



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ  
І НАУКИ УКРАЇНИ

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# СУЧАСНІ КОНЦЕПЦІЇ ВИКЛАДАННЯ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН В МЕДИЧНИХ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

Матеріали

XV Міжнародної науково-методичної  
інтернет-конференції



15–16 листопада

Харків — 2022

Друкується за рішенням Вченої ради  
Харківського національного медичного університету.  
Протокол №9 від 01.12.2022 р.

**Редакційна колегія:**

*М'ясоєдов В. В.* — голова, проректор з наукової роботи Харківського національного медичного університету, д-р мед. наук, професор;  
*Мещеракова І. П.* — в. о. зав. кафедри медичної біології, канд. мед. наук, доцентка;  
*Сирова Г. О.* — зав. кафедри медичної та біоорганічної хімії, д-рка фарм. наук, професорка;  
*Зайцева О. В.* — в. о. зав. кафедри медичної та біологічної фізики і медичної інформатики, д-рка біол. наук, професорка;  
*Фоміна Л. В.* — зав. кафедри української мови, основ психології та педагогіки, канд. філол. наук, професорка;  
*Кривошанка О. В.* — в. о. декана І медичного факультету, канд. мед. наук, доцент;  
*Садовниченко Ю. О.* — доцент кафедри медичної біології, канд. біол. наук;  
*Джамесев В. Ю.* — доцент кафедри медичної біології, канд. біол. наук.

**Сучасні** концепції викладання природничих дисциплін в медичних освітніх закладах: Матеріали XV Міжнародної науково-методичної інтернет-конференції, м. Харків, 15–16 листопада 2022 р. — Харків : ХНМУ, 2022. — 112 с.

У збірнику представлено матеріали більш ніж 130 фахівців та молодих вітчизняних і зарубіжних науковців закладів вищої освіти та охорони здоров'я, наукових установ. Доповіді присвячено проблематиці викладання медико-біологічних, хімічних, фізичних, педагогічних, психологічних та суміжних дисциплін у сучасних освітніх закладах. Наукове видання рекомендовано науково-педагогічним працівникам, які працюють у закладах вищої освіти, докторантам, аспірантам, магістрантам, студентам, а також широкому колу читачів, які цікавляться проблемами університетської освіти.

Конференцію внесено до переліку проведення наукових конференцій з проблем вищої освіти і науки на 2022 рік під номером № 195 (с. 400).

Автори публікації несуть відповідальність за дотримання авторського права, точність цитування, достовірність наведених фактологічних даних, граматичні та стилістичні помилки.

**ЗМІСТ**

### Секція 1 МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ НАУКИ

Оптимізація методів самостійної роботи студентів медиків шляхом розробки методичних посібників з біологічної хімії <i>Білецька Л. П.</i> . . . . .	7
Інтерактивні технології навчання в курсі біологічної хімії <i>Григор'єва Н. П.</i> . . . . .	8
Підвищення ефективності викладання біологічної хімії у закладах вищої медичної освіти за допомогою кейс-технології <i>Давидова Н. В.</i> . . . . .	9
Вибір методів навчання при викладанні біологічної хімії <i>Денисенко С. А., Наконечна О. А., Гойдіна В. С.</i> . . . . .	11
Підготовка здобувачів освіти до інтегрованого тестового іспиту «КРОК 1» з фармакології в дистанційному форматі <i>Єрмоленко Т. І., Кривошанка О. В., Паутіна О. І.</i> . . . . .	12
Організація онлайн навчання на кафедрі фармакології та медичної рецептури ХНМУ для здобувачів вищої медичної освіти в умовах військового стану <i>Єрмоленко Т. І., Паутіна О. І.</i> . . . . .	13
Дистанційне навчання дисципліни «Медична біологія» як вимога часу <i>Зінченко М. О.</i> . . . . .	14
Особливості організації дистанційного навчання для освітніх компонент медико-біологічного профілю <i>Кіреев І. В., Жаботинська Н. В., Штриголь С. Ю.</i> . . . . .	16
Особливості викладання медичної біології в умовах воєнного стану <i>Кононова І. І., Гарець В. І., Шаторна В. Ф.</i> . . . . .	16
Інтернет-забезпечення вивчення клінічної анатомії та оперативної хірургії <i>Кошельник О. Л.</i> . . . . .	18
Дослідницька компетентність майбутніх лікарів: склад і шляхи формування при вивченні медико-біологічних дисциплін <i>Кудрявцева Т. О.</i> . . . . .	19
Комплексний підхід у подачі матеріалу в умовах дистанційного навчання студентів-медиків <i>Кузнецов К. А.</i> . . . . .	21
До можливостей покращення викладання медичної біології <i>Кулаченко Б. В.</i> . . . . .	22
Самостійна робота студента при вивченні фармакології в форматі змішаної системи навчання <i>Луценко О. А., Сидоренко А. Г., Островська Г. Ю., Власова О. В., Луценко Р. В.</i> . . . . .	23
Використання інноваційних технологій для вивчення дисципліни «Медична біологія» при дистанційному навчанні <i>Мещеракова І. П.</i> . . . . .	25
Підвищення якості навчання і викладання медичної біології засобами інтерактивації предметного дистанційного курсу <i>М'ясоєдов В. В., Садовниченко Ю. О., Пастухова Н. Л.</i> . . . . .	27

Організація та проведення тестування студентів спеціальностей галузі знань 22 Охорона здоров'я у Центрі інноваційних технологій та комп'ютерного тестування Волинського національного університету імені Лесі Українки <i>Павленко Ю. С., Ульянов В. О., Поручинський А. І.</i> . . . . .	29
Викладання медичної біології в умовах сьогоденних викликів <i>Пашолок С. П.</i> . . . . .	30
Досвід використання програмного комплексу Virtual Physiology при викладанні фізіології студентам спеціальності Медицина <i>Поручинський А. І., Ульянов В. О.</i> . . . . .	32
Дистанційна форма навчання на кафедрі фізіології та біохімії тварин ДБТУ <i>Приходченко В. О., Гладка Н. І., Денисова О. М.</i> . . . . .	33
Особливості викладання дисципліни «Мікробіологія, вірусологія та імунологія» для студентів спеціальності «Сестринська справа» в умовах кредитно-модульної системи <i>Решетняк Н. І., Процюк В. В.</i> . . . . .	35
Забезпечення профорієнтації та якості вищої медико-біологічної освіти засобами STEMМ <i>Садовниченко Ю. О., Пастухова Н. Л., Єршов Д. Ю., Пиршев К. О., Назаров А. О.</i> . . . . .	37
Розробка ілюстративних матеріалів за допомогою засобів програми Microsoft PowerPoint та їх застосування для викладання гістології. Власний досвід <i>Степаненко О. Ю., Мар'єнко Н. І.</i> . . . . .	38
Досвід використання програмного забезпечення ZEN (ZEISS) при викладанні морфологічних освітніх компонентів <i>Степанюк Я. В., Ульянов В. О., Соловей Л. М.</i> . . . . .	40
Пошук шляхів оптимізації викладання мікробіології, вірусології та імунології з мікробіологічною діагностикою в онлайн-форматі <i>Тищенко І. Ю., Дубініна Н. В., Філімонова Н. І.</i> . . . . .	41
Роль наукових досліджень в сучасній вищій медичній освіті <i>Хаврона О. П.</i> . . . . .	42
Навчальний процес в медичному університеті: виклики сьогодення <i>Чеснокова М. М., Шевеленкова А. В., Остапчук К. В., Осінцева В. І., Комлевої О. М., Левицька Н. А.</i> . . . . .	44
Сучасні тенденції викладання дисципліни «Мікробіологія, вірусологія та імунологія» студентам-медикам <i>Шикета Л. М., Дмитрук І. В.</i> . . . . .	46
Роль міжпредметних системоутворюючих зв'язків біологічної хімії й органічної хімії при викладанні студентам фармацевтичного факультету <i>Яремій І. М.</i> . . . . .	47

## Секція 2

### ХІМІКО-ФАРМАЦЕВТИЧНІ НАУКИ

Застосування мультимедійних технологій у викладанні освітньої компоненти «Інструментальні методи аналізу» <i>Білов І. С., Бризицька О. А.</i> . . . . .	49
Використання онлайн-платформи Kahoot при вивченні біоорганічної і біологічної хімії <i>Дікал М. В.</i> . . . . .	50
Математична модель термодинамічного стану хімічної реакції з використанням середніх мольних об'ємів елементів <i>Козуб П. А., Лук'янова В. А., Сирова Г. О., Козуб С. М., Петюніна В. М., Чаленко Н. М.</i> . . . . .	52
Адаптація до науково-дослідної роботи в сучасних умовах <i>Сирова Г. О., Петюніна В. М., Козуб С. М., Козуб П. А., Чаленко Н. М., Присяжний О. В.</i> . . . . .	53
Міждисциплінарна інтеграція як фактор підвищення якості навчання <i>Сирова Г. О., Петюніна В. М., Петюнін О. Г., Козуб С. М., Чаленко Н. М.</i> . . . . .	54

Combination of innovative and traditional methods in teaching chemical disciplines to pharmacy students <i>Mozgova O. O., Bondarenko N. Yu., Karpova S. P.</i> . . . . .	56
Investigation of the antiexudative activity of the composition containing 4-[5-(4-methylphenyl)-3-(trifluoromethyl)pyrazol-1-yl]benzenesulfonamide and glucosaminyl muramyl dipeptide <i>Syrova G. O., Levashova O. L., Chalenko N. M., Krasnikova Yu. M.</i> . . . . .	58
Biochemical confirmation of the anti-inflammatory action of coxibs with caffeine <i>Syrova G. O., Tishakova T. S., Savelieva O. V.</i> . . . . .	59

## Секція 3

### ФІЗИКА ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ

Освітня діяльність серед контингенту іноземних здобувачів освіти в умовах воєнного часу <i>Зайцева О. В., Бондаренко М. А., Солодовніков А. С., Рукін О. С., Пономаренко Н. С.</i> . . . . .	61
Електронна охорона здоров'я як елемент навчального процесу при вивченні дисципліни «Медична інформатика» <i>Радзішевська С. Б., Кочарова Т. Р.</i> . . . . .	62

## Секція 4

### ПЕДАГОГІКА ТА ПСИХОЛОГІЯ

Вплив статево-рольових особливостей на формування підліткової конформності <i>Амрахова В. О., Лісена А. М.</i> . . . . .	64
Процес професійного становлення майбутніх лікарів в умовах воєнного стану <i>Бичко М. В.</i> . . . . .	65
Самоосвіта майбутніх лікарів та її забезпечення в умовах воєнного стану <i>Бичко М. В.</i> . . . . .	67
Національне-патріотичне виховання здобувачів медичної освіти на кафедрі мікробіології, вірусології та імунології <i>Дерев'яно Т. В., Звягольська І. М., Полянська В. П.</i> . . . . .	69
Роль імітаційного навчання у підготовці здобувачів медичного ЗВО <i>Дейнеко М. О.</i> . . . . .	70
Використання переваг електронної освіти в умовах війни <i>Джамеев В. Ю., Бішімбаєва Н. К., Тимчук Н. Ф.</i> . . . . .	71
Гейміфікація освітнього процесу в медичних ЗВО <i>Каліна К. Є., Гойдіна В. С., Денисенко С. А.</i> . . . . .	73
Особливості організації освітнього процесу у ЗВО в період військового часу <i>Каліна К. Є., Калініченко О. В.</i> . . . . .	75
Міждисциплінарна інтеграція в віртуальному освітньому просторі Київського медичного університету <i>Ковальчук Н. В., Чепурна Н. О.</i> . . . . .	76
Єдність навчання та виховання в освітньому процесі <i>Кравченко В. Ю.</i> . . . . .	77
Особливості адаптації студентів-першокурсників до онлайн-навчання в медичному ЗВО, як складового елементу професійного становлення лікаря <i>Кузнєцова І. К., Кузнєцова М. О., Шмуліч О. В.</i> . . . . .	78
Концепція викладання англійської мови за професійним спрямуванням на медичному факультеті ВНУ імені Лесі Українки <i>Макарук Л. Л., Ульянов В. О.</i> . . . . .	80
Вимоги до організації учебного процесу на кафедрі нормальної та патологічної клінічної анатомії Одеського національного медичного університету за умов військового стану <i>Нескоромна Н. В., Антонова Н. А., Чеботарьова С. О., Анцут О. А.</i> . . . . .	81

Емоційне вигорання студентства у період соціальних потрясінь <i>Нуралієва Л. М., Сиволицька Л. М., Наливайко О. О.</i> . . . . .	83
Ресурси платформи Moodle як засіб опанування студентами спеціальності «Фармація» біологічної термінології в курсах «Біологія з основами генетики» та «Українська мова за професійним спрямуванням» <i>Омельковець Я. А., Омельковець Р. С.</i> . . . . .	85
Формування професійної спрямованості здобувачів вищої медичної освіти <i>Саєнко М. С., Лобач Н. В.</i> . . . . .	86
Посттравматичний стресовий розлад та гострий стресовий розлад в умовах соціальних потрясінь <i>Самойлова В. В., Наливайко О. О.</i> . . . . .	88
Цифрові інструменти в симуляційному навчанні <i>Сушецька А. С., Наливайко Н. А.</i> . . . . .	89
Збереження здоров'я викладача в умовах роботи online — запорука якості викладання навчальних дисциплін <i>Тимчук Н. Ф., Джамсєєв В. Ю.</i> . . . . .	90
Використання мультимедійних технологій у навчанні студентів медичних закладів <i>Федів В. І., Бірюкова Т. В., Олар О. І.</i> . . . . .	92
Психолого-педагогічні особливості взаємодії здобувач медичної освіти — викладач дисципліни природничого профілю <i>Федів В. І., Олар О. І., Бірюкова Т. В., Єгоренков А. І.</i> . . . . .	93
Досвід використання Android-додатків при проведенні практичних занять з медичної та біологічної фізики для студентів-медиків <i>Федів В. І., Олар О. І., Бірюкова Т. В., Кульчинський В. В.</i> . . . . .	94
Основи проблемно-орієнтованого навчання у медичному закладі вищої освіти <i>Федониук Л. Я., Ткачук Н. І.</i> . . . . .	95
Змішана форма навчання у форматі вищої медичної освіти <i>Чернюх О. Г.</i> . . . . .	97
Побудова принципів колегіальності та взаємоповаги у освітньому середовищі закладу вищої освіти <i>Чернюх О. Г.</i> . . . . .	98
Дистанційне навчання під час війни <i>Якименко Т. І., Денисова О. М.</i> . . . . .	99
Вивчення анатомії людини під час війни в Україні <i>Ярмоленко О. С., Приходько О. О., Бумейстер В. І.</i> . . . . .	101
Psychological features of training of future specialists in institutions of higher medical education <i>Borysiuk A. S.</i> . . . . .	102
Museum of Nature — Pride of the TNMU Medical Biology Department <i>Fedoniuk L. Ya., Pastryk T. V., Pryvrotska I. B.</i> . . . . .	103
Stress components for the current foreign students receiving their education in Ukraine and some pathways to help them <i>Tkachenko O. V.</i> . . . . .	105
Didactics connection to various academic disciplines while teaching the foreign applicants <i>Tkachenko O. V., Zhukova M. Yu.</i> . . . . .	107
Some competencies peculiarities during the work with the foreign applicants <i>Zhukova M. Yu., Tkachenko O. V.</i> . . . . .	108
<b>ПОКАЖЧИК АВТОРІВ</b> . . . . .	111

**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ НАУКИ****Оптимізація методів самостійної роботи студентів медиків шляхом розробки методичних посібників з біологічної хімії**

Білецька Л. П.

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, м. Львів, Україна*

На різних етапах процесу вивчення дисципліни для покращення пізнавальної діяльності студентів все більшої актуальності набувають завдання по впровадженню та ефективному застосуванню методів самостійного опрацювання поточного навчального матеріалу. Відомо, що успішне засвоєння знань можливе лише за умови активної самостійної роботи студента з навчальним матеріалом. Стійкий інтерес до вивчення предмету виникає тоді, коли студент набуває вміння користуватися методами пізнання теорії, які дозволять йому здобути системні знання для процесу подальшого навчання і майбутньої професійної діяльності.

Однак, у процесі організації та планування різних видів самостійної роботи студентів активну участь приймає викладач, головною метою якого є навчити студента «як вчитися». Оскільки сучасні інноваційні підходи підготовки спеціалістів медичної галузі передбачають збільшення кількості годин самостійної роботи, необхідно створити методично-інформаційну базу для збалансування розриву між аудиторним і позааудиторним типом навчання, вдосконалюючи існуючі і розробляючи нові навчальні матеріали для підготовки лекцій, віртуальні навчальні програми, інтернет-ресурси.

Метою роботи була оптимізація навчального процесу з курсу «Біологічна хімія» для студентів II курсу медичного факультету спеціальності «Медицина» відповідно до вимог Закону України «Про вищу освіту» з метою поглибленої інтеграції майбутніх фахівців в Європейську систему знань.

Викладання «Біологічної хімії» для студентів 2-го року навчання включає 2 семестри, 30 годин лекцій, 100 годин практичних (аудиторних) занять, 80 годин позааудиторної самостійної роботи, що відповідає 7 кредитам ECTS.

З метою оптимізації самостійної позааудиторної роботи студентів викладачами кафедри складено навчально-методичний посібник



## Посттравматичний стресовий розлад та гострий стресовий розлад в умовах соціальних потрясінь

Самойлова В. В., Наливайко О. О.

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків, Україна*

Гострий стресовий розлад та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) це те, з чим стикаються або можуть зіткнутися українці в умовах війни. Тому однією з головних задач сьогодні, це донести інформацію про кожен вид розладу, показати статистику та зрозуміти різницю та головні прояви у суспільній взаємодії. Психологічна травма — це всепоглинаючі наслідки та переживання, які ми не здатні усвідомити. Травма також пов'язана з подоланням почуття болю. Коли виникає подія, наприклад така як війна, яка може нести загрозу для нашого життя, то перш за все виникає гостра реакція на стрес, далі гострий стресовий розлад, а вже аж потім ПТСР. Важливо зазначити, що як правило в 10–12% населення може бути ПТСР (Віденсєв І. О. та ін., 2020).

Ситуації які ми переживаємо зараз, все більше потребують розголошення, а також розуміння наслідків та того, що з нами відбувається. Тому варто почати поглиблення з гострого стресового розладу. Гострий стресовий розлад — це короткий період нав'язливих спогадів, що виникають протягом 4 тижнів після того, як людина стала свідком або учасником жахливої травматичної події. При цьому розладі, людина проходить через травматичну подію, будучи її безпосереднім або опосередкованим учасником. Людина стає легко збуджуваною, намагається уникнути подразників. Симптоми починаються протягом 4 тижнів після травматичної події і тривають щонайменше 3 дні, але, на відміну від посттравматичного стресового розладу тривають не більше 1 місяця. У людей із цим розладом можуть виникати дисоціативні симптоми.

Тепер важливо розглянути що ж таке ПТСР та які симптоми та тривалість має цей психічний розлад. ПТСР — це тяжке психічне становище, яке виникає після єдиної або повторюваної події, яке надає супер міцні зусилля на психіку, травмованість тісно пов'язана з безпорадністю. Спогади тривають > 1 місяця і починаються протягом 6 місяців після події. До симптомів також включають уникнення подразників, пов'язаних з травматичною подією, нічні кошмари та ретроспекції. Лікування складається з експозиційної та медикаментозної терапії. Інколи симптоми є продовженням гострого стресового розладу, або вони можуть виникати окремо, починаючись протягом 6 місяців після травми. Згідно дослідженням, близько 8% чоловіків та 20% жінок, що пережили травматичні події, мають ПТСР!

У висновку, можна сказати, що бездіяльність у таких умовах соціальних потрясінь може закінчитися позбавленням стосунків, роботи, здоров'я чи навіть життя. Вищезазначені розлади можна подолати, керувати, але головне вчасно звернутися до спеціаліста, знайте саме вашу терапію та бажання подолати ці розлади. Не бійтесь ПТСР чи гострого стресового розладу та бережіть своє ментальне здоров'я!

## Цифрові інструменти в симуляційному навчанні

Сушецька А. С., Наливайко Н. А.

*Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна*

Цифрові технології займають центральне місце у розбудові освітнього процесу в XXI столітті, тому медична освіта стала піонером освітніх інновацій у вищій освіті, прикладом чого є впровадження симуляційних технологій у навчання та професійну діяльність медиків більшості галузей охорони здоров'я.

Упроваджуються технічні інновації для передачі різних типів процедурних і візуально-перцептивних навичок, наприклад, різні типи тренажерів використовуються для візуалізації або тренування основ хірургічних навичок, навичок реанімації тощо.

Пандемія COVID-19 зменшила можливості оффлайн навчання у різних галузях підготовки та перепідготовки майбутніх лікарів, зокрема, за різними спеціальностями (Наливайко Н., Наливайко О., 2021). Найбільш показовим може стати приклад хірургії, де навички можуть постраждати, якщо їх не практикувати протягом певного періоду часу. За останні роки багато освітніх медичних закладів у провадженні свого навчального процесу надали своїм здобувачам можливість (Luque-Luna M., Morgado-Carrasco D., 2021), практикуватися на різних моделях або штучних тканинах, експериментувати, набувати та вдосконалювати навички під керівництвом та оцінкою досвідченого лікаря-куратора. Симуляційне навчання можна поєднувати з цифровими технологіями для подальшого покращення можливостей навчання та оцінювання. Однак, незважаючи на їх корисність, ці моделі дуже мало використовувалися в у вітчизняному навчанні майбутніх лікарів.

García-Lozano G. A. та ін. (2020) нещодавно описали програму, створену для навчання хірургічним методам роботи дерматологів під час пандемії COVID-19. Програма передбачає використання ілюстративних веб-відео про хірургічні методи та сценарії вирішення проблем, у яких пацієнти проєктують клапани за допомогою симуляторної моделі бюста (Diaphanous Zsa Zsa, DermSurg Scientific).

Щоб оцінити передбачувану корисність хірургічної симуляції за допомогою симуляторної моделі бюста IL Duoma (IL Duomo, DermSurg Scientific) під час 2-денного навчального симпозиуму, в якому взяли участь лікарі та персонал були проведені опитування, де понад 90% учасників цього дійства висловили думку, що симулятори є потужним і корисним освітнім засобом, і вважали, що вони повинні бути обов'язковими в навчальних програмах резидентури, особливо протягом перших місяців. Усі реципієнти були оцінені за допомогою валідованого інструменту об'єктивної структурованої оцінки технічних навичок (OSATS) до та після програми та заповнили анкету щодо рівня впевненості в роботі та сприйнятої цінності цього нового підходу до навчання. Середній показник OSATS підвищився з 27 до програми та до 46 після ( $P < 0,001$ ), а опитувальники продемонстрували високий рівень задоволеності та підвищену довіру серед учасників. Крім того, процедури медичного втручання можна записувати за допомогою камери типу GoPro, прикріпленої до чола пацієнта під час симуляції, допомагаючи їм візуалізувати та детально проаналізувати втручання від першої особи разом з усіма задіяними спеціалістами, щоб визначити методи, які потребують вдосконалення у подальшій роботі.

Інші симуляційні інструменти, такі як вдосконалене моделювання віртуальної та доповненої реальності, виявилися дуже ефективними в інших хірургічних спеціальностях (Luque-Luna M., Morgado-Carrasco D., 2021). Це підтверджує вищезазначене твердження, що подальший розвиток медичної освіти пов'язаний з запровадженням цифрових технологій у навчанні.

### **Збереження здоров'я викладача в умовах роботи online — запорука якості викладання навчальних дисциплін**

**Тимчук Н. Ф., Джамеєв В. Ю.**

*Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна*

Освіта є одним із найважливіших напрямків активності сучасного суспільства, оскільки рівень інтелектуального розвитку та фахової досвідченості громадян є основою успішної розвиненої держави яка, в свою чергу, буде здатна подбати про добробут і безпеку своїх громадян. Удосконалення існуючих педагогічних технологій і виникнення нових має за мету підвищити ефективність освіти, що буде сприяти вихованню всебічно розвинених особистостей.

Успішність та ефективність викладання залежить не тільки від рівня професійної підготовки та досвіду викладача, але й від стану

його фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я. Можна стверджувати, що здоров'я викладачів є неодмінною складовою успішного функціонування освітянських закладів.

В сучасних умовах дистанційного навчання викладач відчуває велике емоційне навантаження, яке супроводжується зниженням рівня фізичного здоров'я внаслідок статичного режиму роботи та гіподинамії. Через це страждають всі системи органів і стан організму в цілому, що негативно позначається на якості та ефективності викладання.

Тому працівникам практичної освіти дуже важливо підтримувати власне здоров'я в працездатному стані, незважаючи на велике навантаження, не втрачати свого професіоналізму і не перетворювати відповідальне навчання з індивідуальним підходом до кожного студента в масовий рутинний процес.

Цьому сприяють навички до самоорганізації та самоконтролю стану власного здоров'я і елементарні знання щодо здорового способу життя. В умовах обмежених можливостей треба пам'ятати і намагатися дотримуватися простих правил здорового харчування, а також забезпечення емоційної рівноваги та рухової активності.

При довготривалій сидячій роботі з комп'ютером може порушуватися стан опорно-рухового апарату, деформуватися осанка, виникати застій крові в нижніх кінцівках, спостерігатися синдром сухого ока, тощо. Тому в період між учбовими парами протягом дня необхідно робити нескладні фізичні вправи, наприклад, присідання (5–10 разів), віджимання від вертикальної стінки (10–15 разів), повороти та нахилу тулуба (10–15 разів), оберти стопами ніг (10–15 разів).

Цілком очевидно, що ці фізичні навантаження повинні здійснюватися з урахуванням віку, артеріального тиску, стану самопочуття та інших об'єктивних показників здоров'я.

В організмі повинна бути наявною достатня кількість рідини. Слід випивати, щонайменше 1,5–2 л води на добу — це забезпечить нормальну роботу внутрішніх органів. По можливості можна скласти збалансований харчовий раціон, але не занадто калорійний, щоб запобігти зайвої ваги. Дуже бажано, щоб він містив свіжі овочі та фрукти і достатню кількість клітковини.

В обов'язковому порядку слід дотримуватися режиму відпочинку, спати, щонайменше 7–8 годин на добу. Бажано перед сном здійснити хоча б півгодинну прогулянку на свіжому повітрі, звісно, якщо цього дозволяють обставини.

Для збереження здоров'я і працездатності слід також всіляко уникати стресових ситуацій і незважаючи ні на що знаходити підстави для позитивних емоцій і намагатися бути незмінно врівноваженими та доброзичливими.

Від здоров'я та психоемоційного стану викладача у значній мірі залежить і успішність студентів, кожний з яких незалежно від умов