

ПІДХОДИ СЬОГОДЕННЯ ДО ФОРМУВАННЯ В ШКОЛЯРІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В умовах складного економічного становища, яке склалося в Україні, соціальних струсів виховання духовно здорових учнів, навчання їх здорового способу життя як необхідної умови розвитку стало однією з найгостріших проблем сучасної школи. Ефективним шляхом виходу з такого становища, як показав досвід інших країн світу, є валеологічна та медико-педагогічна освіта школярів. Пріоритетними напрямками реформування освіти є забезпечення в кожному навчальному закладі гуманістичного підходу до дитини, відповідних умов для розвитку фізично та психічно здорової особи, запобігання пияцтву, наркоманії, насильству, що негативно позначаються на здоров'ї дитини [2]. Необхідним шляхом реалізації цього завдання є створення і розвиток системи валеологічної освіти в більшій мірі, яка б передбачала розробку основних положень та умов здорового способу життя, методик їх упровадження, набуття та засвоєння школярами [1].

Ключові слова: валеологічні знання, медико-педагогічна освіта, валеологічний світогляд, репродуктивне здоров'я підлітків, шкідливі звички.

Вступ. Усвідомлення значення шкільного курсу валеології і впровадження його у середній школі, введення в курс біології людини валеологічних знань – усе це дає простір для глибшого вивчення проблеми збереження здоров'я підростаючого покоління. На думку вчених-валеологів, «здоровий спосіб життя – це оптимальна для існуючих соціально-економічних та історичних умов організація життєдіяльності людини, яка сприяє формуванню, збереженню і успадкуванню здоров'я, в основі якої знаходиться валеологічний світогляд особи». Людина, що веде здоровий спосіб життя, легше витримує стреси, психоемоційні перевантаження, ефективніше захищається від негативного впливу довкілля [5]. Тому серед інших завдань учитель біології на уроках значне місце повинен відводити орієнтації дітей на здоровий спосіб життя. Цю потребу необхідно забезпечити насамперед через освіту шляхом навчання і виховання валеологічних навичок і знань щодо профілактики та стимуляції здоров'я.

Це сприятиме переходу засвоєних на уроці знань у переконання, які в сумі формують певний світогляд людини. Надзвичайно важливо також навчити школярів підкріплювати власні знання й переконання правильними звичками та поведінкою.

Велике значення для збереження здоров'я людини має спосіб її життя. Сучасна молодь у переважній більшості випадків не замислюється над своєю поведінкою, недбало ставиться до власного здоров'я, культивує шкідливі звички, веде малорухливий спосіб життя. Відомо, що майже 65% хвороб дорослих людей «зароблені» ними в дитячі та підліткові роки. Тому основне завдання батьків та школи полягає, в формуванні школярів валеологічної поведінки, спрямованої на нівелювання дії факторів ризику, оскільки в дорослому віці спосіб життя змінити значно важче, вкорінених шкідливих звичок позбавитись майже неможливо.

Отже, актуальність обраної теми дослідження зумовлена необхідністю формування у школярів валеологічного світогляду, дбайливого ставлення до свого здоров'я як до найважливішої людської цінності. Щоб зберегти власне здоро-

в'я, зміцнити його, реалізувати всі можливості, які надає людині природа, учні мають знати, як розпізнавати стан власного здоров'я, як запобігти хворобі, дії яких чинників потрібно уникати.

Мета дослідження полягає в розробці методів та форм роботи для успішного формування валеологічних знань, впровадження їх на уроках біології та визначення їх педагогічної ефективності.

Постановка проблеми. Під час медичного обстеження виявлено, що в Україні сьогодні лише 12% дітей повністю здорові. За даними Міністерства охорони здоров'я, у 1-4-х класах гармонійно більш-менш фізично розвинені лише 65% дітей. Далі кількість хворих учнів з класу в клас збільшується.

Вагому роль у формуванні патології відіграє сучасна школа. 80% навчального часу належить розумовому розвитку і лише 20% відводиться на фізичний розвиток школярів. Не завжди у школах наявні сприятливі умови для навчання та відпочинку, належний повітряно-тепловий режим, обладнання та інше. У школах спостерігається висока наповнюваність класів, не виконується організація великих перерв, знижена рухова активність. Учні старших класів 99% добового часу знаходяться у приміщенні. Так у 18-26% учнів порушена постава, у 20% – погіршений зір, у 35% – часті гостро-респіраторні захворювання, у 33% – зайва вага, у 20% – підвищений артеріальний тиск.

Результати дослідження. Проведене анкетування виявило, що теоретично учні дають відповіді на всі питання щодо свого способу життя, а застосовувати на практиці знання не можуть. Не робиться ранкова зарядка, не дотримується режим дня, не виконуються гігієнічні вимоги, діти не завжди правильно харчуються, віддають перевагу солодкому, а не фруктам, овочам, часто нормально не снідають. У зв'язку з цим самі учні у 67% випадків визначають своє здоров'я як задовільне, у 19% – як незадовільне [3].

З метою поширення знань про здоров'я з подальшим перетворенням їх на стійкі переконання й навички практичної діяльності у навчальні плани шкіл було введено новий курс за вибором «Основи валеології». Валеологія об'єднує знання фізіології, психології, екології, фізики, хімії, філософії, медицини, українознавства та багатьох інших наук, тому що інтегративна характеристика здоров'я містить фізичні, психічні та духовні складові.

На заняттях з курсу «Основи валеології» необхідно знайомити старшокласників із правилами загартування організму, різноманітними фізичними вправами для збільшення росту, заходами попередження неврозів, переконувати в необхідності виконання комплексу ранкової гімнастики для забезпечення нормальної працездатності впродовж дня, формувати вміння розслабитися, укладати харчові раціони з урахуванням індивідуальних особливостей, дотримуватися режиму дня, виконувати вправи для формування правильної постави [6]. Усі знання, вміння та навички учні можуть і повинні застосовувати в повсякденному житті. Треба пропонувати старшокласникам вести щоденник здоров'я, вивчати ставлення до здоров'я у різних народів світу.

Шкільний курс біології 8-9 класу має широкі можливості для впровадження валеологічних знань і формування в учнів належних умінь і навичок. У кожній темі розділу існує зв'язок біологічних знань із валеологічними. Це, наприклад, будова і функції опорно-рухового апарату; основи профілактики порушень постави, роль м'язової системи для збереження здоров'я; значення здорового способу життя для нормального функціонування серцево-судинної системи; вплив на стан здоров'я наркотичних речовин, алкоголю, куріння. Через усвідомлення учнями життєвої необхідності та надзвичайної важливості дотримання здорового

способу життя даний курс здійснює позитивну мотивацію на освоєння ними навичок самостійної діяльності, спрямованих на зміцнення свого здоров'я [4].

Науково-педагогічний експеримент щодо впровадження валеологічного змісту проводився в загальноосвітніх школах міста. При проведенні уроків у 8-9-х класах використовувались різні нетрадиційні і традиційні активні форми і методи навчання, які мали творчий характер (уроки-вікторини, конкурси, валеологічні ігри). Ретельно добирався дидактичний матеріал для формування вмінь та навичок з валеології і подальшого використання їх на практиці та у повсякденному житті. Для досягнення мети і завдань дослідження ми реалізували саногенні підходи до навчання, проводили моніторинг стану здоров'я школярів, запроваджували фізкультхвилинки на уроках, збільшували обсяг рухової активності учнів, навчали школярів дотримуватися правил особистої гігієни, виконувати комплекс вправ для формування правильної постави, застосовували заходи з метою зняття втоми, нервової напруги. На уроках біології вивчалась система дихальної гімнастики за А. Стрельниковою, різні системи харчування, учні вчилися визначати свій стан здоров'я, надавати першу допомогу у разі пошкоджень, вивчався шкідливий вплив на організм паління, алкоголю, наркотиків [3].

Введення експериментального фактору суттєво поліпшило ситуацію. Проведене анкетування виявило, що ставлення учнів до власного здоров'я змінилося на краще. Якщо 2 роки тому третина учнів не замислювалася над необхідністю та важливістю зміцнити своє здоров'я та зберегти його, то після експерименту таких учнів залишилося лише 15-17%. Аналіз результатів опитування учнів свідчить також про підвищення їх пізнавального інтересу до валеологічних знань. Якщо до експерименту рівень пізнавального інтересу до навчального матеріалу валеологічного змісту у 54,6% респондентів був низький, у 31% – середній, у 8,9% – високий, то після експерименту він характеризувався такими показниками: у 30,8% школярів фіксувався низький рівень пізнавального інтересу, у 56% – середній, у 12,2% – високий. Зафіксоване також істотне підвищення рівня валеологічної грамотності школярів (середній бал учнів експериментального класу після проведення уроків за розробленою методикою зріс на 1,4 бала).

Висновок. Отже, аналіз психолого-педагогічного експерименту засвідчує, що проблема збереження здоров'я школярів є надзвичайно актуальною, тому важливим шляхом виконання завдань оздоровлення нації є створення та розвиток системи валеологічної освіти. Для здійснення валеологічної освіти школярів учитель біології володіє багатим арсеналом форм і методів роботи, які можна використати на уроках та позакласних заходах. Результати експерименту вказують на високу педагогічну ефективність застосування розробленої нами методики. Про це свідчить те, що при використанні валеологічного матеріалу на уроках біології істотно зріс пізнавальний інтерес школярів до валеології, спостерігалось позитивне та відповідальне ставлення учнів до власного здоров'я, що проявлялося в їх конкретних практичних діях щодо зміни способу життя. Оскільки розроблена нами методика є досить результативною, ми вважаємо за доцільне її впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх шкіл.

На наш погляд, реалізація всіх вищезазначених підходів до здійснення завдань валеологічної освіти є важливою умовою для досягнення позитивних результатів у напрямку оздоровлення підростаючого покоління нашої країни.

Список використаних джерел:

1. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні: Збірник науково-практичних статей / За заг. ред. В.М. Оржеховського. – К.: Майстер, 1999. – 120 с.

2. Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття) // Освіта. – Грудень. – 1993. – № 44. – 12 с.
3. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади / Авт.-упор. Н.В. Зимівець – К.: Науковий світ, 2004. – 205 с.
4. Куліш О.В. Підходи до еколого-валеологічного виховання в шкільному курсі // Науково-методичні підходи до викладання природничих дисциплін в освітніх закладах XXI століття: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Полтава, 2001. – С.37-39.
5. Програма курсів основ природничих дисциплін за вибором для загальноосвітніх шкіл, ліцеїв, гімназій. – К.: Перун, 1996. – 64 с.
6. Царенко А.В., Яцук Р.Ф. Валеологія: Підр. для 8-9 кл. серед. загальноосвітніх шкіл. – К: Генеза, 1998. – 136 с.
7. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2000. – 168 с.

In the conditions of difficult economic situation which was folded in Ukraine, social concussions of education spiritually of healthy students, studies of them, healthy way of life as necessary condition of development became one of peracute problems of modern school. By the effective way of way out of such situation, as experience of other countries of the world rotined, there is valeological and medical-pedagogical education of schoolboys.

Key words: valeological knowledge, medical-pedagogical education, valeological world view, reproductive health of teenagers, harmful habits.

Отримано 22.10.2009 р.

УДК 37.015.3:159.923.3

П. Д. Пляхтій

кандидат біологічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

А. В. Христофор

магістр, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Т. І. Пастухова

викладач, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ТИП ВНД ТА ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

В статті автори узагальнили наявні у біологічній, психологічній науці знання про типи темпераменту і тривожність, з'ясували причини та фактори виникнення тривожності особистості, виявили вплив типу темпераменту на рівень тривожності особистості, виробили рекомендації, спрямовані на зниження рівня особистісної тривожності.

Ключові слова: тип темпераменту, особистісна тривожність

Вивченню психобіологічних чинників становлення та розвитку індивідуальності в біології людини науковцями приділено дуже багато уваги. Особливе місце у дослідженнях індивідуальних відмінностей особистості належить темпераменту. Він забарвлює всі психічні прояви індивіда, впливає на темп рухів і