

управління охороною праці. Ще однією особливістю стандарту OHSAS 18001 є те, що він містить лише ті вимоги, які можуть бути піддані об'єктивному аудиту.

Також слід зазначити, що стандарт OHSAS 18001 не встановлює абсолютних вимог у питаннях результативності охорони праці. Виняток становлять лише зобов'язання щодо відповідності законодавчим, нормативно-правовим та іншим вимогам, які містяться у політиці в сфері охорони праці і поширюються на організацію, а також зобов'язання щодо попередження нещасних випадків на виробництві та професійних захворювань, та зобов'язання щодо постійного поліпшення ефективності СУОП.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Керівництво з систем управління охороною праці - МОП-СУОП 2001, ILO-OSH 2001 // Міжнародне бюро праці. – Женева. – 2001.
2. ДСТУ-П OHSAS 18001. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.dnaop.com/html/34112/doc - %D0%94%D0%A1%D0%A2%D0%A3\\_ OHSAS\\_18001\\_2010](http://www.dnaop.com/html/34112/doc-%D0%94%D0%A1%D0%A2%D0%A3_OHSAS_18001_2010)

## ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ШЛЯХОМ СТВОРЕННЯ ТЕМАТИЧНИХ КУРСІВ У LMS MOODLE ДЛЯ СТУДЕНТІВ КЛАСИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

## HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE THROUGH THE CREATION OF THEMATIC COURSES IN LMS MOODLE FOR STUDENTS OF THE CLASSICAL UNIVERSITY

*Г.М. Тимченко (SSL – С)*

*Інститут післядипломної освіти та заочного (дистанційного) навчання*

*Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна*

**Анотація.** В роботі обґрунтовано доцільність та необхідність створення дистанційних курсів з тематики, пов'язаної зі здоров'ям людини з метою формування мотивації у молоді на здоров'я та здоровий спосіб життя та використання у зв'язку з цим певних можливостей LMS MOODLE в якості діагностичної системи.

**Ключові слова:** електронні діагностичні системи, дистанційна діагностика здоров'я.

**Аннотация.** Обоснована целесообразность и необходимость создания дистанционных курсов по тематике, связанной со здоровьем человека. Цель создания данных курсов состоит в формировании мотивации на здоровье и здоровый образ жизни, а также в создании дистанционной диагностической базы с использованием LMS MOODLE.

**Ключевые слова:** электронные диагностические системы, дистанционная диагностика здоровья.

**Annotation.** There are expediency and necessity of creation of distance courses on topics related to human health in this article. The purpose of creating these courses is the formation of motivation to health and healthy lifestyle, as well as in the creation of a remote diagnostic database using LMS MOODLE.

**Keywords:** electronic diagnostic systems, remote health diagnostics.

Останнім часом популяція сучасної молоді характеризується зниженням загального тону, працездатності та стійкості організму до багатьох хвороб, наявністю ознак хронічної втоми, відсутністю апетиту, зниженням гостроти зору та уповільненням реакцій, що безпосередньо призводить до погіршення здоров'я та виникнення патологічних станів. Все це безпосередньо є наслідком порушень циркадної структури організму та поламки біологічного годинника у зв'язку з інтенсифікацією сучасного ритму життя. Саме тому фахівці з галузей валеології, біології, медицини, педагогіки та фізичного виховання ХНУ імені В. Н. Каразіна приділили увагу пошуку шляхів та засобів вирішення цього питання і розробили дистанційний курс «Мое здоров'я», який пропонується всім студентам в межах загальноуніверситетської програми «Здоров'я студентів».

Курс «Мое здоров'я» є інтерактивним інструментом вивчення базових компонентів здорового способу життя. В ході вивчення курсу студенти можуть провести не лише діагностику певних складових та компонентів здоров'я, а й отримати практичні рекомендації. Курс складається з наступних розділів: «Рухова активність», «Біоритми і здоров'я», «Добові енерговитрати та харчування», «Майбутня професія» та «Діагностика і моніторинг здоров'я».

Розділ «Рухова активність» дає змогу в дистанційному режимі відповісти на запитання анкети та визначити рівень рухової активності протягом дня та загальний рівень рухової активності. Рухова активність належить до основних чинників, які визначають рівень обмінних процесів організму та стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної систем. Вона пов'язана не лише з трьома аспектами здоров'я: фізичним, психічним та соціальним, а й упродовж життя людини відіграє вадливу роль. Потреба організму в руховій активності є індивідуальною та залежить від багатьох фізіологічних, соціально-економічних та культурних аспектів. Рівень потреби в руховій активності в значній мірі зумовлений спадковими та генетичними ознаками. Для

нормального розвитку та функціонування організму та збереження здоров'я необхідний є певний рівень фізичної активності.

Розділ «Біоритми і здоров'я» присвячений вивченню добових та сезонних ритмів та дає змогу оцінити такі базові фізіологічні ритми, як ритм бадьорості та сну, а також отримати рекомендації щодо корекції режиму дня. З біоритмологічних позицій здоровий спосіб життя людини визначається безпосередньо підтримкою фазової узгодженості між ритмами організму та зовнішніми датчиками часу, в протилежному випадку виникає десинхроноз. За типами добової денної працездатності відокремлюють такі ритмофільні типи як «жайворонки», «сови» та «голуби», в основі розподілу яких лежить фазова характеристика добових ритмів. Різні ритмофільні типи характеризуються не лише часом максимальної активності, але й особливостями сприйняття часу, вегетативною та емоційною реактивністю, темпераментом. Даний розділ дає змогу в дистанційному режимі відповісти на запитання анкети та визначити типи добової працездатності за допомогою методик О. Остберга, Г. Ламперта Г. Хільдебранда та отримати практичні рекомендації щодо корекції власного режиму дня. Оцінка циклу «сон-бадьорість» відбувається за допомогою методики Sleep-wake pattern assessment questionnaire (SWPAQ) та методики аналізу циклу сну (оцінка індексу вираженості безсоння ISI та визначення рівня сонливості за шкалою сонливості KSS (Karolinska Sleepiness Scale)).

Оцінка сезонних ритмів відбувається за допомогою методики визначення рівня сезонозалежності GSS - Global Seasonality Score. Сезона депресія, яку часто називають сезонним афективним розладом (САР), є депресією, яка виникає щороку в один і той же час, як правило, на початку осені або зими і закінчується навесні або на початку літа («зимова депресія»). 20% громадян страждає від САР, що проявляється у підвищеній втомі, сонливості, слабкості, збільшенні ваги, підвищенні апетиту, нездатності концентруватися та збільшенням бажання побути на самоті. При проявах так званої «літньої депресії», яка починається в кінці весни або на початку літа і закінчується восени, помітна втрата ваги, прояви безсоння та зниження апетиту.

Розділ «Добові енерговитрати та харчування» дає змогу дізнатися переваги певних видів рухової активності, включаючи кількість витрачених калорій, впевнитися у доцільності обраного виду фізичної активності, розрахувати рівень основного обміну та кількість добових енерговитрат. У зв'язку з тим, що кількість енерговитрат організму збільшується при фізичній та розумовій роботі, психоемоційній нарузі,

після прийому їжі та зниженні температури, в розділі можна отримати рекомендації щодо корекції режиму харчування, розроблені фахівцями в галузі харчування.

Розділ «Майбутня професія» дає змогу визначити рівень схильності людини до певних типів професій. За результатами проведення тесту виявляється орієнтація людини на 5 типів професій: «людина – природа», «людина – техніка», «людина – людина», «людина – знакова техніка, знаковий образ» та «людина – художній образ».

Розділ «Діагностика і моніторинг здоров'я» присвячений оцінці рівня здоров'я за допомогою електронної діагностичної системи, яка супроводжується відеокоментарем щодо проведення діагностичних досліджень, які можна виконати в домашніх умовах, та надає можливість здійснювати моніторинг здоров'я упродовж певного часу. Перевага віддається фізичному здоров'ю, яке є основою для формування і розвитку психічного здоров'я, що в свою чергу зумовлює стан фізичного здоров'я і сприяє формуванню і розвитку духовного здоров'я, яке в свою чергу, духовне здоров'я істотно впливає на фізичний і психічний стан людини.

Фізичний компонент здоров'я відслідковується за показниками фізичного розвитку, функціональних резервів, адаптаційно-приспосувальних можливостей, наявності або відсутності захворювань за допомогою індексної оцінки. Для оцінки функціональних можливостей організму використовується розрахункова величина адаптаційного потенціалу за методом Р. М. Баєвського. Для визначення рівня стресового навантаження на організм та його функціонального стану наведена методика оцінки рівня відчутного стресу, бо майже завжди причиною стресу є психологічні чинники, а люди мають різну інтенсивність адаптаційної реакції на стрес.

Таким чином, формування здорового способу життя для студентів, які навчаються дистанційно, або з використання інформаційно-комунікативних технологій, можливе і шляхом створення певних тематичних курсів у LMS MOODLE.

## **ЗАЩИТА ГИДРОСФЕРЫ В ЛАБОРАТОРНОМ ПРАКТИКУМЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»**

### **DEFENCE OF HYDROSPHERE IN LABORATORY PRACTICAL WORK ON THE DISCIPLINE «ECOLOGICAL SAFETY»**

*И.И. Хондак, Н.Л. Березуцкая (SSL – D)*

*Харьковский национальный университет радиоэлектроники*