

Дороніна Т.О. Ортобіотика як засіб збереження здоров'я майбутнього вчителя. *Сталий розвиток промисловості та суспільства. Матеріали міжнародної науково-технічної конференції (21-22 травня 2015 р., м. Кривий Ріг).* – Кривий Ріг : КП ДВНЗ «КНУ», 2015. Т.2. С. 17.

УДК [37.091.3:613]:[378:37.011.3-051]

Т.О.Дороніна

д-р педагог. н., доцент, завідувач кафедри педагогіки

Криворізький педагогічний інститут

ДВНЗ «Криворізький національний університет»

doroninat@inbox.ru

ОРТОБІОТИКА ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

У статті актуалізовано проблему навчання майбутнього вчителя технікам ортобіотики задля збереження його особистого здоров'я у подальшій практичній діяльності. Уведення до навчальних планів із підготовки вчителя дисципліни «Педагогічна ортобіотика» дозволить сформувати у випускників педагогічних навчальних закладів стійки навички збереження власного здоров'я, що неминуче позначиться і на якості життя самого вчителя, і на якості його професійної діяльності.

Проблема та її зв'язок з науковими та практичними завданнями. Складні умови існування сучасного українського суспільства, безумовно, матимуть свої негативні наслідки, що позначаться (та вже позначилися) на погіршенні здоров'я достатньо значної кількості населення нашої країни. Проблема здоров'язбереження нації, яка вже достатньо тривалий час широко обговорюється у науковому товаристві, стає нагальною в складних умовах сьогодення.

Аналіз досліджень та публікацій, постановка завдання. У педагогічних розвідках проблема здоров'язбереження розглядається переважно у двох ракурсах: як формування культури здоров'я учнівської молоді та як збереження професійного здоров'я вчителів-практиків переважно в аспекті запобігання кризі емоційного вигорання з подальшим її подоланням. Серед значної кількості наукових публікацій, що присвячені питанню готовності майбутнього вчителя до здоров'язбережувальної діяльності, на нашу думку, значно рідше звертається увага на формування в майбутнього вчителя вмінь/навичок збереження здоров'я власного. Актуалізація саме цього аспекту є метою публікації.

Викладення матеріалу та результати. Професія вчителя надзвичайно складна та відповідальна, економічно неприваблива та непопулярна. Таке ставлення до професії обумовлено низкою об'єктивних чинників сучасності та суб'єктивним досвідом практично кожної людини, якій довелося відчувати тиск знервованого (але досвідченого та авторитетного) шкільного вчителя. За час своєї роботи у тривалій нервовій напрузі вчитель знаходиться під загрозою набуття значної кількості професійних захворювань: нервові розлади, порушення серцево-судинної системи, остеохондроз, порушення обміну речовин, системи травлення, захворювання верхніх дихальних шляхів, патологія зору (М. Смірнов). Приєднуємося до думки тих вітчизняних дослідників (Г. Воскобойнікова, Г. Мешко, Д. Цись та ін.), які вважають за необхідне проведення пропедевтичної здоров'язбережувальної підготовки сучасного студента/майбутнього педагога. Завдання педагогічної освіти – підготувати майбутнього вчителя до здійснення його професійної діяльності не лише як фахівця, а як людини, здатної

ефективно, якісно та творчо цю діяльність здійснювати. Вважаємо, що одним із засобів такої підготовки може бути уведення (до варіативної частини навчальних планів із підготовки фахівців-вчителів) спеціального курсу «Педагогічна ортобіотика». Ортобіотику складно назвати новим науковим напрямом, оскільки у її витоків стоїть І. Мечників («Етюди про природу людини», 1903 р.; «Етюди оптимізму», 1907 р.; «Сорок років пошуку раціонального мислення», 1913 р.). Це наука про можливості довгого та щасливого життя людини, наука про подолання страху смерті шляхом усвідомлення її природної функції – завершення циклу ортобіозу; мистецтво повноцінного, тривалого та енергійного життя. Огляд сучасних публікацій дозволяє узагальнити: науковці стверджують, що ортобіотика – наука про самозбереження здоров'я, яка пропонує людині засоби практичного оволодіння технікою збереження власного здоров'я (фізичного, психічного, розумового та духовного) задля продовження продуктивного та оптимістичного людського життя.

Висновки та напрям подальших досліджень. «Педагогічна ортобіотика» як навчальна дисципліна у педагогічному освітньому закладі повинна бути спрямована на збереження професійного здоров'я майбутнього вчителя шляхом набуття сучасними студентами необхідних знань та вмінь із питань збереження та зміцнення власного здоров'я, що сприятиме їх продуктивній професійній діяльності, довгому, повноцінному та гармонійному життю. Створення такої програми та її впровадження в освітній процес педагогічних навчальних закладів – запорука здоров'я вчителя, що є однією з умов здоров'я майбутнього покоління.