associated with the intensive development of society.*

*It is proved that studying in a higher educational institution is a complex process that requires teachers and students to follow the basic rules of a healthy lifestyle in order to ensure comfortable working conditions, improve educational results, form a creative personality that can work independently and strives to constant self-improvement.*

*The key principles of maintaining a healthy lifestyle at the Faculty of Technology and Design of Korolenko National Pedagogical University, which are currently a priority area of the educational process and an important component of training modern teachers of labor education and technology. They are based on the implementation of mass sports, arts and crafts and exhibitions.*

*The main components of the modern concept of youth education, as well as the training of future professionals, in particular the need to follow the rules of a healthy lifestyle, which will contribute to the physical and mental health of each student.*

**Key words:** *healthy lifestyle, teacher, technologies and design, labor training, professional training.*