

Розділ II
Науково-методичні
засади здорового
способу життя учнів
загальноосвітніх
навчальних закладів та
застосування засобів
освіти для впровадження
здоров'я зберігаючих
освітніх технологій у
фізичне виховання
школярів

Алексєєв О.О., асистент,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯКИХ ФОРМ РОБОТИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Анотація. В даній статті подана узагальнена характеристика деяких популярних форм роботи щодо формування здорового способу життя школярів.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, інноваційні методики.

Актуальність. Сучасна наука розглядає здоров'я особистості як складний феномен глобального значення, що містить філософський, соціальний, економічний, біологічний, медичний аспекти і виступає як індивідуальна й суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, яке, в свою чергу, постійно змінюється. Тобто, за сучасними уявленнями, вже не розглядається як суто медична проблема. Більше того, вважається, що комплекс медичних аспектів становить лише малу частину феномена здоров'я.

Так, узагальнені підсумки численних наукових досліджень залежності здоров'я особистості від різних чинників впливу доводять, що рівень розвитку й стану системи охорони здоров'я в будь-якому суспільстві зумовлює, в середньому, лише близько 10 % всього комплексу впливів. Решта 90 % припадає на умови зовнішнього середовища (близько 20 %) , на спадковість (близько 20 %) і найбільша – на спосіб життя (50 %).

За оцінкою медиків, практично здоровими закінчують школу лише 8-10 % учнів. Останніми роками відбувається активний процес зменшення віку курців . Вже до 18 років 7% юнаків та 8 % дівчат мають досвід куріння, що не може не впливати на стан їхнього фізичного здоров'я та розвитку.

Поступово зростає офіційно зареєстрований рівень споживання алкоголю. Основні причини, які приводять до поширення шкідливих звичок є: просто зацікавленість, пропозиції друзів та бажання розслабитись. За останні роки спостерігається невтішна тенденція зростання вживання наркотичних речовин. Покращити таке становище можна через застосування нового підходу до формування здорового способу життя, який би ґрунтувався на сучасному підході збереження здоров'я, тобто враховувати усі його аспекти. Важливо також, щоб вони опиралися на активізацію участі в даному процесі молоді та дітей . Мова йде про те, щоб не дорослі ініціювали таку роботу, а самі діти та молодь. Саме від їхньої активності й буде залежати успішність поширення формули : «здоровим бути модно, стильно і красиво».

Здоров'я дітей – основа розвитку держави. Тому саме медичні аспекти збереження здоров'я мають істотно більше значення в дитинстві, ніж у подальших вікових групах. Вчені стверджують, що за останні 5 років захворювання в Україні виросли на 25% , інвалідність – на 21 % .

Виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психологічного здоров'я (Закон України “Про загальну середню освіту”) є одним із пріоритетних завдань загальної середньої школи.

Згідно з резолюцією Генеральної Асамблеї ООН здоров'я людини вважається єдиним критерієм доцільності та ефективності всіх без винятку видів діяльності. Важливість цієї проблеми підкреслена і Конституцією України, яка декларує найвищу цінність в державі, – людину, її життя і здоров'я.

Мета і завдання дослідження – узагальнення досвіду організації і проведення деяких форм роботи щодо формування здорового способу життя школярів.

Методи дослідження: аналіз й узагальнення педагогічної, психологічної та медичної літератури, бесіди.

Обговорення результатів дослідження. Навчання здоровому способу життя повинно бути системним і має сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей учнів. Воно не зводиться до періодичного спрямування на усвідомлення здорового способу життя як цінності шкільного колективу. Така робота передбачає:

- по-перше, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя і розробки методів оцінюваній здоров'я індивіда;

- по-друге, формування свідомості і культури здорового способу життя;

- по-третє, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя.

Далі, впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя і збереження здоров'я; і нарешті, розробку і впровадження моніторингу здорового способу життя молоді. Таким чином, складаються певні етапи у навчанні учнів здоровому способу життя.

У зв'язку з цим педагоги разом з учнями та їх батьками ставлять перед собою таку мету:

- прагнути до істотного покращення ситуації для збереження і зміцнення психічного, фізичного і соціального здоров'я учнів;

- створити умови для його поліпшення, використовуючи традиції школи і досвід українських і зарубіжних шкіл;

- прагнути до того, щоб кожен учень розвивав свої природні здібності, знайшов своє місце у житті.

Головною метою є формування у педагогів учнів та їх батьків свідомого ставлення до особистого здоров'я, навколишнього середовища і здоров'я інших людей. У цьому напрямку можуть бути проведені такі оздоровчі заходи:

- Дні здоров'я кожен місяць. Найбільше запам'ятовується дітям День здоров'я, який присвячений туризму. Цього дня проводяться спортивні змагання між класами, готуються туристичні сніданки, проводиться конкурс «Туристичної пісні» і все це на свіжому повітрі.

День здоров'я на тему «Ні шкідливим звичкам», проводити тренінги, бесіди; запрошувати лікаря-нарколога для розмови з учнями.

- спортивні змагання, ігри, фізкультурні свята, ранкова лікувально-гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки на кожному уроці.

Постійно:

- рухливі перерви (молодші класи), екскурсії, походи;

- зустріч з лікарями різного профілю;

- виступ агітбригад, випуски санбюлетенів, плакатів;

- робота наркологічного посту;

- основи з охорони і зміцнення здоров'я учнів отримують на уроках ОБЖ, біології, фізкультури, медично-санітарної підготовки.

Визначено, що найпопулярнішими формами роботи щодо формування здорового способу життя в молодіжному середовищі стали інноваційні методики, такі як інтерактивні театри, молодіжні лекторські групи, спікерські бюро.

Інтерактивні театри – це нова інноваційна методика, що використовувалася для профілактики нездорової поведінки серед молоді. Суть інтерактивності полягає в тому, що актори зображають певну проблемну ситуацію в молодіжному середовищі (непорозуміння серед підлітків, тиск з боку друзів, сварка з батьками тощо). Більшість сюжетів, що розігруються акторами інтерактивного театру, висвітлюють негативні явища у молодіжному середовищі (наркоманію, паління, вживання алкоголю). Конфліктний сюжет розігрується на сцені, але у його вирішенні беруть участь не лише актори, а й глядачі. У будь-який момент глядач може змінити актора й розіграти свій спосіб вирішення проблеми. Завдання театру – змодельовати життєву ситуацію і залучити глядачів до спільного пошуку вирішення проблеми.

Діяльність театру має бути спрямована на висвітлення типових проблем, що турбують дитячу та молодіжну аудиторію. Формами вивчення окреслених проблем є довірливе спілкування з дітьми та молоддю, опитування, анкетування, що дозволяє визначити тематику виступу театру. Із практики проведення такої роботи найбільш актуальними є теми, які стосуються вживання алкоголю, поширення наркоманії та тютюнопаління у молодіжному середовищі; проблеми, які виникають між ровесниками; проблеми у стосунках між батьками та дітьми.

Сценарії, зазвичай, пишуться на прикладах, що мали місце у реальному житті. Центральною темою є маніпулювання (численні способи спонукати молодих людей палити, вживати проти свого бажання алкоголь чи наркотики), а також прийоми, що дозволяють протистояти тиску або ухилятися від небезпечних дій. Сцени, що їх розігрують актори, відображують найгірші сценарії розвитку подій вдома, у школі та на роботі і розігруються двічі. Аудиторія стежить за тим, як розгортаються події, а в процесі повторного показу будь-хто з глядачів може зупинити перебіг п'єси і запропонувати свій варіант виходу із ситуації.

Виступи інтерактивного театру можуть проходити під час масових свят, зборів-походів дитячих та юнацьких організацій, при організації вуличної соціальної роботи, під час молодіжних акцій, акцій у навчальних закладах, клубах тощо. Як показує практика роботи, театральне мистецтво можна використовувати не лише для роботи з молодіжною аудиторією, а для налаштування співпраці з державними службовцями, представниками громади, спеціалістами різних структур тощо. За результатами роботи молоді глядачі зазначають неабиякий позитивний вплив театральних сцен на молодь, адже театр допомагає подивитися на власне життя начебто зі сторони. За даними опитувань після вистав, актуальність тематики відмітили близько 80% глядачів, а близько 5% впізнали у розіграних ситуаціях власну історію. Організаторами і керівниками соціального проекту з організації роботи інтерактивного театру можуть виступати лідери дитячих та молодіжних громадських організацій, соціальні працівники, педагоги, організатори.

Молодіжні лекторські групи. Однією із форм залучення молоді до пропаганди здорового способу життя є робота лекторських груп за методикою «рівний-рівному», що покращує сприйняття інформації у молодіжному середовищі. В більшості молоді лектори – молоді люди-волонтери центрів соціальних служб для молоді, учнів навчальних закладів.

Молоді лектори, організатори проведення лекцій повинні не лише зацікавити слухачів предметом обговорення, а переконати молодь в необхідності відповідального ставлення до власного здоров'я, необхідності зміни поведінки на більш прийнятну, безпечну. На даному етапі важливим досягненням є заохочення певної категорії молоді до участі в програмах щодо дотримання здорового способу життя.

Навчання проводиться у формі бесід з поєднанням лекції та тренінгу (переважно ігрового). Молоді люди отримують знання профілактичної тематики: з проблем інфікування ВІЛ/СНІДом чи хворобами, що передаються статевим шляхом, про наслідки вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління. В ході підготовки передбачаються заняття, спрямовані на розвиток тренерських та лекторських навичок.

Окрім загальної підготовки лекторської групи, враховуючи специфіку такої діяльності, слід передбачити проведення поглибленої підготовки лекторів до виступів перед молодіжною аудиторією за окремою тематикою. Після закінчення заняття проводиться його детальне обговорення з метою коригування програми виступу.

Лекційна робота проводиться у загальноосвітніх школах, технікумах, школах-інтернатах, клубах за місцем проживання, дитячих лікарнях, дитячих та молодіжних громадських організаціях. Часто під час проведення лекційних занять використовуються відеосюжети на відповідні тематики, роздаються інформаційні матеріали. Під час проведення лекційної роботи в учбових закладах відбувається залучення молоді до реалізації соціальних програм, розповсюджується інформація про роботу «телефону довіри». Також практикується соціальна робота в межах програми – проведення бесід у дворах на ігрових майданчиках, де збираються молодь та підлітки. Зазвичай, молодіжна лекторська група (2-4 особи) 1-2 рази на тиждень виступає з визначеною тематикою перед своїми однолітками. Показником результативності діяльності лекторської групи є запрошення її учасників у навчальні заклади для подальшої співпраці, повторних виступів.

На профілактичну роботу серед молоді спрямована організація роботи спікерських груп. Спікерські групи – це група молодих людей та спеціалістів, що займаються профілактичною діяльністю серед молоді за методикою «рівний-рівному», мають навички та досвід лекційно-тренінгової роботи; об'єднані спільною метою та програмою; володіють необхідними методичними матеріалами. Серед спікерів є люди, які на власному досвіді пізнали всю складність проблем, що їх вони намагаються розв'язати. Ці люди відверто говорять про себе та своє життя. Наприклад, якщо темою розмови є ВІЛ/СНІД, то залучаються особи, які можуть розповісти про те, як вони інфікувалися, як живуть з цією хворобою і як вони зараз себе почувають. Слухачі більше можуть повірити таким людям, ніж лікарям.

Робота спікерських груп спланована так, щоб молодь навчилася передавати профілактичні знання, набуті на заняттях, одноліткам за методикою «рівний-рівному». Крім того, ставиться завдання не тільки навчати волонтерів проведенню профілактичної роботи в молодіжному середовищі, а й розвивати у «спікерів» здібності розуміти себе, свої потреби; розвинути вміння протистояти негативному впливу оточуючих, навчити жити здоровим повноцінним життям.

До роботи з волонтерами залучаються провідні спеціалісти: лікарі, педагоги, представники державних і недержавних організацій, які займаються профілактичною роботою. Підготовка спікерів має передбачати розвиток знань та навичок для вирішення особистих проблем; розвиток знань та навичок поведінки в кризових ситуаціях; вміння налагоджувати і підтримувати контакти з оточуючими; вміння проводити бесіди, обговорювати поставлені проблеми; отримання знань із негативних наслідків вживання наркотиків, алкоголю, тютюну тощо; формування поняття про здоровий спосіб життя.

Слід пам'ятати, що будь-яка робота щодо пропаганди здорового способу життя та робота щодо профілактики наркоманії і захворювань на ВІЛ-СНІД спрямовані на вирішення важливої задачі, основна мета якої – це збереження майбутнього нації.

Висновки

Вберегти майбутнє нації від лиха, що насувається, – обов'язок найближчого оточення дітей та підлітків, школи, сім'ї. Ключова роль у пропаганді здорового способу життя та профілактиці негативних явищ серед дітей та підлітків належить системі шкільної освіти, яка забезпечує наймасовіше охоплення молоді.

Батьки та педагоги зможуть поставити бар'єр на шляху цієї хвороби, сформувавши в дітей моральні цінності власним прикладом. Сприятлива атмосфера в родині, у школі – там, де дитина проводить більшу частину свого часу, – є необхідною умовою для відвертого та довірливого спілкування. Створення такої атмосфери сприятиме тому, що у складних життєвих ситуаціях дитина шукатиме захисту там, де її зрозуміють і допоможуть.

Засвоєння нового відбувається за рахунок наслідування. Наслідування – це те, що дитина не може здійснити самостійно, але чого може навчитись або що може виконати під керівництвом або у співпраці. Те, що сьогодні дитина може зробити у співпраці, завтра вона здатна зробити самостійно. Таким чином, прогнозуючи процес засвоєння знань, ми можемо керувати процесом формування певної моделі поведінки.

Успішне засвоєння будь-яких знань можливе за умови дотримання таких основних принципів навчання, як науковість та доступність змісту освіти, актуалізація та розвиток позитивного потенціалу дитини, спрямована на формування цілісної, гармонійної та творчої особистості. Це означає, що інформація має бути достовірною, науково обґрунтованою та правдивою і, водночас, доступною для розуміння й адекватного сприйняття дітьми та підлітками.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про охорону дитинства» // Урядовий кур'єр – 2001 №98.
2. Закон України Про загальну середню освіту // Інформаційний збірник Міністерства освіти. – 1999. – №15.
3. Зубалій М., Закопайло С. Структурні компоненти здорового образу життя старшокласників // Освіта і управління. – 2005. – Т. 8 №2.
4. Культура здоров'я особистості як соціально-педагогічна проблема // Шлях освіти. – 2001. – №1.
5. Омельченко С. погляд науковців на проблему здоров'я та здорового способу життя // Освіта Луганщини. – 2006. – №1.
6. Семенова Н., Левчук М. Технологія проектування школи сприяння здоров'ю // Виховна робота в школі. – 2007. – №4.
7. Формування навичок здорового способу життя – зміст та мета навчально-виховного процесу в школі: Посібник для самостійної роботи слухачів курсів підвищення кваліфікації / А.С. Богданова. – Луганськ, 2006.

The article presents a generalized characteristics of some popular forms of work concerning the formation of schoolchildren's healthy way of life.

Key words: health, healthy way of life, innovative methodics.

Отримано 27.09.2008 р.