

УДК 614:[37.091.12:005.963.3]

ФАКТОРИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ

Трускавецька І.Я.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

У статті досліджено фактори збереження та розвитку здоров'я студентів під час проходження навчальних практик в польових умовах, проаналізовано основні небезпеки, що підстерігають людину в лісі, висвітлено поради щодо зниження ризику її травмування. Визначено, що на здоров'я студентів негативно впливають нераціональне харчування, стихійні природні явища, необережне поводження в лісі з тваринами та діяльності інших людей, задіяних під час навчальної практики в польових умовах.

Ключові слова: здоров'я, навчальні практики, експедиції, польові умови, ліс, перша допомога, травмування, опіки, студенти.

Постановка проблеми. Вимоги сучасного суспільства спонукають до реалізації компетентісного підходу в професійній підготовці майбутніх учителів-біологів, який передбачає формування сукупності професійних знань, ідей, цінностей, що стають орієнтиром та інструментом професійної діяльності.

Особливою формою організації навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі (ВНЗ), впродовж якого закріплюються набуті на лекціях, семінарах, лабораторно-практичних заняттях теоретичні знання, формуються вміння спостерігати не лише природні об'єкти та явища, а й взаємозв'язки людини з природою, оцінювати способи природокористування, в ролі чого виступають навчально-польові практики [5, с. 3].

Аналіз літературних досліджень. Основні підходи до проведення навчальної польової практики, зокрема, із зоології репрезентовані у роботах Б.М. Мазурмовича, Л.С. Астахової, М.Ф. Бойко, С.Г. Коваленко, Й.К. Пачоського та ін [3, с. 5]. Процесу формування дослідницьких умінь присвячені роботи О.В. Павлюченко (Павлюченко О.В., 2014, с. 5). Вивчення дисертаційних робіт, наукових статей та методичних напрацювань у галузі біологічної освіти показало, що в працях Л. Титаренко, В. Грубінко, Т. Коршевнок, В. Кизенко, Н. Міщук, М. Сидорович, Л. Містрякова та ін., акцентується увага на питаннях використання навчально-дослідницької роботи учнів з метою формування біологічних знань, загальнонавчальних і дослідницьких умінь, підвищення інтересу до вивчення біології [5, с. 4].

Мета статті – розкрити фактори збереження й розвитку здоров'я студентів ВНЗ під час навчальних практик в польових умовах.

Досягнення поставленої мети передбачає розв'язання завдань:

- проаналізувати небезпечні ситуації в польових умовах;
- з'ясувати негативні фактори середовища перебування та визначити шляхи усунення їх дії на людину;
- уміти надати першу медичну допомогу в екстремальних ситуаціях собі та іншим потерпілим.

Виклад основного матеріалу. Студенти природничо-технологічного факультету ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди»

згідно навчального плану за напрямом підготовки 6.040102 Біологія та 6.040104 Географія проходять навчально-польову практику з зоології та ботаніки з відривом від навчального процесу. Однією із таких досліджуваних територій є Бучацьке лісництво Канівського держлісгоспу (Черкаська обл., Канівський р-н, околиці с. Бучак), де студенти даного закладу мають змогу ознайомитися з мікробіотопами та мікробіоценозами даної території.

Перебуваючи із студентами в польових умовах досить актуальним залишається питання дисципліни та дотримання техніки безпеки, як під час експедицій, так і на базі практики. Відповідальність за це несуть, як викладачі, так і самі студенти. Як правило, нещасні випадки відбуваються із-за неправильної поведінки учасників практики.

Під час проходження навчальної практики студенти повинні дотримуватись основних *наступних правил техніки безпеки:*

- категорично заборонено без дозволу керівника практики відлучатися з території бази або місця роботи; палити, запалювати свічки та розводити вогнище в непристосованих для цього місцях; винищувати рослинність як на території бази, так і поза її межами;
- бути обережним при користуванні питною водою, обов'язково її кип'ятити, не пити з джерел і річок, де якість води не відома; підтримувати чистоту й порядок на території бази;
- під час експедицій особливу увагу слід приділяти заходам запобігання ніг від потертостей, сонячних опіків тощо; рухатись компактно, не відставати, на місцях роботи не виходити з поля зору керівника практики, бути обережним, особливо на дорогах, крутих схилах тощо;
- купатися у водоймах тільки з дозволу викладача й при умові організації нагляду та можливості допомоги із числа студентів, що добре уміють плавати [2, с. 15 -17].

Важливою ознакою в польових умовах є *якісне та повноцінне харчування*, що забезпечує як працездатність, добре самопочуття і здоров'я кожного з учасників, так і узгодженість, оперативність та безконфліктність у діяльності усієї експедиції. Харчування має бути повноцінним, збалансованим і різноманітним. Добір продуктів, їх зберігання, транспортування, приготування їжі за польових умов мають свої особливості, тому до раціону їжі зумовлюють більш

широке залучення консервованих та сушених продуктів [1, с. 56].

Найважливішим елементом харчування є правильний режим. Сніданок повинен бути висококалорійним, невеликим за об'ємом, таким, що легко засвоюється, багатим на вуглеводи, вітаміни, тонізуючі речовини. Обід – достатньо ситним, містити високий відсоток тваринних білків, значну кількість вуглеводів, жирів. На обід варто споживати продукти, багаті на клітковину, і такі, що довго затримуються в шлунку. Під час вечери не рекомендується споживати продукти, що збуджують нервову систему і діяльність травних органів. Для підтримання нормальної життєдіяльності людині вкрай необхідна вода. Вона є середовищем, у якому протікають усі хімічні перетворення в організмі, забезпечує нормальне надходження поживних речовин до тканин і органів. Добова потреба організму людини у воді в середньому становить 2,5 л [1, с. 67].

При нещасних випадках у польових умовах необхідно уміти надати *першу медичну допомогу*. Мета першої медичної допомоги – усунути біль, запобігти подальшому розвитку хвороби або пошкодження, своєчасно евакуювати потерпілого до лікарні. При проведенні польових експедиційних досліджень у важко доступних місцях, віддалених від населених пунктів, за складних метеорологічних умов потерпілий протягом багатьох годин і навіть діб може розраховувати тільки на допомогу товаришів та сили власного організму. У ряді випадків тільки термінова та правильно надана перша медична допомога може зберегти потерпілому життя, запобігти розвитку в організмі незворотних змін та ускладнень [2, с. 23].

Завдання першої медичної допомоги при надзвичайних ситуаціях (травми, гострі захворювання тощо) полягають у *проведенні таких заходів*: з'ясувати всі обставини, за яких відбулася надзвичайна ситуація (пригода, травма тощо) та які вплинули на її характер; впевнитися, що потерпілий дихає і ніщо не заважає його дихання; припинення дії травмуючих факторів, що загрожують здоров'ю та життю людини; зупинення кровотечі; закриття ран стерильними пов'язками; тамування болю; фіксація (імобілізація) травмованих ділянок тіла подручними засобами; надання потерпілому, з урахуванням пошкодження, найбільш зручного положення; забезпечення, за можливості, швидко та обережного транспортування потерпілого до медичного закладу або виклик медичної допомоги до місця пригоди [2, с. 12].

Досить часто перша медична допомога потребує повного або часткового зняття одягу та взуття з потерпілого. При цьому, щоб запобігти можливим ускладненням та нанесенню додаткової травми, необхідно *дотримуватись таких правил*:

- одяг треба знімати, починаючи із нешкодливої частини тіла. Якщо одяг прилип до рани, то тканину не можна відривати, а потрібно обрізати навколо неї; за сильної кровотечі одяг треба швидко розрізати вздовж поранення й, розгорнувши, звільнити місце для перев'язки;

- за важких травм гомілки або стопи (у разі, коли підозрюють перелом) необхідно взуття розрізати по шву задника гострим ножом, а потім знімати, звільняючи в першу чергу п'ятку [2, с. 35].

Правила накладання шин. Медична шина – пристосування з твердою основою, що дозволяє надійно фіксувати частина тіла з переломом, попереджаючи зміщення кісткових уламків. Основна мета накладання шини – забезпечення нерухомості пошкодженої кістки під час транспортування потерпілого до медичного закладу. Шина повинна бути такої довжини, щоб захоплювати два суглоби – один вище місця перелому, іншого – нижче. При накладанні шин треба фіксувати не тільки місце перелому, а й суглоби, що розташовані вище й нижче нього. Перед накладанням шин треба покласти шар вати або м'якої тканини на всі кісткові виступи, що виділяються під шкірою та стежити за тим, щоб кінці пальців травмованої руки або ноги залишалися вільними, щоб можна було контролювати стан травмованої кінцівки [4, с. 7].

Основні правила обробки ран. Частіш за все поверхневі рани сильно не кровоточать, тому перша допомога полягає в перев'язці рани, її краї змащують ватним тампоном, змоченим настоянкою йоду та затиснутим пінцетом або намотаним на паличку (сірник), слідкуючи за тим, щоб йод не потрапив до рани. Рану вкривають стерильною серветкою і бинтують ділянку поранення.

Якщо рана досить серйозна, і потрапила інфекція, то вона швидко не буде гоїтися за рахунок нагноєння і наростання грануляційної тканини. Запалення інфікованої рани може проявитися вже через кілька годин у вигляді почервоніння, набрякlosti країв рани, і навіть підвищення температури. У такому випадку потрібно забезпечити відтік гнійної рідини, а також обережно рану від потрапляння в неї інфекції. Перші 2–3 дні необхідно обробляти рану тампонами, змоченими в 10% розчині кухонної солі, хлоргексидином, перекисем водню. Промивання рани перекисем водню за рахунок виділення піни, дуже ефективно дезинфікує і виводить з рани мертві клітини і гній разом з піною. Через кілька днів доречне використання різних мазей, що покращують відтік гною і мають антисептичну дію, наприклад мазь Вишневського, Стрептоцид тощо [6, с. 23].

Зупинка кровотечі. Головним завданням при обробці будь-якої рани, що кровоточить, є зупинка кровотечі. Діяти при цьому необхідно швидко та цілеспрямовано, оскільки значна втрата крові знесилює потерпілого та може загрожувати його життю.

Кровотечі бувають: *артеріальні* – найбільш небезпечні, кров яскраво-червона, викидається пульсуючою цівкою; *венозні* – кров темно-червона, витікає рівномірною цівкою.

При венозних та капілярних (поверхневих) кровотечах накладається пов'язка, яка затискає рану (тиснуча пов'язка). На ділянку кровотечі накладають стерильну марлю або частину бинта, поверх неї складений у декілька разів бинт, марлю (в крайньому разі складену чисту носову хустинку). Поранену кінцівку після накладання пов'язки слід зафіксувати в підвищеному положенні, що також сприяє зменшенню кровотечі. Після того як пов'язку накладено, за нею необхідно постійно спостерігати протягом 2 годин, потім через кожні 10–15 хв. [1, с. 28].

При артеріальній кровотечі накладається джгут. Джгутом-закруткою, крім спеціального

медичного, можуть слугувати будь-які еластичні предмети із щільного матеріалу (ремені, мотузки, хустки тощо), з яких можна зробити петлю довжиною 70–80 см, шириною 2–10 см. Джгут-закрутку накладають завжди вище рани. Наприклад, при пораненні передпліччя – на плече, голени – на стегно.

Треба пам'ятати, що джгут можна накладати не більше ніж на 1 годину. Якщо цього часу не вистачає, щоб доставити потерпілого до лікарні, то через 30 хв. після накладання джгут розкручують на 5–10 хв., міцно притискаючи рану долоною. При цьому з рани може просочуватись певна кількість крові. Послаблення джгута повторюють кожні півгодини для запобігання омертвінню кінцівки. Тому треба завжди пам'ятати, що застосовувати джгут можна лише в крайньому разі та дуже обережно. При накладанні джгутів обов'язково треба письмово фіксувати час (у годинах і хвилинах). Загалом непересічним «польовим» правилом є письмова фіксація в польовому щоденнику всіх подій, що відбуваються під час походу, практики або в експедиції [2, с. 34].

Перша допомога при опіках:

– дотримуючись власної безпеки, якомога швидше припинити дію термічного чинника на шкіру;

– при займанні одягу необхідно швидко накрити палаючу ділянку тканиною (ковдрою, курткою тощо), занурити у воду;

– при опіках гарячою рідиною необхідно миттєво зняти одяг і відразу місце опіку підставити під струмінь холодної води (що знижує ступінь та глибину прогрівання тканин, сприяє зменшенню внутрішкірної температури та в ряді випадків запобігає більш глибокому опікові);

– поранену ділянку зрошують пантенолом, за відсутності медикаментів сечею, та накладають стерильну пов'язку, за її відсутності – будь-яку чисту тканину [1, с. 46].

Перша допомога при укусі змії. Змія ніколи не нападає на людину першою. Якщо її потурбувати (випадково зачепити або наступити на неї) вона завжди перед нападом набуває загрозливої пози – згортається «калачиком», зигзагоподібно вигинає тіло, окремі види сильно шиплять.

Укус змії – акт самозахисту. При цьому зуби виступають дотривати і під час укусу проникають у тіло жертви. Укуси отруйних змії глибокі і болючі.

Симптоми отруєння. В ураженій ділянці тіла з'являється неспецифічний біль, відчуття печії, почервоніння та оніміння шкіри, набряк м'яких тканин, обмеження рухів у розташованих поруч суглобах. Зазначені ознаки швидко поширюються на всю ділянку тіла зокрема на кінцівку

(рука, нога). Порушується координація рухів, виникає слабкість у м'язах гортані, оніміння язика. Постраждалий не може розмовляти, ковтати, виникає надмірне слиновиділення. Розвивається сонливість, дихальні рухи вкорочуються, підвищується температура тіла до 38–39° С. Шкіра в ділянці рани набуває червонувато-синюшного забарвлення. Через 20–40 хв. шкіра стає блідою, з'являється головокружіння, нудота, рвота, слабкість і частий пульс, знижується артеріальний тиск, настає втрата свідомості [2, с. 56].

Перш за все необхідно якнайшвидше відірвати змію від шкіри, так як дія отрути залежить, від кількості, що потрапить в організм. Щоб знищити змію притисніть його голову палицею, а потім важким предметом (камінь, сокира) відрубати або розтрити. Не доторкайтесь до відсіченої голови, оскільки вона здатна нанести укус.

Потім потрібно негайно приступити до видавлення отрути з рани. Відсмокчіть отруту з ранки, постійно спльовуючи слину, промиваючи при цьому рот чистою водою. На місце укусу необхідно прикласти холод, якщо укус у кінцівці то потрібно зняти усе взуття, носки, браслети, годинники, кільця тощо.

Потерпілого потрібно в найкоротший термін доставити до лікарні. Якщо укус у ногу – потрібно переносити на носилках. Давати пити багато рідини (але не алкоголю!) [7, с. 3]. Запам'ятаєте головне – людину після укусу змії треба якнайшвидше доставити в лікувальну установу, навіть якщо здається, що небезпека вже минула!

Під час експедицій по небезпечних районах необхідно мати високі чоботи й штани, які не повинні щільно облягати ноги. Якщо на ногах черевики, то штани заправте у них з напуском. Охороняють від укусу змії й товсті вовняні шкарпетки. Для того щоб розсовувати зарості з собою потрібно мати довгий ціпок. У горах, перш ніж руками обстежити ущелини у скелях, потрібно за допомогою ціпка перевірити, чи немає там отруйних змії або інших тварин.

Висновки. До фактів збереження й розвитку здоров'я студентів ВНЗ під час проведення навчальних практик в польових умовах відносимо: ефективно організований едукативний процес і коректне використання правил техніки безпеки, зокрема, обов'язково мати із собою аптечку, уміти надати першу медичну допомогу; харчування студентів; позитивне відношення викладача до кожного студента, їхній емоційний стан; свідоме та дбайливе ставлення до власного здоров'я; здоровий спосіб життя, негативне ставлення до шкідливих звичок; законослухняність, екологічна свідомість і відповідна поведінка.

Список літератури:

1. Корнеєнко С.В. Безпека життєдіяльності: навчальний посібник. Київ: Інтернет-ресурс Київського національного університету імені Тараса Шевченка. geol.univ@kiev.ua. 188 с.
2. Корнеєнко С.В. Техніка безпеки під час проходження навчальної практики з гідрогеологічних та інженерно-геологічних методів досліджень: навчальний посібник. Київ: Інтернет-ресурс Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. geol.univ@kiev.ua. 60 с.
3. Мазурмович Б.М. Вклад вітчизняних учених у зоологічну науку: монографія. Київ: Наукова думка, 1952. 234 с.
4. Павлюченко О.В., Уваєва О.І. Зоологія безхребетних. Навчально-польова практика: навчальний посібник. Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 356 с.
5. Титаренко Л.М. Формування екологічної компетентності студентів біологічних спеціальностей університету: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання АПН України. Київ, 2007. 20 с.

6. Фасулати К.К. Полевое изучение наземных беспозвоночных: учебное пособие. Москва: Высшая школа, 1971. 424 с.
7. Яхонтов В.В., Шиленков В. Г. Учебная полевая практика по зоологии беспозвоночных: учеб.-метод. Пособие. Иркутск: Изд-во ИГУ, 1964. 154 с.

Трускавецкая И.Я.

Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет
имени Григория Сковороды

**ФАКТОРЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ В ПОЛЕВЫХ УСЛОВИЯХ**

Аннотация

В статье исследованы факторы сохранения и развития здоровья студентов во время прохождения учебных практик в полевых условиях, проанализированы основные опасности, подстерегающие человека в лесу, освещены советы по снижению риска ее травмирования. Определено, что на здоровье студентов негативно влияют нерациональное питание, стихийные природные явления, наличия в лесу животных и деятельности других людей, задействованных во время прохождения учебной практики в полевых условиях.

Ключевые слова: здоровье, экспедиции, полевые условия, лес, первая помощь, травмы, ожоги, учебная практика, студенты.

Truskavetska I.Ya.

Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University
named after Grigory Skovoroda

**FACTORS OF PRESERVING STUDENT'S WHILE UNDERGOING STUDY PRACTICE
IN FIELD CONDITIONS**

Summary

The article factors of preservation and development of health of students during educational practices in field conditions, analyzes the main dangers that fit the person in the forest, highlights tips for reducing the risk of injury. Among such dangers coming from the forest as a factory in which natural processes occur normally, with the action of natural natural phenomena, the presence of wildlife in the forest and other people involved in the field training practice.

Keywords: health, expedition, field conditions, forest, first aid, traumas, injury, educational practice, students.