

ПРАКТИЧНІ ПИТАННЯ ВАЛЕОЛОГІЇ

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ВАЛЕОЛОГІЇ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Бондар Д.

Студентка філософського факультету Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
Харків, Україна

Мої роздуми можуть здаватися занадто ідеалістичними, але, як правило, реалістичний підхід реалізує себе набагато повільніше і не так масштабно, до того ж великі зміни, відкриття, зазвичай за ними стоять великі мріїники.

Думка, що впроваджувати валеологічне світосприйняття необхідно з дитинства та через розвиваючі (доосвітні) та освітні установи, буде не новою, але вона є вірною. Це питання слід розглядати перш за все з точки зору соціології, а конкретніше, з точки зору соціальної психології в історичному контексті. Шлях розвитку валеології у сучасному світі це шлях валеологізації освіти. Впровадження валеологічних змін у структуру освіти сьогодні це складне завдання не тільки через скептицизм (що відходить на другий план), а й через масштабність даного завдання. Звичайно, хоча й повільно, але деструктуризація відбувається, та ключовим моментом тут є, на мою думку, не тільки система заходів, змін структури тощо, а наявність компетентних викладачів, що будуть прикладом гармонійно розвинутої людини та будуть любити свою справу (що очевидно, бо мудра людина знаходиться на своєму місці). Роль вихователя, вчителя, викладача – не можливо переоцінити. Я пам'ятаю, як директор моєї школи, яка вела в старших класах біологію, міркуючи про захист навколишнього середовища, сказала: «Усі навколо можуть кидати сміття у лісі і це не повинно вас спантеличити, ви повинні пам'ятати – головне те, що ви цього не робите». Ці слова справили на мене дуже сильне враження бо вони насадили зерно у моїй свідомості – це була відповідальність перед природою. Усі, хто вивчав психологію, знає про «колективний ефект наркоманів», коли ми знаходимося у товаристві людей з більш низьким моральним рівнем – наш рівень моральності теж падає. Якщо всі навколо вживають алкогольні напої кожен день, а ми один раз на тиждень, у такому суспільстві це не буде сприйматись як вживання алкоголю загалом, такі приклади можна скласти на чому завгодно, торкаючись будь-якого аспекту людського життя. Мені завжди здавалось, що усвідомлення власної відповідальності – це крок до психологічної зрілості. Є. Формм у роботах «Мистецтво любити», «Людина для самої себе» та «Втеча від свободи» дуже уважно

розглядає питання психологічної зрілості. С. Кант розвивав раніше аналогічну думку, але називав психологічну зрілість «виходом з неповноліття». Цікаво підкреслити, що Фромм як соціальний психолог проводить паралель психологічної незрілості з монотеїстичним віро сповіданням. Мається на увазі прохання молитви та всеціле відношення до Господа як до великого батька. Звичайно, маси цього не усвідомлюють, а практика показує, що біологічний вік не синонім психологічної зрілості. На Бога ми перекладаємо відповідальність. Ці роздуми не є абстрактними тому, що з п'яти років я ходила до недільної школи у церкві. Повертаючись до суті, вважаю важливим ще з ранніх років закладати у дитячу свідомість насіння відповідальності за стан екології, між особові відносини, успіхи, та головне – власне здоров'я. Пам'ятаю лекцію, де завданням було: «Розібрати та озвучити ментальні особливості певних національностей», наступна лекція закінчилась висновком групи та викладача, що характерна, яскрава риса українців – це «Моя хата з краю, нічого не знаю». У результаті маємо, що маємо і стан екології, здоров'я і т.п. Відповідальність – це тільки один з тисячі аспектів, що можна закласти у молоді розуми і викладач як авторитет відіграє дуже важливу роль. Аналогії можна приводити від дитячого садка до університету.

Підсумовуючи даний аспект валеологічного розвитку, хочеться підкреслити, що ми одне з перших поколінь валеологів-педагогів, згадуючи соціальну психологію в історичному контексті, мається на увазі, що для перебудови свідомості, змін, необхідний час, зміна кількох поколінь. Всі якості, позитивні зміни виникають поступово та зазвичай стають стихійними, різкі зміни – це завжди тільки революція, а історія показує, що революція ніколи не призводить до позитивних історичних змін.

Другий аспект, що хочеться підкреслити, це розвиток сьогодення (валеологічний), що самоздійснюється та набирає обертів. Здоровий спосіб життя – це модно. Модою в широкому сенсі слова називають існуюче у певний період та загальновідоме на даному етапі ставлення до зовнішніх форм культури: до стилю життя та усіх її проявів. З появою Інтернету у кожного вдома є доступ до майже усієї інформації: книжки, статті, відео тощо. В Інтернеті можна знайти безліч інформації стосовно здорового способу життя, а саме: питання правильного харчування, виховання дітей, питання, що стосуються нашого психічного, духовного здоров'я тощо. Цей список можна продовжувати безкінечно. Людина все більше усвідомлює через доступ до відкритої, корисної інформації, що зміна світу навколо – це в першу чергу, зміна власної особистості, її усесторонній розвиток.

Як результат ми бачимо, що людина все менше заглядає у вікна і все частіше дивиться на власне відображення у дзеркалі.

Механізм передачі інформації в системі «організм – середовище»

Інформація як природне явище та її властивості є об'єктом дослідження цілої низки наукових дисциплін, таких як:

- теорія інформації (математична теорія систем передачі інформації);
- кібернетика (наука про зв'язок та управління в машинах та тваринах, а також у суспільстві та людських істотах);
- семионіка (наука про знаки і знакові системи);
- теорія масової комунікації;
- інформатика;
- соціоніка;
- інформодинаміка;
- інформаціологія тощо.

Інформація – це усвідомлення відомостей про навколишній світ, які є об'єктом зберігання, перетворення, передачі та використання. Основні види форм інформації представлення способів її кодування і зберігання, котра має найбільше значення для інформатики наступна:

1. Графічна або образотворча.
2. Звукова.
3. Текстова.

4. Числова.
5. Відеоінформаційна.
6. Тактильна інформація.
7. Органолептична інформація, котра передається запахами і смаками тощо.

Біокомунікація – це зв'язок, спілкування між особинами тварин одного або різних видів шляхом передачі інформації за допомогою різних сигналів. Передача інформації (генерація) здійснюється спеціальними органами (голосовий апарат, пахучі залози, форма тіла, поза, забарвлення, поведінка тварини тощо). Прийом інформації (рецепція) здійснюється на сенсорному рівні органів зору, нюху, смаку, слуху, електро-, термо-, механо- і т.д. спеціальними рецепторами.

Найчастіше в прогресивній науковій та навколо науковій літературі протиставляють поняття енергообмін та інформаційний обмін. У масовій свідомості є уявлення про те, що інформація в природі може поширюватися автономно від енергії і може видобуватися і зберігатися дуже тривалий час. У підсумку люди думають, що інформація – це не функція процесу, а функція стану без передачі інформації. Така точка зору відбивається і в понятті «інформаційної копії» (ІК) будь-якого об'єкта, який очевидним чином підкреслює зв'язок з вмістом конкретного об'єкта. Енергоінформаційний обмін – це енергообмін, що упорядковує систему, передаючи їй лише структурну інформацію. В основі енергоінформаційного перенесення лежить кібернетичний принцип, завдяки якому можливий обмін інформацією за допомогою будь-якого з фізичних полів (наприклад, електричного, торсіонного, магнітного тощо).

Моє бачення викладання валеології (основ здоров'я) в системі педагогічної освіти

По-перше, я вважаю, що викладач повинен бути взірцем того, що він викладає, якщо викладач розповідає про захист навколишнього середовища, зрозуміло, що він повинен бути уважним до природи, якщо викладач розповідає про те, як бути гармонійною особистістю, але при цьому ми можемо бачити, як часто він кричить та роздратовується. У такому випадку його викладання нічого не варте. По-друге, необхідною складовою є любов до предмету (дисципліни), що викладається та таке бачення передати учням/студентам. Емоційне підкріплення будь-якої інформації, не тільки через серце йде до свідомості, а й надовго залишається у пам'яті. Як правило, суха інформація швидше забувається й не так нас зачіпає. По-третє, студенти повинні бути зацікавлені (учні також) і ця роль – зацікавити – належить викладачу. Чому на деякі лекції ходиш через зусилля, а на деякі приїжджаєш кожного разу з надією, бути присутнім на захоплюючому заході? На другому курсі уся група з нетерпінням чекала викладача з репродуктивної валеології. Викладач жартував та презентував матеріал так, що вся група була залучена до процесу. Теж саме відбувається, коли ми маємо дві книги з одного курсу і однакоим матеріалом, але одна виявляється цікавою, а інша ні. Різні автори – у цьому справа і таких прикладів можна навести багато.

Я вважаю, що усі методи оздоровлення є однаково необхідними. Людина – це система триединства, не можна виключати ні одну зі складових. Впливаючи на одну складову, або на певну систему організму чи відділ ми опосередковано впливаємо на весь організм, отже, це нерозривний взаємозв'язок. Це загальна картина, а найбільш необхідні методи можуть розглядатись в індивідуальному контексті в залежності від стану здоров'я і потреб конкретної людини. Проте, на вершині піраміди усе ж таки для всіх повинні знаходитись природні методи оздоровлення. Наприклад: загартовування при чергуванні дії низьких і високих температур, сонячні та повітряні ванни, ходіння босоніж.

«Лікує природа, лікар лише допомагає»

Wellness-індустрія, її завдання. План розбудови велнес-індустрії в Україні

Wellness – це баланс тіла й розуму, термін, що поєднує у собі фізичне та ментальне здоров'я, правильне харчування, розумні фізичні навантаження, відмова від шкідливих звичок та добре відношення до світу. Тема сучасності потребує від нас величезних сил – фізичних та емоційних. Погана екологія, постійні стреси, незадовільна якість харчування

змусили людей серйозно замислитись про своє здоров'я. На цьому ґрунті виник цілий напрям здорового способу життя – велнесс.

Основні принципи даної філософії:

- рух (розумні фізичні навантаження, фізкультура тощо);
- харчування (збалансоване, зі збагаченням раціону біологічно активними добавками);
- розслаблення і гармонія (уникання стресів, позбавлення від них та запобігання за допомогою різних тренінгів, практик та особистого розвитку);
- краса та догляд за тілом (салони краси, СПА-салони, фітнес-клуби тощо);
- розумова активність (особистісний розвиток, самоосвіта).

Сьогодні, коли ритм життя постійно прискорюється, у людини виникає природна потреба привести свій фізичний та духовний стан до гармонії. З кожним днем зростає попит на відповідні послуги. Хочеться підкреслити, що розповсюдження wellness (продукції) культури – це частково також система, що самоздійснюється – сьогодення само формує попит.

Я вважаю, що кафедрі валеології час перетворюватись на факультет валеології. На ньому можна було б організувати декілька спеціальностей, наприклад:

- «Wellness-індустрія», де лекції, завдання, загальний вектор навчання був спрямований на вивчення даного питання. Деякі лекції такі як «соціальні комунікації», «реклама та PR» мали би проходити на соц. факультеті.
- «Валеолог-педагог». На цій спеціальності, звичайно, було б багато педагогіки і практики, дитячої психології. Мається на увазі, що готували б компетентних викладачів з основ здоров'я.
- Кафедра санології, що теж можна зв'язати з соц. факультетом.
- Кафедра фізреабілітації\валео-фізіології, де велика кількість занять проходила б практично (у першому випадку) на біологічному та хімічному факультеті (у другому випадку).
- Кафедра духовного\ментального здоров'я. На цій спеціальності було б філософії, історії розвитку думки та, звичайно, загальна інформація стосовно того, як корелює наша свідомість з хворобами.
- Кафедра загальної валеології – це та, де ми навчаємось сьогодні.

Магістратура, при необхідності, за усіма напрямками. Питання валеології, валеологізації суспільства, людства дуже масштабне тому, на мою думку, для якісного вивчення необхідна вузькопрофільність та, звичайно, широкий спектр/вибір запропонованих спеціальностей. Після четвертого курсу можна було б вибрати будь-який профіль у магістратурі. Звичайно, можна було б пропонувати залишити «валеологію» – бакалавра, а все інше перевести у магістратуру, але це буде не повноцінно, на мою думку, до того ж залишатиметься відкритим питання: «Навіщо студенту з кафедри велнесс-індустрії так багато педагогіки і т.п.?» Стосовно навчального процесу вважаю необхідним введення якомога більшої кількості творчих завдань! Творчі завдання – це можливість проявити фантазію, власні здібності та індивідуальність, поділитись своїми думками та ідеями, а може якісь з них зможуть змінити світ?! Також дуже важливим є момент, що творчі завдання є цікаві, це поглинає студента у роботу, до того ж вони є дуже трудомісткі й тому потребують високої оцінки.