

МІРКУЄМО про ЗДОРОВ'Я

Ірина КОПИТЧАК, Соломія КУЛІНЧУК

До Міжнародного дня здоров'я студенти і викладачі кафедри біології, екології та методик їх навчання Кременецької гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка провели круглий стіл «Здоров'я людини та способи його збереження», де обговорили питання про фактори повсякденного негативного впливу на здоров'я (Марія Янків, 31-Б); основні поради щодо збереження психічного здоров'я (Ірина Копитчак, 31-Б); вплив вегетаріанства на стан здоров'я та тривалість життя (Михайло Демідов, 21-Е); вплив кіберспорту на фізичне й психічне здоров'я (Віктор Онищук, 21-Е); здоров'язберігаючі технології під час дистанційного навчання (Діана Берлінець, 31-Б); ігрові технології як засіб формування у школярів здоров'язбережувальної компетентності (Соломія Кулінчук, 21-Б); використання креативних технологій з метою формування здоров'язбережувальної компетентності школярів (Анастасія Мазур, 31-Б).



Були організовані дискусії до кожної із тем: «Як боротися зі стресом студентам та школярам?», «Як людині покращити своє психологічне здоров'я?», «Яка норма користування телефоном? Як учневі обмежитись впливом смартфонів у наш час?», «Наскільки часто потрібно робити вправи під час дистанційного навчання?», «Як дистанційне навчання впливає на імунну систему?», «Вегетаріанство – це стиль життя чи дієта?», «Кіберспорт вартий того успіху?».

Протягом 1,5 години було проведено дві фізкультхвилинки, де всі разом розім'яли м'язи шиї та спини із застосуванням дихальної практики та гімнастики для очей.

Учасники заходу багато посміхались. В наш час дуже цінним є те, що приносить не лише нову інформацію, а й хороші емоції, посмішки та радість.

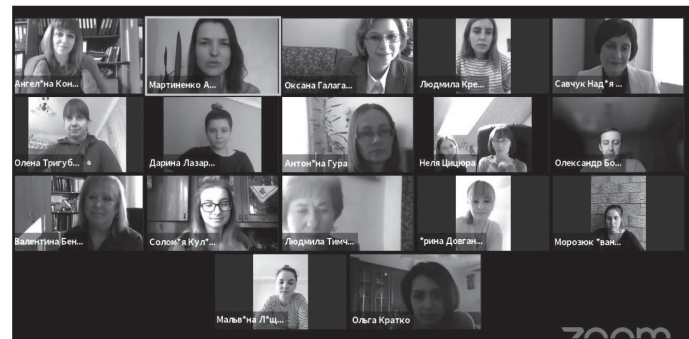
Надіємось, що такі зустрічі стануть традиційними.

ВІДПОВІДАЛЬНО – ДО ПРОБЛЕМ ЕКОЛОГІЇ

Оксана ГАЛАГАН, кандидат біологічних наук

На початку квітня зі студентами та викладачами КОГПА ім. Тараса Шевченка спілкувалася еколекторка Анастасія Мартиненко у дистанційному форматі під час відкритої лекції «Zero Waste у навчальних закладах», яка відбулася в рамках навчального курсу Zero Waste Academy для підтримки нашого проєкту «ЕКОХАБ KREMENETS». До зустрічі долучилися студенти та школярі навчальних закладів Кременця та України. До речі, на платформі Zoom змогли долучитися лише 100 учасників, а решта бажаючих дивилися онлайн-трансляцію події на Facebook.

Спочатку Оксана Галаган представила свого ментора Анастасію Мартиненко. Це відома київська екоактивістка, Zero Waste консультантка та еколекторка, яка є головою громадської організації Zero Waste Society та членкинею правління ГО Zero Waste Alliance Ukr, а також співзасновницею першої в Україні Zero waste компанії.



Наша лекторка розповідала про філософію Zero waste і те, що кожен з нас може зробити для того, щоб зменшити свої відходи, адже проблема надмірної кількості відходів, особливо пластикових, зараз стосується кожного. Розглянула сучасні кейси у навчальних закладах, які діють в Україні та за кордоном і які можуть повторити кременецькі студенти та учні у своїх навчальних закладах. Пропонувала перейняти досвід «Кампусів без пластику» та долучитися до світового руху «Скористайся повторно».

Активістка ознайомила присутніх із успішним українським проєктом Компола – компостування відходів у шкільних ідальнях та інші види активності. Особливо зацікавив усіх проєкт «Батарейки, здавайтеся!», тому що школи і наш заклад уже давно збирають батарейки, але не можуть їх здати на переробку, адже для цього необхідні кошти і спеціальний транспорт. Після лекції вона відповідала на запитання учасників у чаті та в коментарях Фейсбуку.

Кандидат біологічних наук, доцент Оксана Галаган розповіла, що Регіональний еколого-просвітницький центр «ЕКОХАБ KREMENETS» на базі КОГПА ім. Тараса Шевченка створено з просвітницькою та навчальною метою. Хаб (з англ. hub «центр», або «вузол» якоїсь мережі) у нашому випадку – це центр спільноти екосвідомих людей, здатних до дій на краще.

Серед завдань центру – ознайомлення із філософією «Zero Waste» або «Нуль відходів»; формування екологічних звичок серед молоді шляхом впровадження вибіркового курсу «Екологічний стиль життя», на який запрошуємо усіх студентів нашого ЗВО, а також рекомендуємо включити цей або схожий за змістом курс в інших закладах вищої освіти України; продовження роздільного збору ТПВ та батарейок; створення бібліотеки сучасних ековидань; виставка екотоварів, дружніх до довкілля як альтернатива одноразовим речам; проведення просвітницьких кампаній та екологічних акцій тощо.

Одним із основних завдань проєкту є підготовка навчально-методичної посібника «Екологічні календарі». З цим проєктом Оксана Галаган пройшла у четвірку фіналістів. Екологічні календарі будуть включати три пам'ятні дати і одну екологічну акцію на кожен місяць. Їх можна використати для оформлення кабінетів біології у школах, ЗВО. Це сторінка формату А4, де подана інформація про день в календарі, пов'язаний із екологією. У шкільних класах є стенди із прозорими кишеньками для змінної інформації, тому вважаю, що такий календар був би доречним у кожному класі, а не лише кабінеті біології. Інформацію календарів можна було б використовувати для підготовки виховних годин, проведення позакласних занять. Інформація може бути використана для популяризації екологічного руху. Ідеально було б видрукувати екокалендарі на екопапері, який виробляє Зміївська паперова фабрика із тетрапаку.

На закінчення вона запросила усіх до спільноти екохабу на Facebook, запропонувала усім проводити власні екоініціативи, висловила надію на плідну співпрацю і подякувала студентам, викладачам та керівництву академії за підтримку даного проєкту.

НЕТРАДИЦІЙНО та ЦІКАВО

Неля ЦИЦЮРА, кандидат біологічних наук

Викладачі кафедри біології, екології та методик їх навчання, студенти 31-Б, 31-Е, 21-Е групи, загалом екологи та біологи нашої академії в умовах карантинного навчання практикують проведення різноманітних заходів. Темою нинішнього Zoom-заходу стало відзначення Дня птахів – щорічного квітневого просвітницького свята природничого напрямку. Його модератором і доповідачем виступила студентка 31-Б групи Дарина Босик.

Традиційно проведення таких заходів студенти КОГПА ім.Тараса Шевченка організовують «очно», запрошуючи учнів шкіл, студентів і викладачів академії. Проте вже другий рік поспіль COVID-19 змінює плани всього світу: загонить людей у соцмережі інтернету та по домівках. Навчальна платформа Zoom стала основною для зустрічей з учнями шкіл, студентами усіх закладів. Тож не стала винятком і ця подія.

Аносований за три дні до початку заходу просвітницький онлайн-івент «День птахів» зібрав «на старті» у рамках навчальної практики близько тридцяти осіб. Модератор Дарина Босик розповіла про походження свята, про особливості життя птахів, їх харчування та ареали гніздування, зимівлі, розмноження. Цікаві факти про диких гусей, лелек, лебедів, ластівок, чорних стрижів, сірих чапель, шпаків та ще з десяток пернатих сусідів викликали інтерес учасників події. Наприклад, не всі знають, що птахи з великими крилами можуть піднятися на висоту дев'ять кілометрів, а всім відома зозуля, яку ми чуємо – це самець, бо самка видає звук, схожий на регіт. Птахи мають свій біогодинник, інстинкти та на генетичному рівні засвоюють і здобувають звички свого виду. Розповіді підкріплювались відеорепортажами та фотографіями.

Модератор подавала інформацію цікаво і доступно, а згодом ставила запитання по озвученому матеріалу. Врешті онлайн-зустріч переросла у цікаве спілкування, бо кожен з учасників зі свого досвіду та знань розповів історії чи факти про відомих йому птахів.

Онлайн-подія пройшла вдало, а модератор та учасники поглибили свої знання про клас птахів – теплокровних яйцекладних вищих хребетних тварин, а також налагодили комунікації та виконали поставлені завдання.



ДО ПРИРОДИ – З ЛЮБОВ'Ю І ТВОРЧІСТЮ

Ольга ДУХ, кандидат біологічних наук

Для майбутніх учителів біології та здоров'я людини й екології викладачі кафедри біології, екології та методик їх навчання КОГПА ім. Тараса Шевченка провели практично-пізнавальний захід, приурочений Дню любові до дерев.



До програми заходу увійшли квест «Світ дерев», тематичний фотоконкурс та практична частина – висаджування деревних рослин.



Учасники змагалися п'ятьма командами на чолі з капітанами Ігорем Габруком, Оленою Романчук, Вікою Мачулянською, Діаною Берлінець, Віктором Онищук. Вони із задоволенням та цікавістю «подорожували» визначеними маршрутами, виконували захоплюючі дендрологічні завдання, а на завершення заходу висадили спіреї біля пам'тника Тадеушу



Чацькому. Кожен з учасників отримав оригінальний приз – насіннєвий подарунок із завданнями висіяти насіння вдома.

Юні природолюбів зробили одностайний висновок, що було цікаво, пізнавально і весело. І за все висловили вдячність організаторам Нелі Цицюрі, Анастасії Мазур, Ользі Дух, Олені Тригубі, Мальвіні Ліщинович, Олені Кірсановій та своїм колегам-учасникам.