

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ: ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ АСПЕКТ

Тетяна Кудрявцева, Тетяна Абідова, Віра Бондаренко

Фаховий коледж Національного фармацевтичного університету

м. Харків, Україна

Збереження фізичного та психічного здоров'я молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства, у тому числі й системи освіти. Здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, економічних, екологічних, спадкових тощо, але значну роль у вирішенні цього завдання відіграють саме навчальні заклади. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII визначає освіту як основу інтелектуального, духовного, фізичного та культурного розвитку особистості та її успішної соціалізації. Отже, саме освіта, як суспільний інститут, значною мірою визначає стан фізичного, духовного, соціального і психічного здоров'я особистості та потребу суспільства в якійсій системі освіти, орієнтованій на збереження та зміцнення здоров'я [1].

Аналіз наукових досліджень стану здоров'я сучасної молоді свідчить про актуальність проблеми. За даними Державної служби статистики України, найпоширенішими хворобами серед молоді є такі: захворювання органів дихання; органів травлення; ока та придаткового апарату; захворювання шкіри та підшкірної клітковини; кістково-м'язової системи; ендокринної системи; інфекційні та паразитарні захворювання; травми та отруєння; захворювання нервової системи; сечостатевої системи [2, с.25].

Відомо, що на стан здоров'я студентства впливають численні чинники ризику, а саме: збільшення кількості стресових ситуацій, пов'язаних із адаптацією до нових умов проживання та навчання, зміна режиму дня, харчування, рухової активності тощо. Так, за даними Інституту гігієни та медичної екології ім. О.М. Марзєєва НАМН України, у 2018 році тільки від 9% до 45 % шкільної молоді визнавалася лікарями здоровою, а серед них високий і середній рівні здоров'я мали приблизно 30% осіб. Результати медико-

епідеміологічних, соціологічних і психолого-педагогічних досліджень підтверджують стрімке поширення хвороб і зростання хронічної патології у студентів, незадовільну функціональну пристосованість до фізичних і навчальних навантажень, особливо на перших курсах [3].

Вищезазначене спонукає до розробки заходів збереження та зміцнення здоров'я, визначення пріоритетів формування навичок здорового способу життя з урахуванням психо-фізіологічних і вікових особливостей студентів; вивчення впливів соціального оточення на стан їхнього здоров'я; посилення інформаційного забезпечення заходів із формування здорового способу життя у навчальних закладах, у тому числі в умовах упровадження дистанційного навчання.

Викладачами циклової комісії медико-біологічних дисциплін Фахового коледжу НФаУ вивчається проблема якості життя майбутніх фармацевтів. Одним із завдань було дослідження впливу дистанційного навчання на здоров'я студентів. Для вирішення завдання проводилося анкетування, в якому взяли участь 86 студентів першого курсу спеціальності 226 «Фармація, промислова фармація» першого (бакалаврського) та початкового (короткого) рівнів вищої освіти, які протягом чотирьох місяців навчалися дистанційно.

Респондентам запропоновано анонімно відповісти на 6 запитань анкети. Серед усіх опитаних молодих людей під час дистанційного навчання майже 87% проводять за комп'ютером/планшетом/телефоном більше 3-х годин на день; при цьому фізичному навантаженню приділяють значно менше часу, ніж раніше – 64,3% респондентів, взагалі не приділяють часу руховій активності – майже 27%, лише 8,7% – витрачають 0,5 години на рухові вправи. Такі результати свідчать про гіподинамію, яка є чинником ризику виникнення як захворювань внутрішніх органів, так і опорно-рухового апарату.

Студенти називали проблеми, які з'явилися в них при переході на дистанційне навчання, а саме: головний біль (43,7%), дратівливість (78,4%), гіподинамія (58,2%), погіршення гостроти зору (17%), сухість ока (19,3%), біль в шиї (спині) (63,3%), порушення харчування (23,2%), відчуття втоми (56,8%),

порушення сну (63,2%). Слід зазначити, що, як правило, один студент вказував на наявність декількох проблем, що свідчить про погіршення не тільки фізичної, а й психологічної складової здоров'я.

Зазначимо, що певним симптомокомплексом впливу освітнього навантаження на емоційний стан опитуваних є наявність таких симптомів, як поганий настрій, роздратованість, порушення сну, пригніченість. Так, більшість опитаних відмітила з різною частотою виникнення нервозності (74,5%) або роздратованості з поганим настроєм (78,4%). Третина опитаних із різною частотою виникнення відмітила запаморочення, що вимагає діагностики з метою визначення причин, що обумовила його прояв.

Нами був запропонований перелік заходів, з якого обирали ті, які застосовуються студентами для поліпшення самопочуття, а саме: руханки (23%), перерви (89%), зміна раціону харчування (27%), зміна режиму дня (21%), вправи для поліпшення зору (12%). Була надана можливість самостійно зазначити профілактичні заходи, що застосовуються. Отримано такі відповіді: відвідування спортивних закладів (32%), застосування очних крапель (13%). Такі відповіді дають підставу стверджувати, що рівень обізнаності студентства про здоров'язберезувальні заходи є низьким, а формування валеологічної компетентності потребує психолого-педагогічного супроводу.

У ході дослідження з'ясовано, що майже 30% опитаних зверталися до лікаря з приводу погіршення здоров'я, який пов'язували саме з дистанційними технологіями навчання, але майже половина проігнорувала поради медичних працівників щодо корекції стану здоров'я. Отже, можна констатувати недостатність усвідомлення впливу чинників ризику здоров'я.

Студенти мали самостійно сформулювати поради щодо поліпшення здоров'я при дистанційному навчанні. Загалом можна відзначити адекватні поради: більше рухатись, зменшити перерви між прийомами їжі, навчитися раціонально розподіляти вільний від занять час, менше проводити часу за телефоном/комп'ютером, гуляти на свіжому повітрі, спати не менше 8-9 годин, не перевантажувати себе після занять. За даними опитування можна зробити

висновок про наявність достатнього теоретичного підґрунтя для формування здорового способу життя, але низький рівень сформованості валеологічних умінь і навичок.

Отже, здоров'я являє собою інтегральну характеристику, яка відображає вплив генетичних задатків, соціальних, культурних, екологічних, медичних та інших факторів і є комплексним результатом взаємодії з навколишнім середовищем і суспільством. Його збереження є актуальним в умовах дистанційного навчання, коли підвищення навчального навантаження, порушення санітарно-гігієнічних умов спричиняють зростання різних форм патологічних станів і відхилень, таких як порушення постави, захворювання верхніх дихальних шляхів, поширення захворювань системи органів травлення, хвороб органів зору тощо.

Ураховуючи вікові особливості розвитку емоційного інтелекту, доцільно розвивати здоров'язберезувальну компетентність студентів через усвідомлення наслідків впливу чинників ризику здоров'я шляхом упровадження в освітній процес практичних занять (тренінгів, семінарів, конференцій) з аналізом наявних, потенційних і пріоритетних проблем стану здоров'я. Таким чином, слід спрямувати зусилля як на просвітницьку діяльність серед студентської молоді, так і на розробку та впровадження програм формування валеологічної компетентності у майбутніх фармацевтів, на забезпечення педагогічних умов її формування, зокрема в фармацевтичному коледжі.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ

1. Відомості Верховної Ради. 2017. № 38–39. С. 380.
2. Чернявська Л. І., Криницька І. Я., Мялюк О. П. Стан здоров'я студентів, проблеми та шляхи їх вирішення. Медсестринство. 2017. (1).24-27.
3. Стан здоров'я дитячого населення – майбутнє країни. Здоров'є ребенка. 2018. Т. 13. № 1. С. 1–10.