

УДК 377.091.321:613/4

В. А. БАБАЛІЧ

кандидат педагогічних наук, доцент
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
ім. Володимира Винниченка, м. Кропивницький

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКЛАДАННЯ СПЕЦКУРСУ “МЕДИКО-ПРОФІЛАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В НАСЕЛЕННЯ” В ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР

В умовах глобалізації й модернізації освіти в Україні особливо актуальним є пошук принципово нових підходів до професійної підготовки медичних фахівців. Тому виникає необхідність розробки й запровадження цілісної, ґрунтовної, осучасненої, спрямованої на задоволення потреб суспільства системи навчання. Подано структуру, зміст та методичні рекомендації до програми спецкурсу “Медико-профілактичні аспекти формування здорового способу життя у населення”, який передбачає більш конкретну, науково обґрунтовану підготовку майбутніх медичних сестер до пропаганди й реалізації ідей здорового способу життя в професійній діяльності. Програма розроблена так, щоб підготувати медичних сестер до реалізації основних ідей здорового способу життя за різних умов їхньої пізнавально-трудової та творчої діяльності.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, пропаганда, студенти, навчальна програма, структура спецкурсу, методика формування вмінь.

Збереження здоров'я населення України є одним з актуальних, пріоритетних завдань соціальної політики країни. Це зумовлює необхідність проведення наукових досліджень і вироблення методичних та організаційних підходів до збереження здоров'я, формування й зміцнення здорового способу життя (ЗСЖ). Сьогодні перед державою постало завдання формування здоров'я як на індивідуальному рівні, тобто здоров'я особистості, так і на громадському – цінності здоров'я кожного окремого громадянина й здоров'я країни загалом. Також слід визнати життєву необхідність певних умов, у яких живе людина, розуміючи її в соціальному, екологічному та політичному контекстах. Ця необхідність виникла за умов великої кількості факторів, які можуть вплинути на здоров'я та повинні стати тлом для впровадження ЗСЖ. Аналіз наукової літератури підтверджує той факт, що пошук ефективних напрямів вирішення проблеми формування ЗСЖ залишається актуальним і дотепер [1; 2; 3; 4; 5]. На наш погляд, потрібно розширювати діапазон пропаганди ЗСЖ і залучати до цієї справи не лише педагогів, а й медичних працівників.

Пропаганду ЗСЖ на науковому й практичному рівнях, що ведеться сьогодні, молодь в основному не сприймає. Можна говорити про певний вакуум, який необхідно заповнити особистісно значущими орієнтирами. Одним з таких орієнтирів є формування в студентів-медиків готовності до пропаганди та реалізації ідей ЗСЖ у майбутній професійній діяльності.

Метою статті є теоретичне обґрунтування структури та змісту програми спецкурсу “Медико-профілактичні аспекти формування ЗСЖ у населення” в процесі фахової підготовки майбутніх медичних сестер.

Для вирішення окресленої проблеми ставимо перед собою завдання всебічно сприяти залученню молодих медичних працівників до організації ЗСЖ у професійній діяльності. У зв'язку із цим важливим є розв'язання питання організації практичної фахової діяльності медичних працівників, які будуть працювати в різних лікувально-профілактичних, освітніх та інших закладах. Особливу увагу під час підготовки до пропаганди ЗСЖ серед населення потрібно приділяти медикам таких спеціальностей, як медичні сестри, фельдшери, акушерки. Першим кроком буде сприяння переорієнтації служб охорони здоров'я, що передбачає розширення сфери відповідальності спеціалізованої системи охорони здоров'я щодо пропаганди ЗСЖ із виходом за межі лікування. Просвітницька робота медиків повинна всебічно сприяти зміцненню здоров'я населення, бути націленою на вирішення проблеми покращення здоров'я, а також залучати людей до само- і взаємодопомоги. Програми та проекти впровадження здоров'я серед населення повинні практично реалізовуватися в навчальних закладах, на підприємствах, у медичних установах.

Програма спецкурсу

Розділ I. Теоретично-методичні засади навчальної програми зі спецкурсу.

Останнім часом підвищується рівень захворюваності як серед дорослого населення, так і серед дітей. Збільшується кількість хворих на сифіліс, туберкульоз, наркоманію, СНІД, алкоголізм. Погіршується репродуктивне здоров'я жінки, у зв'язку із чим збільшується патологія вагітності, більше з'являється новонароджених дітей з різними патологіями й захворюваннями.

Одним із шляхів розв'язання проблеми охорони здоров'я населення є розробка та впровадження системи пропаганди ЗСЖ медичними працівниками. Представлений спецкурс спрямований на запровадження системи спеціально змодельованого курсу, що передбачає більш конкретну науково обґрунтовану підготовку студентів до пропаганди й реалізації ідей ЗСЖ у професійній діяльності. Він покликаний забезпечити різноманітні можливості та потреби студентів, створити умови для індивідуальної й групової роботи, наблизити їх до реальної професійної діяльності. Студенти мають можливість набути навичок гнучко використовувати свої знання, вміння та навички під час майбутньої професійної діяльності.

Важливою умовою для успішної діяльності щодо впровадження ЗСЖ є відповідна професійна підготовка студентів-медиків. Програма спецкурсу передбачає оволодіння студентами професійними знаннями, зорієнтованими на пропаганду ЗСЖ. Професійна підготовка передбачає опанування базових знань з теорії формування ЗСЖ, навчання основних умінь і навичок та розробку програм щодо впровадження ЗСЖ з урахуванням специфіки установи, де здійснюється пропаганда.

Головна ідея спецкурсу полягає в тому, щоб зусиллями медиків сформувати у хворих людей (передусім молоді) звичку вести ЗСЖ. Пріоритетом у цьому має бути спрямованість на нього, тобто прихильність до спорту та фізкультури, загартовування, правильне харчування, дотримання режиму праці й відпочинку, підтримання психологічного комфорту. Усі ці фактори мають стати невід'ємною частиною життя кожної людини.

Мета спецкурсу – навчити студентів основ ЗСЖ, ознайомити з методикою поетапної пропаганди ЗСЖ у професійній діяльності та із системою найбільш ефективних і популярних оздоровчих методик, навчити складати програми та реалізовувати їх на практиці; підвищити якість та обізнаність студентів різних спеціальностей з медичних, комунікативних, етичних питань, спрямованих на оптимізацію процесу пропаганди ЗСЖ серед населення.

Головне завдання спецкурсу – можливість реалізації отриманих знань на практиці.

Провідними психолого-педагогічними умовами спецкурсу, що сприяють формуванню готовності студентів-медиків до пропаганди ЗСЖ у професійній діяльності, є:

1. Усвідомлення студентами професійного значення пропаганди ЗСЖ серед населення.
2. Систематизація та поглиблення знань про ЗСЖ у студентів.
3. Формування позитивного ставлення до процесу пропаганди ЗСЖ у професійній діяльності.
4. Здатність медичного працівника сконцентрувати свої зусилля, спрямовані на реалізацію ідей ЗСЖ.
5. Формування стійкого інтересу до самонавчання й самовдосконалення знань, умінь та навичок.
6. Навчання основних методів оздоровлення.
7. Набуття знань про особливості людського організму.
8. Оволодіння прийомами визначення групи й рівня здоров'я населення.
9. Розвиток комунікативно-організаційних здібностей.

У теоретичній площині курс спрямований на розвиток інтересу до проблем здоров'я та пропаганди ЗСЖ; на формування позитивного ставлення до пропаганди ЗСЖ; розвиток творчих здібностей до діяльності. Також програма спецкурсу передбачає оволодіння студентами професійно значущими та необхідними для пропаганди ЗСЖ знаннями, основний зміст яких спрямований на розвиток професійних компетентностей, а саме: організаційно-комунікативних, особистісно-професійних, творчих умінь складати оздоровчі програми та впроваджувати їх у професійній діяльності, самовдосконалення.

У результаті впровадження курсу студенти повинні вміти: використовувати набуті шляхом спецкурсу знання у професійній діяльності; здійснювати перенесення знань із навчальної ситуації в практичну діяльність;

удосконалювати набуті в процесі навчання вміння й навички шляхом систематичної пропаганди ЗСЖ.

Розділ II. Медико-профілактичні аспекти формування ЗСЖ у населення.

Тема 1. Теоретичні засади формування ЗСЖ. Нормативно-правова база щодо формування ЗСЖ молоді в Україні (мета і завдання, основні вимоги, зміст теми, методичні рекомендації) – 2 год.

Тема 2. ЗСЖ у професійній діяльності медичного працівника (мета і завдання, основні вимоги, зміст теми, методичні рекомендації) – 2 год.

Тема 3. Досвід діяльності вітчизняних та міжнародних організацій у розробці та впровадженні оздоровчих програм. Роль реклами у формуванні ЗСЖ (мета і завдання, основні вимоги, зміст теми, методичні рекомендації) – 2 год.

Тема 4. Використання методів і систем оздоровлення у пропаганді ЗСЖ (мета і завдання, основні вимоги, зміст теми, методичні рекомендації) – 8 год.

Тема 5. Організаційні умови впровадження ЗСЖ (мета і завдання, основні вимоги, зміст теми, методичні рекомендації) – 8 год.

Тема 6. Основи технології розробки програм пропаганди й реалізації ідей ЗСЖ студентами-медиками (мета і завдання, основні вимоги, зміст теми, методичні рекомендації) – 28 год.

Тема 7. Психолого-педагогічні передумови успішного використання методів ЗСЖ у професійній діяльності медичного працівника (мета і завдання, основні вимоги, зміст теми, методичні рекомендації) – 12 год.

Розділ III. Методично-організаційні основи формування готовності студентів до пропаганди й реалізації ідей ЗСЖ у майбутній професійній діяльності.

3.1. Практичні рекомендації щодо підготовки медичних працівників до проведення бесід серед населення (мета і завдання бесіди, складання плану бесіди, підготовка до бесіди, проведення бесіди, рекомендації щодо впровадження ідей ЗСЖ під час бесіди, орієнтовна схема етапів упровадження ідей ЗСЖ у лікарні).

3.2. Методичні рекомендації для студентів-медиків, що сприяють успішній пропаганді ЗСЖ.

3.3. Рекомендації щодо організації та проведення гімнастики із жінками до й після пологів (порядок організації роботи, організація заняття: особливості підготовки занять до пологів; особливості підготовки занять після пологів).

3.4. Методичні рекомендації щодо організації навчання медичних працівників основ пропаганди ЗСЖ.

Проектна гра (дидактична гра) “Розробка програм пропаганди ЗСЖ у дитячій лікарні”

Послідовність виконання програм

I етап. Початок гри.

Тема “Пропаганда ЗСЖ у дитячій лікарні”

Мета: організувати поетапну розробку програми пропаганди ЗСЖ у дитячій лікарні.

Розподіл студентів на групи (7–8 осіб).

Діяльність гравців: уточнюють інформацію, обговорюють завдання.

II етап. Планування.

Аналіз проблеми. Визначення джерел інформації. Постановка завдання, підбір методів. Розподіл ролей у команді.

III етап. Прийняття рішень.

Збір та уточнення інформації. Обговорення альтернатив (“мозковий штурм”). Вибір оптимального варіанта. Уточнення планів діяльності.

IV етап. Виконання програми.

Діяльність студентів: здійснюють дослідження та працюють над програмою, оформлюють її.

V етап. Оцінювання програми.

Аналіз проекту, одержаних результатів (успіхів і невдач) та їхніх причин. Колективне обговорення, самооцінка й самоаналіз досягнутих результатів.

VI етап. Захист програми (тільки після реалізації її на практиці).

Підготовка доповіді: обґрунтування процесу розроблення програми, пояснення отриманих результатів. Колективний захист програми.

VII етап. Оцінювання.

Під час проходження практики група, де реалізовується програма, напрацьовує її і готує до захисту. Під час захисту в обговоренні кожного проекту беруть участь усі групи. У процесі обговорення студенти різних груп ставлять питання та оцінюють роботу однокурсників разом з експертною групою (викладачі навчального закладу).

Критерії оцінювання оформлення й виконання програми:

1. ВООЗ запропонувала 5 основних компонентів, з яких повинні складатися програми: самоповага та емпатія, спілкування й міжособистісні стосунки; прийняття рішень і розв’язання проблем; творче та критичне мислення; уміння опанувати емоції та стреси.

2. Актуальність запропонованих рішень, реальність, практична спрямованість і значущість роботи.

3. Обсяг і повнота розробок, самостійність, завершеність.

4. Рівень творчості, оригінальність розкриття теми, підходів, запропонованих рішень. Повнота, аргументованість і переконливість, прагнення використовувати відповіді для успішного розкриття теми та сильних сторін роботи.

5. Аргументованість запропонованих рішень, підходів, висновків.

6. Якість оформлення програми: перелік і наявність усіх розробок, підготовка доповідей, наочний матеріал.

7. Обсяг і глибина знань з теми.

8. Рівень медичної етики, комунікативні можливості, ділові та волевольові якості: відповідальне рішення, прагнення до досягнення високих результатів, готовність до дискусії, доброзичливість.

У процесі проведення спецкурсу дидактична гра спрямована також на підготовку оздоровчих програм для жіночих консультацій, пологових будинків, дитячих садків.

Рольова гра “Пропаганда ЗСЖ у відділенні лікувально-профілактичного закладу”

Методика проведення гри

1. Поділити групу на 4 підгрупи та довести до відома студентів таке:
 - вони повинні спланувати роботу в дитячій лікарні у відділенні (обирає група);
 - їм потрібно налагодити процес пропаганди, а саме: підготувати план дій, який дозволить організувати роботу у відділенні;
 - підготувати виступ, щоб презентувати програму;
 - бути готовим до запитань.
2. Далі підгрупи звітують про виконану роботу, а після всіх виступів проходить обговорення.

Завдання: практичне залучення студентів до ведення ЗСЖ.

Тривалість: 30 хв.

Роздатковий матеріал: “Опис ролей”:

Роль 1. Лікар, який працює у відділенні.

Роль 2. Двоє батьків, налаштованих позитивно.

Роль 3. Двоє підлітків, налаштованих негативно.

Роль 4. Координатор програми пропаганди ЗСЖ у відділенні.

Роль 5. Підлітки, які не визначилися (6–7 осіб).

Мозковий штурм

Метод використовують переважно для пошуку нових ідей та генералізації отриманої інформації. Він сприяє розвитку розумових здібностей студентів, здатності абстрагуватися від об’єктивних умов та існуючих обмежень, формує вміння зосередитися на певних об’єктах. Мозковий штурм – це досить продуктивна технологія для роботи в групах, коли ведучий називає тему, а учасники “атакують свій мозок”, щоб згадати все, що їм відомо з відповідної теми. Мета мозкового штурму – викликати якнайбільше думок із заданої теми.

Процедура мозкового штурму складається з таких етапів:

1. Формування проблеми, яку необхідно вирішити: обґрунтування завдання для пошуку розв’язування. Визначення умов колективної роботи, видача учасникам правил пошуку розв’язання й поведінки в процесі мозкового штурму. Формування ділових груп з 3–5 осіб та експертної групи, яка розробляє критерії, оцінює й відбирає найкращі ідеї. Час – до 10 хв.

2. Тренувальна сесія – розминка. Вправи на швидкий пошук відповідей на запитання. Завдання цього етапу – допомогти студентам максима-

льно звільнитися від впливів психологічних бар'єрів (незграбності, сором'язливості, замкнутості, скутості тощо). Застосування мотиваційного тренінгу. Час – 15–20 хв.

3. Мозковий штурм – “штурм” порушеної проблеми. Генерування ідей починається за сигналом викладача. Завдання експертної групи на цьому етапі – фіксувати на папері всі думки з приводу проблеми. Час – 10–15 хв.

4. Оцінювання та вибір найкращих ідей. При обговоренні експертна група в процесі дискусії відбирає найкращі ідеї, а потім фіксує їх на папері. Час – 10–15 хв.

5. Повідомлення результатів мозкового штурму, обговорення, оцінювання найкращих ідей, їхнє обґрунтування та публічний захист. Прийняття колективного рішення про рекомендацію кращих ідей до впровадження.

Ефективність процесу мозкового штурму залежить від виконання учасниками певних умов і правил. Наведемо основні з них:

1. Чітко визначити мету проведення.
2. Під час “штурму” всі рівні – немає ні керівників, ні підлеглих.
3. Вибирається секретар для ведення протоколу обговорення, який фіксує всі ідеї не за якістю, а за кількістю.

Форма протоколу мозкового штурму

Проблема:				
Що можна зробити?	Як це зробити?	Що поганого може статися?	Що найкращого може статися?	Вибір

4. Якою б фантастичною не була ідея, її потрібно прийняти зі схваленням: чим більш незвичайна й несподівана ідея, тим більше шансів на успіх.

5. Заборонені взаємна критика та проміжні оцінки.

6. Чим більше висунутих передбачень, думок, тим краще.

7. Якщо загалом проблему не вирішити, спробуйте її розкласти на складники й поміркувати над кожним компонентом.

8. Не обмежуйтеся способами і прийомами, властивими цій галузі; спробуйте згадати розв'язання подібних проблем у спорті, військовій справі тощо.

9. Працюйте в колі.

10. Обмінюйтеся ідеями по черзі, щоб усі учасники мали змогу виступити.

11. Якщо працюєте у двох підгрупах, то, об'єднавшись наприкінці в одну, кожна підгрупа має можливість поширити список ідей за рахунок іншої групи.

Висновки. На нашу думку, представлений спецкурс сприятиме ефективній підготовці студентів-медиків до пропаганди й реалізації ідей ЗСЖ у майбутній професійній діяльності. Зміст спецкурсу передбачає забезпе-

чення різноманітних можливостей і потреб студентів щодо пропаганди ЗСЖ, створення умов для індивідуальної та групової роботи, наближення їх до реальної професійної діяльності. Розроблена й упроваджена методика спецкурсу сприяє формуванню потреби в студентів у самостійному впровадженні ЗСЖ, удосконалює навички та вміння, прискорює становлення особистості студента за високим професійним рівнем, змінює світоглядні позиції особистості, змушує студента серйозно, відповідально й творчо підходити до залучення молоді до ЗСЖ.

Список використаної літератури

1. Бабаліч В. А. Формування у студентів медичного коледжу готовності до пропаганди і реалізації ідей здорового способу життя у майбутній професійній діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кіровоград. держ. пед. ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2006. 19 с.
2. Бєвз Г. М., Плавник О. П. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді. Київ: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. Кн. 1. 176 с.
3. Гончаренко М. С., Голоднюк Н. В., Иванова А. М., Макеев М. В. Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоровья. Харьков, 2000. 204 с.
4. Иванова Г. Є. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах: навч. посібник. Луцьк, 1999. 75 с.
5. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя, 1999. 308 с.

Стаття надійшла до редакції 12.09.2017.

Бабаліч В. А. Методические рекомендации к преподаванию спецкурса “Медико-профилактические аспекты формирования здорового образа жизни среди населения” в процессе профессиональной подготовки будущих медицинских сестер

В условиях глобализации и модернизации образования в Украине особенно актуальным является поиск принципиально новых подходов к профессиональной подготовке медицинских специалистов. Поэтому возникает необходимость разработки и внедрения целостной, основательной, современной, направленной на удовлетворение потребностей общества системы обучения. Представлены структура, содержание и методические рекомендации к программе спецкурса “Медико-профилактические аспекты формирования здорового образа жизни среди населения”, который предусматривает более конкретную, научно обоснованную подготовку будущих медицинских сестер к пропаганде и реализации идей здорового образа жизни в профессиональной деятельности. Программа разработана таким образом, чтобы подготовить медицинских сестер к реализации основных идей здорового образа жизни в различных условиях их познавательно-трудовой и творческой деятельности.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, пропаганда, студенты, учебная программа, структура спецкурса, методика формирования умений.*

Babalich V. The Methodic Recommendations to the Course of “Medical-Preventive Aspects of Formation of Public Healthy Life-Style” in the Process of Training Future Nurses

In the context of globalization and modernization of education in Ukraine, the search for fundamentally new approaches to the professional training of medical specialists is particularly relevant. Therefore, there is a need for the development and introduction of a comprehensive, thorough, modernized and educational system aimed at meeting the needs of society.

This article presents the structure, content and methodic recommendations to the course of “Medical-preventive aspects of formation of public healthy life-style”. This course is oriented to more precise, scientific readiness of future nurses to promotion and implementation of healthy life-style idea into professional activity. From theoretical point of view the curriculum is aimed at development of students` interest towards health problems and healthy life-style promotion, at positive attitude and demand of promotion of healthy life-style, development of creative activity skills.

Also the special course curriculum gives students the opportunity to obtain professionally important and necessary for healthy life-style promotion knowledge, to develop professional competency.

The content of the special course foresees the provision of various possibilities and demands of students to healthy life-style promotion, creation of conditions for individual and group work, bringing them close to real professional activity. Future medical specialists have possibility to obtain experience of practical usage of their knowledge, skills and abilities in their future professional activity. Also it will help fast adaptation of future medical specialist to content and conditions of professional activity and social environment itself, improve their business and individual qualities.

The program is designed to prepare nurses to implement the basic ideas of a healthy lifestyle under different conditions of their cognitive, work and creative activities.

Key words: *healthy way of life, propaganda, students, educational program, the structure of a special course, methodology of skills formation.*