

Назаркін О.А., Довгаль Р. Г.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС РОБОТИ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ

Кожна сучасна держава прагне бути високорозвиненою, правовою, демократичною, авторитетною країною у світовій спільноті. В останні десятиліття постає проблема стану здоров'я майбутнього педагога професійного навчання. За видом професійної діяльності можна віднести до групи ризику.

За даними Міністерства охорони здоров'я України серед викладачів спостерігається збільшення захворювань:

- функціональне відхилення серцево-судинної системи;
- захворювання органів травлення, верхніх дихальних шляхів та зору;
- функціональне відхилення в діяльності нервової системи.

Погіршення стану здоров'я пов'язані з особливостями праці: інтелектуально-емоційною діяльністю, великою відповідальністю, самовдосконаленням, самовіддачею.

Відзначають, що професійний ризик впливаючий на стан здоров'я, формується ще в студентські роки.

Зібравши всі накопичення на сьогоднішній день знання про людину як складну соціокультурну систему, професійний ризик педагога, педагогічна валеологія надає можливість знайти шляхи комплексного впливу на організм з метою відновлення збереження та зміцнення здоров'я педагога. Тому останнім часом тривало багато дискусій щодо використання технологій у системі вищої освіти з метою формування цінностей здорового способу життя у майбутніх педагогів професійного навчання. На сучасному етапі формування цінностей здорового способу життя у майбутніх педагогів професійного навчання є вельми актуальним практичним завданням освітянської галузі.

Під час організації свого способу життя, майбутній педагог професійного навчання враховує впорядкованість, застосовуючи певні стійкі змістовні компоненти. До них відноситься чіткий розпорядок, коли здобувач освіти, наприклад, систематично в один і той же час приймає їжу, займається самостійними

фізичними вправами, застосовує загартовуючі процедури, лягає спати. Чіткою може бути і систематичність розпорядку життєдіяльності: після академічного тижня вихідні дні можуть бути присвячені спілкуванню з друзями, домашнім справам, самостійній фізичній культурі.

Сьогодні дистанційне навчання асоціюється з проведенням значної кількості часу учасників освітнього процесу перед екраном комп'ютера. У зв'язку з цим все найчастіше стали виникати питання проте, як впливає комп'ютер на наше здоров'я, психіку, зір. При цьому, негативними факторами при роботі за комп'ютером є: навантаження на зір, обмежена поза, вплив електромагнітного випромінювання монітора, психічне навантаження.

Найбільше від постійного сидіння за комп'ютером страждають очі, які реєструють найдрібнішу вібрацію тексту (картинки), знижений контраст зображення, яскравість екрану, мерехтіння зображення, неправильне розташування екрана монітора, відстань від комп'ютера до очей, невдалий підбір кольору, шрифтів, компонування вікон у використовуваних комп'ютерних програмах.

Другим фактором є обмежена поза, яка характеризується тривалим сидінням в одній позі з нерівномірним розподілом навантажень на м'язи і диски хребта (напруження ший, м'яз голови, рук і плеч).

Електромагнітне випромінювання від комп'ютера призводить до погіршення кровопостачання органів і тканин, зниження репродуктивної функції та послабленню імунної системи. Але більше всього шкоди випромінювання приносить нервовій системі.

Робота за комп'ютером – це чисто інтелектуальна праця. І тому основна частина навантаження доводиться на нервову систему, а саме на головний мозок. Часто робота за комп'ютером передбачає постійну концентрацію уваги та засвоєння великої кількості інформації. Характерним є отримання непотрібної інформації, яка «перевантажує» мозок та пам'ять і призводить до розумової втоми та порушення уваги. Внаслідок нервово-емоційної напруги швидко розвивається перевтома, що провокує головний біль.

Таким чином, методичне вирішення цієї проблеми можливе лише на основі системного підходу, який передбачає чотири етапи формування здорового способу

життя, що включають: знання (когнітивний досвід особистості), які характеризуються оволодінням певною інформацією про свій організм і необхідністю дотримання заходів по організації режиму дня та життєдіяльності.

Теоретичні знання необхідно надавати в тісному і достовірному відповідно до сучасних уявлень про суспільство, про екологію довкілля, про закони вікової фізіології та особливості життя в сучасному суспільстві; переконання – трансформація знань людини в тверду впевненість в їх достовірності і необхідності.

Тільки сформувавши змістовно-критичне мислення здобувача освіти в рішенні проблем здоров'я, коли критикується не просто щось інше, а виникає самокритика, в результаті якої з'ясовуються слабкі сторони концепції індивідуальної життєдіяльності, можливий перехід до мотивованої валеологічної активності здобувача освіти.

Самокритика є найважливішою частиною самоосвіти і передбачає критичне ставлення до досягнутого своїм рівнем культури, спонукаючи людини до зміни свого способу життя; вміння – формування здатності правильно виконувати валеологічної процедури і слідувати раціональному поєднанню праці й відпочинку, раціональному використанню дозвілля, підтримувати умови життєдіяльності згідно санітарно-гігієнічним нормам і нормам безпеки; навички – формування динамічного стереотипу у виконанні комплексу валеологічних заходів, визначених як здоровий спосіб життя.