

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ДИТЯЧОГО ПРОТИТУБЕРКУЛЬОЗНОГО САНАТОРІЮ

Робота присвячена проблемі формування умінь і навичок здорового способу життя учнів шкіл в дитячих протитуберкульозних санаторіях. У роботі представлено новий напрямок навчально-виховного процесу в спеціалізованій загальноосвітній школі, розкрито сутність, зміст, специфіку, особливості проектування лікувально-педагогічної системи дій та обґрунтовані педагогічні умови підвищення її ефективності. Розкрито взаємозв'язок та визначено сутність “формування умінь і навичок здорового способу життя школярів” як надання допомоги учням в оволодінні способами здоров'язберігаючої діяльності. Теоретично обґрунтовано та експериментально доведено, що ефективності процесу формування умінь і навичок здорового способу життя учнів сприяє запровадження в навчально-виховний процес школи-інтернату дитячого протитуберкульозного санаторію спеціально спроектованої системи оздоровчої діяльності у навчальний та позанавчальний час.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, уміння, навички, школа-інтернат, дитячий протитуберкульозний санаторій, лікувальні і педагогічні умови.

Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази [1, 2, 3]. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя (ЗСЖ) є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

Мало хто з пацієнтів і навіть лікарів серйозно замислюється над значенням здорового способу життя в профілактиці та лікуванні захворювань. Хоча відомо, що якість медичної допомоги впливає на стан здоров'я лише на 10%, а спосіб життя – приблизно на 50% [19].

Проблема збереження, зміцнення і відтворення здоров'я особистості розглядається з різних наукових позицій у працях філософів, медиків, психологів, соціологів [2, 3, 4, 5, 7, 8, 16, 18]. Концептуальні основи здоров'язберігаючого виховання закладені в працях К.Бондаревської, Є.Бойченко, І.Брехмана, О.Дубогай, З.Малькової, Л.Новікової, Н.Полетаєвої, М.Галанчука, Л.Татарнікової [6, 14].

Значний внесок у розробку та впровадження в практику діяльності освітнього закладу системи оздоровчого виховання дітей і молоді здійснили видатні українські педагоги А.Макаренко та В.Сухомлинський.

Основним завданням сучасної школи стає виховання компетентної особистості, яка не тільки володіє знаннями, а й уміє застосовувати їх у житті, діяти адекватно у відповідних ситуаціях, адаптуватися до складних соціальних умов, долати життєві труднощі, підтримувати своє здоров'я на належному рівні, надавати опір негативним впливам. З огляду на це, особливого значення набуває спрямоване формування у дітей умінь і навичок здорового способу життя.

Серед школярів найбільш вразливі вихованці закладів інтернатного типу дитячих протитуберкульозних санаторіїв. Переважна кількість дітей, що навчаються в школах дитячих протитуберкульозних санаторіїв, уже з народження має різні відхилення у фізичному, психічному, духовному та соціальному здоров'ї: їм притаманна фізична слабкість, відсутність природного загартування, хронічні

патології, підвищена психічна тривожність, нерозвиненість емоційно-вольових характеристик [2, 11, 12, 15, 19]. У більшості вихованців шкіл-інтернатів відсутній позитивний досвід ставлення до власного здоров'я, не сформовані уявлення про способи його збереження і зміцнення. Несформованість з раннього дитинства морально-психологічних установок щодо цінності здоров'я – одна з причин наявності у значної частини вихованців шкідливих звичок, байдужого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Окремі аспекти проблеми збереження, зміцнення та відновлення здоров'я вихованців закладів інтернатного типу, формування в них здорового способу життя висвітлені в наукових працях педагогів, психологів, медиків [5, 6, 7, 9, 10, 13, 17]. Водночас залишається недостатньо вивченим питання формування вмій і навичок здорового способу життя учнів шкіл-інтернатів дитячих протитуберкульозних санаторіїв. Аналіз наукової літератури свідчить про відсутність робіт, в яких була б комплексно розроблена вищезазначена проблема. З огляду на це у практиці функціонування шкіл-інтернатів спостерігається низка суперечностей: між замовленням держави на формування здорового покоління і зниженням стану здоров'я учнів у школах санаторного типу; необхідністю проведення роботи з формування вмій і навичок здорового способу життя учнів шкіл-інтернатів протитуберкульозних санаторіїв і недостатньою теоретичною розробленістю поставленої проблеми; провідною роллю вихователів і вчителів шкіл-інтернатів у формуванні вмій і навичок здорового способу життя вихованців та їхньою недостатньою компетентністю в цій діяльності. Важливого значення в межах заявленої проблеми набуває визначення педагогічних умов, змісту, форм і методів, які дійові при формуванні вмій і навичок здорового способу життя учнів в умовах інтернатного закладу дитячого протитуберкульозного санаторію.

Отже, актуальність, соціальна та педагогічна значущість проблеми, недостатня розробленість теоретико-методологічних її аспектів та неповнота методичних основ, а також важливість практичного впровадження зумовили вибір теми дослідження.

Особливості діяльності шкіл дитячих протитуберкульозних санаторіїв з формування вмій і навичок здорового способу життя пояснюються специфікою контингенту вихованців та мікросоціальними умовами, в яких вони перебувають.

Завданнями констатувального етапу експерименту були: вивчення рівня сформованості у школярів знань, вмій і навичок здорового способу життя.

Вивчення сформованості вмій і навичок здорового способу життя проводилося у взаємозв'язку мотиваційного, когнітивного, поведінково-діяльнісного компонентів.

Основними критеріями та їх показниками виступали:

а) спрямованість на оволодіння вміннями і навичками здорового способу життя (усвідомлення цінності здоров'я у житті людини, прагнення бути здоровим, наявність потреби, бажання та інтересу до оволодіння здоров'язберігаючими вміннями і навичками);

б) наявність знань про здоров'я і способи його збереження (уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя, знання факторів здоров'я і ризику, розуміння необхідності здорового способу життя);

в) позитивний досвід дитини щодо застосування вмій і навичок здорового способу життя на практиці (власна ініціатива, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, активність в оволодінні вміннями і навичками здорового способу життя, стабільність та самостійність у виконанні оздоровчих дій).

Відповідно до розроблених критеріїв було виділено три рівні сформованості вмінь і навичок здорового способу життя: високий, середній і низький, які супроводжувалися характеристиками для здійснення медико-педагогічного діагностування. Рівні сформованості вмінь і навичок здорового способу життя визначалися за допомогою анкетування учнів, бесід, моделювання ситуацій, рольових ігор, спостережень.

До групи з високим рівнем були віднесені школярі, які розуміли сутність здорового способу життя і його значення для особистості; мали необхідні для свого віку знання про здоров'я та способи його збереження; усвідомлювали фактори ризику та їх глибокий вплив на здоров'я людей. Ці учні мали високий рівень мотивації на збереження і зміцнення здоров'я, усвідомлювали цінність здоров'я у житті людини, мали потребу та бажання докласти власних зусиль для збереження здоров'я. У повсякденній життєдіяльності вони виявляли активність у набутті навичок здорового способу життя, власну ініціативу, спрямовану на збереження і зміцнення здоров'я; самостійність у виконанні оздоровчих дій. На основі аналізу й узагальнення результатів констатувального етапу експерименту встановлено, що лише 19,8% учнів школи-інтернату мали високий рівень сформованості вмінь і навичок здорового способу життя.

До групи із середнім рівнем були віднесені школярі, які не мали цілісного уявлення про способи збереження та зміцнення здоров'я, мали неповні знання про фактори здоров'я і ризику та їх вплив на здоров'я людини, не вміли встановлювати зв'язок між способом життя і здоров'ям. Ці учні мали невисокий рівень мотивації на здоровий спосіб життя, слабо виражені інтереси, потреби і бажання набувати уміння і навички, що сприяють здоров'ю. В ієрархії їхніх життєвих цінностей здоров'я не було пріоритетним. Загалом ці учні дотримувалися гігієнічних норм і правил, але робили це під контролем вихователя; набуті вміння і навички здорового способу життя застосовували у повсякденній практиці спорадично. Серед досліджуваних вихованців таких було виявлено 46,5%.

До групи з низьким рівнем сформованості вмінь і навичок здорового способу життя були віднесені учні, які мали фрагментарні знання про способи збереження і зміцнення здоров'я, поверхово орієнтувалися у питаннях здоров'я. Вони байдуже ставилися до власного здоров'я, не усвідомлювали необхідності турбуватися про нього, не виявляли інтересу до оволодіння вміннями і навичками здорового способу життя. Ці вихованці володіли тільки елементарними вміннями, необхідними для збереження і зміцнення здоров'я, використовували їх епізодично, не застосовували на практиці самостійно. Навички здорового способу життя в цих учнів були майже відсутні. Кількість таких учнів становила 33,7%.

У перебігу констатувального етапу встановлено незадовільний стан сформованості вмінь і навичок здорового способу життя. Визначено, що причинами цього є: відсутність цілеспрямованої, систематичної діяльності з навчання учнів способам збереження здоров'я в сім'ях; недотримання принципу наступності навчальної та виховної роботи в процесі формування умінь і навичок здорового способу життя школярів; одноманітність форм і методів валеологічного виховання.

На підставі визначення базових понять, психологічних особливостей учнів, специфіки школи-інтернату протитубсанаторію, результатів констатувального експерименту була розроблена модель формування умінь і навичок здорового способу життя учнів як цілісного, цілеспрямованого процесу сприяння дитині в усвідомленні нею здоров'я та включення її до діяльності власного здоров'ятворення. Вона визначала медико-педагогічну ціль і завдання; прин-

ципи, критерії та показники; зміст, форми, методи та засоби навчання учнів умінням і навичкам здорового способу життя.

Вивчення теоретичних положень з досліджуваної проблеми і моделювання медико-педагогічного процесу дали змогу визначити й використати два види здоров'язберігаючих технологій: 1) технології, які дають змогу формувати вміння і навички здорового способу життя; 2) технології, спрямовані на створення здоров'язберігаючого освітнього середовища. Перший включав різні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням психологічного й фізіологічного впливу на організм дитини у процесі навчання і розвитку (фізкультхвилинки на уроках, рухливі перерви, години здоров'я, масові оздоровчі заходи тощо). Формування здорового способу життя відбувалося також через безпосереднє навчання елементарним санітарно-гігієнічним умінням і навичкам, профілактичні заходи, спеціально організовану рухову активність дітей. Інша технологія ґрунтувалася на розробці і реалізації освітньо-виховних програм з формування культури здоров'я і включала клубну діяльність, лекції, бесіди, години спілкування, розважально-ігрові форми виховання тощо. Реалізація цієї технології передбачала також просвітницьку роботу з педагогами.

У процесі експериментальної роботи більш доцільними видами діяльності, що відповідали завданню формування умінь і навичок здорового способу життя, виявилися фізкультурно-оздоровча, ігрова та заняття за інтересами. Найбільш універсальними і дієвими методами були: ігровий, привчання та взаємного навчання. У формуванні умінь і навичок фізичного здоров'я найбільш широко застосовувався метод вправ з цілим комплексом різноманітних прийомів (постановка перспективи, визначення і подолання труднощів, опосередкування, опора на авторитет педагога та інші).

Ми вважаємо, що проблему формування навичок здорового способу життя не можна вирішувати без плідної співпраці з органами учнівського самоврядування. Основний принцип співпраці полягає в тому, що діти з великою довірою ставляться до тієї інформації, яку одержують від своїх однолітків, а ще більше – до тієї інформації, яку несуть старші друзі, педагоги, батьки. Для учнів старших класів не зашкодило повторення курсу валеології, біології у формі презентації певної системи організму людини з наступним обговоренням впливу на неї шкідливих звичок, наприклад, вплив алкоголю на роботу легень, серця, органів травлення, нервову систему, нирки. При проведенні даного циклу занять влаштували письмові анонімні опитування учнів, які використовували у наступній роботі з учнями та батьками.

Учні залучали до самостійної роботи та підбору матеріалів з тем: “Алкоголь і нещасні випадки”, “Алкоголь і захворювання”, “Алкоголь і наркотики”, “Тютюн та його вплив на органи людського організму” тощо, а також до підбору відомостей з реального життя про негативний вплив алкоголю, наркотиків на стан здоров'я людини, за якими учні склали таблиці, плакати.

Доцільно використовували велику кількість різноманітних форм і методів роботи: вправи, ігри, дискусії, бесіди, тренінги, “круглі столи” тощо. Заняття будували таким чином, щоб теоретичні знання закріплювалися через практичні вправи. Лікарі, педагоги передбачали запитання учасників і проблеми, які можуть їх турбувати.

При проведенні занять з учнями робили наголос на отримання знань з безпеки статевих стосунків, профілактику інфікування ВІЛ, підліткової вагітності.

Всі види занять допомогали учням навчитися свідомо керувати власною поведінкою за будь-яких обставин, формувати активну позицію, світогляд молодшої людини, розвивати навички свідомого вибору здорового стилю життя, створювали атмосферу позитивної уваги один до одного, довіри, психологічного комфорту і безпеки.

Співвідношення результатів, отриманих до і після проведеної дослідної роботи, дало змогу зробити висновки щодо стійкої тенденції до підвищення рівня знань та умінь здорового способу життя як через усвідомлення життєвої важливості, так і через застосування їх у повсякденному житті.

Підсумовуючи результати дослідження на основі аналізу й узагальнення даних, можна констатувати, що в ході проведеної роботи в учнів школи-інтернату протитуберкульозного санаторію значно підвищився рівень сформованості вмінь і навичок здорового способу життя: якщо на початку експерименту високий рівень було зафіксовано лише в 19,8% учнів, то на завершальній стадії експерименту цей показник зріс до 35,7%, у контрольних класах ці частки відповідно становили 20,4% і 24,6%.

### **Висновок**

Порівняльний аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчив ефективність застосування запропонованої моделі формування умінь і навичок здорового способу життя учнів школи-інтернату дитячого протитуберкульозного санаторію. Розроблені педагогічні умови, зміст, форми і методи сприяли покращенню стану здоров'я вихованців у результаті підвищення мотивації до здорового способу життя та рівня валеологічних знань, засвоєння способів збереження і зміцнення здоров'я. Значно зменшилась частота загострень і рецидивів туберкульозного процесу.

### **Список використаних джерел:**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М.Амосов. – 3-е изд. доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. – Донецк: Сталкер, 2002. – 464 с.
3. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоровье, 1985. – 80 с.
4. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
5. Вакуленко О. Формування здорового способу життя / О.Вакуленко, Л.Жаліло, Н.Комарова, Р.Левін, І.Солоненко, О.Яременко. – К., 2000. – 167 с.
6. Ващенко О.М. Формування у молодших школярів навичок здорового способу життя // Початкова школа. – 2002. – №2. – С.58-60.
7. Венедиктов Д.Д. Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения / Д.Д.Венедиктов, А.М.Чернух, Ю. П.Лисицын // Вопр. философии. – 1979. – №7. – С. 102-113.
8. Дильман В.М. Четыре модели медицины. – Л.: Медицина, 1987. – 288 с.
9. Завидівська Н. Н. Формування потреби здорового способу життя // Рідна школа. – 2001. – № 10. – С. 54-55.
10. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М.: Знание, 1982. – 40 с.
11. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій / О.І.Петрик. – Львів: Світ, 1993. – 119 с.
12. Пиріг Л. Медицина як інтегральна складова культури українського народу // Українознавство: стан, проблеми, перспективи розвитку. – К.: ВПЦ “Київ. ун-т”, 1993. – С. 54-56.

13. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти // Фізичне виховання в школі. – 2002. – №4. – С. 35-38.
14. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема // Вопр. философии. – 1985. – № 7. – С. 83-93.
15. Стойка О.О. Сучасні технології формування здорового способу життя серед молоді // Вісн. соц.гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2001. – №3. – С.92-97.
16. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. – 308 с.
17. Формування навичок здорового способу життя в дітей та підлітків: навч. посіб. / за ред. В.Г. Панка. – К.: Ніка-Центр, 2002. – 216 с.
18. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.
19. Чоп'як В.В. Здоровий спосіб життя як засіб імунопрофілактики / В.В. Чоп'як, К.К. Біляев // Клінічна імунологія. Алергологія. Інфектологія. – 2008. – №3. – С. 34-41.

The thesis explores the problem of the forming of habits and skills of pupils of boarding school healthy way of life. The thesis deals with a new tendency of educational process in secondary boarding schools, showing the essence, gist, specific character and peculiarities of planning of the pedagogical system of actions and the base of pedagogical conditions in rising of its effectiveness.

It is theoretically based and practically defined that the effectiveness of the process of the forming of habits and skills of the pupils' healthy way of life promotes the instilling of a special system of pupils' sanitary activity into the educational process of class and afterclass activities.

**Keywords:** healthy way of life, habits, skills, children's tubercular sanatorium, boarding school, pedagogical conditions.

*Отримано: 22.11.2010*

УДК 796:613

*В. А. Мазур,  
В. В. Ліщук*

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСБУ ЖИТТЯ**

Вивчення рівня дотримання студентської молоді норм здорового способу життя дає підстави стверджувати, що заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Обов'язковою умовою здорового способу життя студента є відмова від вживання алкоголю, паління, наркотиків.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, фізична культура, шкідливі звички.

**Постановка проблеми.** Сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визначене законодавством України як один із основних напрямів державної політики охорони здоров'я, що передбачає необхідність багатосекторальної діяльності, залучення до неї держави, громади, некомерційних і комерційних неурядових організацій та індивідуумів. Для привернення уваги широких кіл громадськості до проблеми здорового способу життя багатьма організаціями