

## ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ СТУДЕНТІВ

*С. М. Зайцев*

Процес навчання в університеті, особливо на першому курсі, ускладнений незнанням особливостей навчання, невмінням правильно організувати свій режим, відсутністю навичок до самостійного життя й роботи. Це призводить до того, що нерідко школярі, що успішно закінчили школу, стають середніми студентами й отримують незадовільні оцінки на екзаменаційних сесіях. А до того ж часто набувають хронічних захворювань. В перший період навчання переважають захворювання очей, зубів, простудні захворювання та захворювання нервової системи (слабкість її, виснаження, неврози, неврастенія). Потім проявляються захворювання шлунково-кишкового тракту, гінекологічні хвороби.

Насамперед страждають студенти, що не привчилися до самостійного, розумного планування свого часу і своїх дій. Тому дуже важливо навчитися працювати систематично, щодня і протягом усього семестру, економлячи кожен хвилину.

В університеті закладається фундамент знань за фахом, тому в процесі навчання необхідно не тільки засвоїти програму, але й придбати навички творчої самостійної роботи, важливо вчитися з самого початку методом самостійної розумової праці. А самостійність набувається і вкорінюється поступово в процесі систематичної праці. Отже, щоб організувати свою працю, свій процес навчання в університеті, починати треба з правильної організації свого режиму.

Правильний режим забезпечує кращу працездатність, оберігає від перевтоми, забезпечує успішне виконання всіх завдань і громадських обов'язків. Залежно від добового ритму фізіологічних функцій в різні періоди дня змінюється і працездатність. Причому оптимум ритмічної діяльності має індивідуальні коливання. У більшості людей є два періоди підвищеної працездатності протягом доби: з 9 до 12–13 години і між 16 і 19 годинами. Вочевидь, найважчу й відповідальну роботу потрібно приурочити до періодів природного підйому працездатності. Працездатність змінюється і по днях тижня – найбільш висока вона у вівторок, середу, четвер. Це також слід враховувати при складанні свого графіка робіт. Пам'ятати треба також і про так званій стан впрацьовування (10–15 хвилин), і подальшу стадію стійкості працездатності (2–3 години), і, нарешті, фазу зниження її, настання стомлення, коли потрібен відпочинок (перерва). Через кожні 50–60 хвилин рекомендується робити перерву в занятті на 10 хвилин. Після 3–4 годин розумової праці слід робити годинну перерву. Причому відпочинок повинен бути активним. Особливо активний відпочинок потрібен в кінці робочого дня, в неділю, під час канікул (гори, море, турпоходи).

Займатися треба щодня, систематично в межах 3–4 годин. Спочатку для цього потрібне свідоме напруження волі, а потім вже виникає звичка, робота стає потребою. При цьому, щоб робота була ефективною і не стомлюючою, слід ставити перед собою якусь мету: дізнатися про щось нове, розібратися що це є, звідки виникло, як і чому, до чого це призводить. Цікава, улюблена робота не так стомлює людину і дає хороші результати.

Малорухомий спосіб життя призводить до значного погіршення серцево-судинної й дихальної системи, м'язової й розумової діяльності. На результати розумової праці впливають зовнішня обстановка в робочому приміщенні; порядок на робочому столі; температура й вологість повітря в приміщенні. Найбільш оптимальна температура +18–20°C і вологість 40–60 %. Підвищення температури й вологості впливають на тонус периферичної нервової системи, на розподіл крові, дихання, серцеву діяльність, зміну газового обміну.

Звідси висновок – необхідно систематично провітрювати приміщення (в будинку, в аудиторії, лабораторії). І, якщо «театр починається з вішалки», то продуктивність розумової праці – з квартирки.

Впливає на результат розумової праці і те, як сидить людина, як правильно тримає книгу (25-30 см від очей), як освітлене приміщення.

Велике значення має харчування. Про харчування зараз говорять скрізь і всюди, і багато, а про дієти з метою схуднути – ще більше. А от всерйоз починають цікавитися цими проблемами, лише коли починає гриміти грім: з'являються хвороби – виразки, гепатити, нефрити, камені, з'являються зайві кілограми. Скрізь і всюди необхідно дотримуватися почуття міри в їжі, пам'ятати, що шкідливих продуктів немає, всі продукти корисні, всі потрібні. Але важлива пропорція: більше овочів, фруктів, менше жиру. Необхідна різноманітність продуктів і, головне, правильне поєднання або комбінування різних продуктів: білки, вуглеводи, жири, вітаміни та маса різних мікроелементів – особливо калій, кальцій, магній.

Результати багатьох досліджень показують, що в різні дні тижня 15-20% студентів приходять на заняття не поснідавши (не встигли!). У таких студентів гірші показники працездатності, вони роблять більше помилок. У кінцевому підсумку це призводить до захворювання шлунка та дванадцятипалої кишки (гастрит, дуоденіт, виразки).

Для продуктивної розумової роботи дуже важливі тривалість і глибина сну. Під час сну відбувається відновлення працездатності клітин кори головного мозку та інших систем організму. Тривалість сну повинна бути не менше 7–8 годин. Перед сном за 2,5–3 години – не їсти й побути на свіжому повітрі хоча б 20–30 хвилин.

Великим злом для здоров'я є такі шкідливі звички як куріння і вживання спиртних напоїв. Вони знижують працездатність, завдають шкідливого впливу на вищу нервову діяльність і на особистість людини.

ІДК 37.013 + 374.7

## **ЩОДО ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ У БІЛОРУСІ**

*О. А. Ісаєва*

В галузі організації освіти дорослих Білорусі загалом можна виокремити два підходи. Перший з них, будемо вважати, є тенденційним, класичним (за С. А. Мацкевич – інерційним), який передбачає чітке планування контингенту дорослих, обов'язкове проходження системи підвищення кваліфікації кожні п'ять років, а також відповідність змісту освіти кваліфікації викладачів.

Другий підхід за своєю сутністю є інноваційним. Він передбачає певні задачі розвитку, характеризується новими ідеями, вимагає осучасненої гуманістично орієнтованої, демократичної організації діяльності. Саме нові ідеї, їхня ґрунтовність гарантують успішність того або іншого проекту, ініціюють попит на відповідні інформаційні й кваліфікаційні ресурси [1].

У Білорусі триває розробка положень Концепції якості освіти, в якій зокрема передбачено здійснення моніторингу якості освіти дорослих. Для реалізації моніторингу якості освіти в системі підвищення кваліфікації передбачається здійснення стандартизації параметрів якості освіти, проектування й програмування освітніх процесів, систематизації та технологізації моніторингових процедур, інформаційного забезпечення моніторингу якості, а також реалізація «продуктів моніторингу» через управлінську позицію [2].