

# ПРОФІЛАКТИКА СКЛАДНОСТІ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ



**Деменко Марина  
Миколаївна**

кандидат біологічних наук,  
старший викладач кафедри  
фізіології та патофізіології з  
курсом медична біологія

# ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА УСПІШНІСТЬ АДАПТАЦІЇ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ:

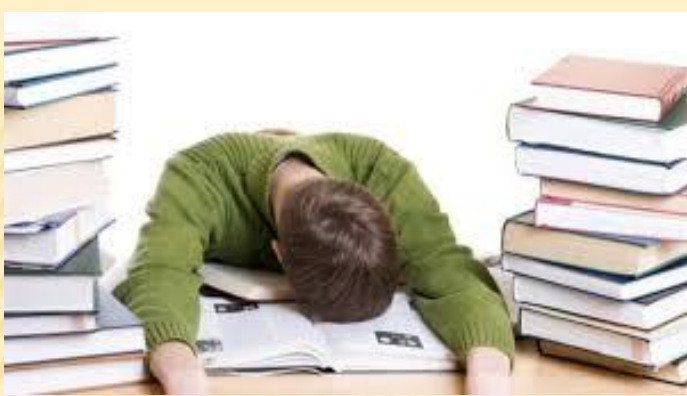
- ✗ функціональна готовність до початку систематичного навчання;
- ✗ вік початку систематичного навчання;
- ✗ стан здоров'я;
- ✗ рівень тренованості адаптаційних механізмів;
- ✗ особливості життя першокурсника в сім'ї;
- ✗ психологічна готовність до навчання;
- ✗ раціональна організація навчальних занять і режиму дня;
- ✗ відповідна організація рухової активності;
- ✗ організація навчального процесу з урахуванням статі.



# ВИДИ АДАПТАЦІЇ:

---

- ✘ 1. **Фізіологічна** (перший етап – орієнтування; другий – нестійке пристосування; третій – період відносно стійкого пристосування);
- ✘ 2. **Соціально-психологічна** (група легкої адаптації; середньої тяжкості та важкої адаптації)



# НЕДОЛІКИ ТРАДИЦІЙНОЇ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ :

- ✘ авторитарний стиль керівництва;
- ✘ перевага фронтальної роботи, обмеженість діалогічного спілкування;
- ✘ породжені цими факторами невміння і небажання студентів навчатися;
- ✘ відсутність у них поцінування освіти, самоосвіти (саморозвитку).

**Здоров'яспрямована освітня діяльність -**  
сукупність планомірних освітніх дій та заходів, орієнтованих і зосереджених на збереження і зміцнення здоров'я молоді шляхом сприяння формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.



# ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ПІДХОДІВ :

- ✘ аксіологічний;
- ✘ гносеологічний;
- ✘ здоров'язберігаючий;
- ✘ емоційно-вольовий;
- ✘ екологічний;
- ✘ фізкультурно-оздоровчий.



# ФУНКЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ПІДХОДІВ

---

- ✘ формуюча;
- ✘ інформаційно-комунікативна;
- ✘ діагностична;
- ✘ адаптативна;
- ✘ рефлексійна;
- ✘ інтеграційна.

# КЛАСИФІКАЦІЯ ПІДХОДІВ :

- ✘ за характером діяльності  
(вузькоспеціалізовані та комплексні);
- ✘ за напрямком діяльності  
(медичні, освітні, соціальні, психологічні).





# ТЕМАТИКА ЗАНЯТЬ

- ✘ 1. Раціональна організація проведення занять в домашніх умовах.
- ✘ 2. Фізкультурно-оздоровчої роботи.
- ✘ 3. Просвітницько-виховна робота.
- ✘ 4. Профілактика і динамічне спостереження за станом здоров'я



# ЗАХОДИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ СКЛАДНОСТІ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ

- ✘ Фізкультхвилинки
- ✘ Фізкультурні паузи
- ✘ Дихальна гімнастика
- ✘ Ранкова гімнастика
- ✘ Психогімнастика
- ✘ Гімнастика для очей
- ✘ Масаж кистей рук за системою Су-джок
- ✘ Тренування дрібної моторики (пальчикова гімнастика)
- ✘ Музикотерапія
- ✘ Аромотерапія
- ✘ Кольоротерапія



# ФОРМИ РОБОТИ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ:

- ✗ індивідуальна робота;
- ✗ листування;
- ✗ бесіди;
- ✗ лекції;
- ✗ консультації;
- ✗ зустрічі запитань та відповідей;
- ✗ психолого-педагогічні семінари;
- ✗ спільні трудові справи;
- ✗ гуртки;
- ✗ круглі столи, дискусії;
- ✗ ознайомлення з науковою літературою.



***ДЯКУЮ ЗА УВАГУ***

