

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи дуже важливе значення мають гігієнічні умови. Сюди відносяться твердий режим дня, під яким розуміється строго складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розподілення часу праці і відпочинку, сну і харчування.

Точне виконання режиму дня виховує в людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість.

В режим дня школяра повинна входити ранкова гімнастика з водною процедурою. В режимі дня також передбачається строгий порядок і час для харчування, відпочинку і підготовки до сну.

Висновки

Таким чином, із вище сказаного витікає, що формування у школярів звички займатися фізкультурою включає:

- виховання в учнів інтересу до занять фізичними вправами;
- озброєння їх знаннями по фізичній культурі, фізіології і гігієни людини і вироблення на їх основі переконань в необхідності систематично займатись фізкультурою;
- практичне навчання учнів кожен день самостійно займатись фізичними вправами в режимі шкільного й позашкільного часу.

Список використаних джерел

1. Новосельський В.Ф. Фізична культура і здоров'я школярів. – К.: Знання, 1984.
2. Козленко Н.А. Школьникам в привычку заниматься физкультурой. – К.: Радянська школа, 1985.
3. Качашкін В.М. Методика фізичного виховання. – М.: Просвіта, 1989.
4. Ріпа М.Д. “Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе”. – М.: Просвіта, 1985.
5. Бальевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФИС. 1988.

Summary. This article concerning the question of formation skills of healthy way of life.

Key words: healthy way of a life, physical training, lesson, physical exercises.

Отримано 17.09.2008 р.

УДК 37.037 : 613

Підлісна В.Г., викладач,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЯК ВАЖЛИВОЇ СКЛАДОВОЇ ЖИТТЄВОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

Анотація. У статті йдеться про досвід роботи тренінгового центру на базі однієї із шкіл м. Кам'янця-Подільського щодо формування в учнів старших класів навичок соціальної компетентності і, зокрема, навичок здорового способу життя.

Ключові слова: тренінг, здоровий спосіб життя.

Актуальність. Бути сучасним учнем – важко. А вирішувати проблеми, які постають перед особистістю в учнів старших класів у нашому мінливому суспільстві, – вдвічі важко. Адже реалії сьогодення потребують від особистості навичок швидкої адаптації до різноманітних явищ соціального середовища, умінь приймати самостійні відповідальні рішення та долати життєві перепони, активізувати особистісний потенціал для самореалізації та самоствердження в різноманітних сферах людської життєдіяльності. Слід зазначити, що найпродуктивніше життєвий досвід засвоюється в підлітковому та юнацькому віці, а недооцінка цього періоду в подальшому не компенсується. Саме тому учням старших класів необхідно допомогти вести здоровий спосіб життя, займатися фізичною культурою, здобути не лише знання, а й опанувати вмінням жити за непростих умов сьогодення, усвідомити свою унікальність та сприяти прагненню до розвитку себе як особистості.

Але, зважаючи на сучасний стан навчально-виховного процесу, його низьку соціальну ефективність, необхідне переосмислення парадигми виховання, оновлення його змісту, форм і методів, пошуку і втілення нових навчально-виховних стратегій, інноваційних технологій.

Виходячи з того, що сьогодні досить гостро постає необхідність розробки й впровадження конкретних дій економічного, правового, просвітницького та виховного характеру, спрямованих на покращення здоров'я страшокласників, ми хочемо показати можливості тренінгового центру щодо створення умов для формування здорового способу життя (ЗСЖ) через сприйняття ними ідеалу і норм здорового життя, усвідомлення цінностей здоров'я, розуміння визначальної ролі ЗСЖ та формування відповідної індивідуальної поведінки кожного.

Метою дослідження: є обґрунтування важливості та ефективності здійснення на базі тренінгового центру просвітницької діяльності щодо популяризації здорового способу життя учнів старших класів як необхідної складової життєвого самовизначення.

Основною метою діяльності центру є формування в учасників тренінгових занять життєвих навичок соціальної компетентності, які дозволяють адекватно засвоювати та виконувати норми і правила, прийняті в суспільстві, ефективно вирішувати проблеми повсякденного життя, вести ЗСЖ. Важливим аспектом роботи центру є профілактика негативних явищ у підлітковому середовищі, сприяння в проведенні змістовного дозвілля учнями старших класів, формування в них навичок до занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя.

Відповідно до мети Центр працює над вирішенням таких завдань:

- розширити пізнавальний кругозір учнів старших класів стосовно актуальних у їхньому віці тем;
- формувати навички до занять фізичними вправами;
- сприяти розвитку індивідуальності учнів старших класів, формувати в них навички адекватного самовираження та власну позицію в системі життєвих цінностей;
- формувати в учасників тренінг-курсів навички спілкування, толерантного ставлення та ефективної взаємодії з ровесниками, батьками і дорослими без упереджень, стереотипів та конфліктів;
- розвивати в учнів навички самоорганізації у навчальній діяльності та на дозвіллі, здійснювати підготовку особистості до свідомого вибору професії;
- сприяти підвищенню розуміння підлітками й молоддю переваг здорового способу життя через просвітницьку профілактичну роботу;
- організовувати змістовне дозвілля підлітків.

Налагодження співпраці тренінгового центру із усіма загальноосвітніми школами міста, професійно-технічними училищами, Кам'янець-Подільським національним університетом імені Івана Огієнка, Службою у справах неповнолітніх Кам'янець-Подільського міськвиконкому сприятиме активізації соціально-педагогічної діяльності з підлітками та молоддю за місцем проживання на базі Центру, зокрема організації та проведення різних форм роботи зі згаданою цільовою групою, а саме:

- проведення тренінгових занять згідно з програмою інтегративного курсу «Культура життєвого самовизначення», заняття по формуванню здорового способу життя – «Здоров'я – моя цінність», «Сходинок до здоров'я», заняття «Вчимося спілкуванню» для різновікових груп учнів тощо;

- організація тематичних тренінгів для випускників загальноосвітніх закладів та студентів I–II курсів вищих навчальних закладів: «Фізична культура – здоров'я нації», «Стратегія особистісного самовдосконалення», «Статева культура особистості», «Як зробити батьківство щасливим», «Прогнозування життєвих перспектив та проектування професійної кар'єри», «Відповідальне ставлення до життя» та ін.;

- індивідуальні консультації для підлітків;

- організація змістовного дозвілля підлітків: різні види змагань, тематичні дні, свята, вікторини, дискотеки тощо.

Особлива увага в організації роботи Центру приділяється формуванню культури життєвого самовизначення, тобто активному визначенню людиною своєї позиції відносно суспільної системи цінностей, що дає їй змогу виявляти і утверджувати себе в різних життєвих ситуаціях. А бути більш успішною та реалізувати свої життєві перспективи кожна людина зможе, лише будучи здоровою. Здоров'я ж наше більше як на 50 % залежить від способу життя. Взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям найбільш повно розкривається у понятті «здоровий спосіб життя». Тому ми й спрямовуємо свою діяльність на формування у підлітків системи життєвих принципів ЗСЖ, стимулювання їх до самостійного й усвідомленого вибору життєвої позиції, формування знань, умінь та навичок здорового способу життя.

Під здоровим способом життя ми розуміємо усвідомлене, відповідальне, активне ставлення до власного здоров'я, метою якого є формування, збереження і зміцнення всіх складових здоров'я.

Особливість роботи Центру полягає у тому, що інформацію про шкідливість алкоголю, тютюну, наркотиків, раннього статевого життя підлітки отримують не на традиційних уроках і не шляхом нав'язування дорослими своїх поглядів, а на тренінгових заняттях, у ході яких учні самі шукають відповіді на поставлені питання, самі роблять вибір щодо свого сьогодення та майбутнього. Цьому сприяє особлива форма занять – просвітницькі тренінги, у ході яких використовуються сучасні методи активного навчання і тренінгової роботи. Психологічно комфортне та емоційно безпечне середовище, яке створюється на інтерактивних заняттях, стимулює учасників до прояву творчості, розкриття особистісного потенціалу, пошуку ресурсів для подальшого самовдосконалення.

Тренінгові заняття тривалістю 1,5-2 год і періодичністю раз на тиждень проводяться з різновіковими групами, відповідно до адаптованих для їхнього віку програм. У роботі використовуються розроблені модулі: «Здоров'я – моя цінність» та «Сходинок до здоров'я». Для прикладу наведемо тематику занять тренінг-курсу, що проводився для учнів 8-х класів: «Ти і твоє здоров'я», «Фізична культура і здоровий спосіб життя», «Фактори, які впливають на здоров'я», «Стать і статеві

стосунки», «ВІЛ/СНІД – що це?», «Стань переможцем», «Зроби свій вибір», «Моя майбутня сім'я», «Здоров'я – моя цінність».

Ефективність проведеної тренінгової роботи з формування ЗСЖ та участь старшокласників у тренінгових заняттях дозволила їм:

- систематично займатися фізичною культурою та спортом;
- розширити і поглибити знання про шкідливість вживання психоактивних речовин, про шкоду для власного здоров'я і оточуючих від вживання алкоголю, наркотиків, тютюну та ін.;
- переглянути систему цінностей;
- підвищити рівень відповідальності за власне здоров'я і життя; переконатися у необхідності ведення ЗСЖ;
- почуватися впевнено у різних життєвих ситуаціях.

Висновки. Отже, функціонування тренінгового центру учнів старших класів сприяє формуванню здорового способу життя серед підлітків, що, в свою чергу, допоможе робити їм свідомий вибір стосовно позиції, цілей і засобів поведінки за конкретних обставин життя. Ми впевнені, що відпрацьована модель надання соціальних послуг підліткам та молоді дасть можливість оптимізувати фізкультурно-оздоровчу роботу, соціальну роботу та підвищити ефективність інформаційної та просвітницько-профілактичної роботи.

Висновок

На нашу думку, саме за такими недержавними центрами, які використовують різні сучасні інтерактивні методи роботи з підлітками та молоддю, майбутнє фізкультурно-оздоровчої та соціально-педагогічної роботи з даною цільовою групою. А спільна робота державних установ та служб і подібних громадських центрів дозволить більш ефективно мінімізувати і знижувати вплив негативних явищ сьогодення дійсності на підлітків. Наявність подібних програм у загальноосвітніх закладах дозволить протягом навчального року здійснювати чітко організовану роботу з конкретною групою старшокласників щодо зниження соціальної дезадаптації, профілактики негативних явищ у підлітковому та молодіжному середовищі.

Список використаних джерел

1. Волонтерський рух в Україні: тенденції розвитку /Вайнола Р.Х., Капська А.Й., Комарова Н.М. та ін. – К.: Академпрес, 1999.
2. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади /Авт.- упор. Н.В. Зимівець – К.: Науковий світ, 2004. – 205 с.
3. Зверева І.Д., Басюк Т.П. Проект «Покращення якості соціальних послуг дітям та сім'ям в громаді»: досягнення та перспективи //Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 9. – С. 58-62.
4. Підготовка волонтерів та їх роль у реалізації соціальних проектів /Під заг. ред. І. Зверєвої, Г. Лактіонової. – К.: Науковий світ, 2001.
5. Грушин Б.А. Эффективность массовой информации и пропаганды.– М.,1979. – С.66.

The article deals about Kamyanets-Podilsky to forming in pupils teenagers social skills and, in particular, of healthy lifestyle skills.

Key words: training, healthy lifestyle.

Отримано 30.09.2008 р.