

забезпечення підручниками та посібниками здобувачів повної загальної середньої освіти і педагогічних працівників» від 23 січня 2019 р. № 41 // [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/41-2019-%D0%BF>

13. Наказ Міністерства освіти і науки України від 17.06.2008 № 537 «Про затвердження Порядку надання навчальній літературі, засобам навчання і навчальному обладнанню грифів та свідоцтв Міністерства освіти і науки України», зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 10.07.2008 за № 628/15319. // [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0628-08>.

14. Наказ Міністерства освіти і науки України від 01.01.2007 № 13 «Про затвердження Державних санітарних норм і правил «Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей». [Електронний ресурс]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0077-07>.

ГАВРИШКО С. Г.

Мукачівського державного університету, Україна

ОСНОВНІ АСПЕКТИ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я В АНТИЧНОМУ ПЕРІОДІ

Аналіз наукової і методичної літератури свідчить, що витoki уявлень про шляхи і засоби збереження та зміцнення здоров'я виникли в глибокій давнині. Вже в Стародавній Індії, за шість століть до н.е., у Ведах сформульовано основні принципи дотримання здорового способу життя, подано розумні поради щодо збереження здоров'я людини [1].

Уявлення людей про здоровий спосіб життя зустрічаються в натурфілософських побудовах лікарів Косської школи, яку прийнято ототожнювати з іменем Гіппократа. В його роботах здоровий спосіб життя розглядається як певна гармонія, до якої слід прагнути шляхом дотримання цілої низки профілактичних заходів. Гіппократ пише: «Отже, відповідно до віку, пори року, звички, країни, місцевості, будови тіла слід влаштовувати і спосіб життя так, щоб ми могли протистояти і спекам, і холодам, бо тільки таким чином досягається найкраще здоров'я» [2, с.42].

Через всю наукову творчість Гіппократа проходить прагнення не нав'язувати організмові необхідних, з точки зору лікаря, дій, а допомогти йому перебороти хворобу суворо індивідуальними оздоровчими діями.

Висвітлення проблеми здорового способу життя дістає подальший розвиток у Давньому Римі в працях римських філософів Ціцерона і Галена.

Ціцерон, наприклад, вважає, що «їжа та догляд за тілом повинні бути спрямовані на збереження здоров'я і сил, а не насолоду. І якщо ми, крім того, захочемо розглянути, в чому полягає перевага та гідність людської природи, то ми зрозуміємо, як ганебно впасти в розпусту та жити розкішно й зманіжено і як прекрасно в моральному розумінні жити ощадно, стримано, суворо і тверезо» [2].

Послідовник Гіппократа римський лікар Гален, керуючись натурфілософськими поняттями, прагне охопити гігієнічними заходами майже всі сторони людського буття. У своїх трактатах він також робить важливі практичні висновки з медико-гігієнічних поглядів Гіппократа про здоровий спосіб життя.

Гален виділив проміжний стан між здоров'ям і хворобою – «третій стан» організму, який став об'єктом пильної уваги лише в наш час. На його думку, здоров'я – це стан, за якого тіло людини по натурі й сполученню частинок таке, що всі дії, які відбуваються, здійснюються суворо та повністю. У здоров'ї він бачить стан, протилежний хворобі. Третій стан визначає як «ані здоров'я, ані хвороба». Галену також належить ряд важливих вказівок про використання фізичної праці в лікувально-профілактичних цілях. Його праці містять прогресивні для того часу рекомендації щодо застосування гімнастики, дієти й масажу в лікуванні та профілактиці захворювань [3].

Мислителі античного періоду намагаються виділити в понятті «здоровий спосіб життя» людини специфічні його елементи. Так, наприклад, Гіппократ акцентує увагу на фізичному здоров'ї людини. Демокріт, зі свого боку, найповніше описує духовне здоров'я людини, що становить, на його думку, «благий стан духу», коли душа перебуває у спокої та рівновазі, не непокоїться через будь-які страхи, забобони та інші переживання [3].

Стобей першим намагається розкрити способи досягнення гармонії між різними видами стану людського організму і вказує на обов'язкову наявність міри в різних видах діяльності людини. Він пояснює: «Той, хто прагне благого стану духу, не повинен понад міру займатися приватними чи громадськими справами, а в своїй діяльності не брати на себе нічого понад свої сили та природні здібності. Навпаки, слід виявляти велику обережність, і навіть якщо доля пошле йому щастя, що спроможне, вочевидь, дати більше можливого, він повинен ухилитися і не братися за те, що понад його сили» [4].

Велика увага здоров'ю і шляхам його зміцнення надавалася в античній цивілізації. В цей час здоровий спосіб життя обов'язково включав систематичне виконання фізичних вправ. У цей період закладаються принципи управління процесом формування здорового способу життя людей, що набули подальшого розвитку в пізніші часи. Так, Піфагор створює відому Піфагорську спілку, спосіб життя членів якої ґрунтується на необхідності дотримання особливих вимог – «акусмата». Основні положення їх зводяться до такого: підкорення індивіда цілому, повага до традиційних звичаїв, шанування богів, батьків, наставників та старших, уміння підкорятися, самовладдя, відповідальне ставлення до своїх обов'язків, вірність у стосунках із друзями, що межує із самопожертвою, фізична витривалість, відраза до чуттєвих насолод, простота в одязі, помірність в їжі, а також прагнення до одухотворення життя і до гармонійного розвитку фізичних та духовних сил.

Специфіка становлення механізму саморегуляції явища «здоровий спосіб життя» людини в даний період полягає в тому, що вона йде від моралі до державного управління і від нього повертається до повсякденних норм і побуту людей.

В античному світі формуються перші концепції здорового способу життя. Одна з них – це «пізнай самого себе», друга – «підключися про самого себе».

Отже, в античному періоді простежується наявність усіх цікавих для нас аспектів здоров'я. Вперше у науковий обіг тут запроваджується поняття «здоровий спосіб життя» людини, дається підтвердження існування всіх трьох компонентів структури явища «здоровий спосіб життя» [2].

Специфіка даного періоду полягає в тому, що на перший план виходить фізичний компонент здорового способу життя, духовний і соціальний – лише починають прокладати собі дорогу до життя. Уявлення про них поки що хибують на надмірну наївність і прямолінійність, а також мають переважно міфологічний характер, що пояснюється недосконалістю суспільної й наукової свідомості.

Список використаних джерел

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье/ Брехман И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
2. Вернадский В.И. Несколько слов о ноосфере // Вернадский В.И. Начало и вечность жизни/ В.И.Вернадский.- М.: Сов. Россия, 1989. – С. 166-188.
3. Сущенко Л.П. Історичний аспект становлення поняття «здоровий спосіб життя» людини у давньому світі та середніх віках / Л.П. Сущенко // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології «Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти». – К.: ІЗМН, 1997.
4. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини/ Запоріж. держ. ун-т. / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.

ГАЛА М.І.,
ХРОМЕНКО Н.І.

Гуманітарно-педагогічний фаховий коледж
Мукачівського державного університету, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИКЛАДАННІ ІНОЗЕМНИХ МОВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНИХ ФАХІВЦІВ

Одним із пріоритетних напрямів реформування освіти, визначених Державною національною програмою «Освіта. Україна ХХІ сторіччя», є необхідність «досягнення якісно нового рівня у вивченні іноземних мов». На відміну від інших предметів, іноземна мова – це ціла галузь знань, оскільки розкриває перед людиною скарбницю іншомовної культури, нові стилі життя. Євроінтеграція України потребує досконалого володіння іноземними мовами. Сучасні технології підготовки конкурентноспроможного фахівця передбачають моделювання студента як майбутнього професіонала, а головним критерієм цього процесу є професійна готовність до своєї майбутньої діяльності. В свою чергу, необхідно зазначити, що виконання навчального плану підготовки фахового молодшого спеціаліста залежить від всіх викладачів, які є проміжною структурою між моделлю майбутнього конкурентноспроможного фахівця і студентом, який оволодіває цією моделлю.

Одним з найважливіших факторів розвитку освіти є впровадження сучасних технологій при викладанні іноземної мови. Інноваційні технології в більшості випадків ототожнюються з інформаційними, що певною мірою відтворює лише дві позиції – новизну, яка підтримується за рахунок стрімкого вдосконалення технічних характеристик сучасних пристроїв, і системні зміни, що є похідними від першої позиції. З іншого боку, цілісність і цілеспрямованість змін виходять далеко за межі застосування інформаційних технологій. Тобто ми виходимо на логічне



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>