

УДК 37.013.42

ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У ПІДЛІТКІВ

Ратинська Оксана Миколаївна
м.Тернопіль

На сьогодні гостро постає завдання формування відповідального ставлення до здоров'я, як умови збереження української нації, перспективи справжнього духовного оновлення наступних поколінь, запоруки якісних перетворень у масштабах держави. Для нас необхідним є визначення теоретичних аспектів відповідального ставлення до здоров'я з метою розробки системи його формування в школярів. Результати наших досліджень можуть бути використані вчителями загальноосвітніх шкіл, педагогами, психологами, соціальними працівниками, батьками, лікарями, усіма, хто не байдужий до проблем здоров'я та здорового способу життя підлітків.

Ключові слова: здоров'я, соціальний педагог, навчальна діяльність, підлітки.

Сьогодні на здоров'я підлітків найпомітніше впливають чинники, дія яких раніше була значно меншою. Більшість із чинників ризику починають інтенсивно діяти саме в молодому віці. Урбанізація, автоматизація виробництва, зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційні переваження – усі ці складові нашої доби, звичайно, різною мірою, але відбиваються на здоров'ї молодих людей.

З кожним роком по Україні спостерігається погіршення стану здоров'я дітей: хворобливість, відхилення в роботі внутрішніх органів, зниження рухової активності, 90 % випускників — нездорові, мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я [1].

Найпоширенішими є хронічні захворювання, психоневрологічні розлади, короткозорість, ожиріння, порушення постави. Загрозливими є дані про досить помітне зростання серед молоді підвищеного кров'яного тиску, надлишкової маси тіла, неспроможність до фізичної активності. Значне розповсюдження вказаних факторів ризику серцево-судинних захворювань та інших основних інфекційних хронічних хвороб у молодому віці свідчить про те, що їхні витоки знаходяться в дитячому та підлітковому віці, що значною мірою пояснює тенденцію до «омолодження» цих хвороб.

Відбувається деградація людства, яка виявляється у зростанні кількості «хвороб цивілізації»: серцево-судинні, онкологічні, нервово-психічні, різко збільшилась кількість хворих на СНІД, туберкульоз та наркоманію. У наш час паління, вживання спиртного

стали патологічно необхідним атрибутом проведення часу молоді, поширюється спектр мотивів пияцтва. Вживання алкоголю й тютюну стало майже сенсом життя.

За даними Державного комітету статистики, останніми роками продовжується поширення ВІЛ-інфекції в Україні. Цілоком законний зростаючий інтерес до проблем здоров'я в Україні з боку не тільки медичних працівників, але і всього населення. Пріоритет життя й здоров'я людини як основний принцип державної політики зафіксований у Конституції України. У державних документах, прийнятих останнім часом (Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті (2001р.), Закон України "Про загальну середню освіту" (1999р.), Національна програма "Діти України" (2001р.)), звертається увага на необхідність покращення духовного й фізичного здоров'я нації [3].

Зазначені обставини дозволяють констатувати, що формування відповідального ставлення до здоров'я як технології збереження здоров'я і забезпечення високої результативності і продуктивності праці людини є актуальними, поряд із проблемами війни й світу, екологізації свідомості людини, найважливішою проблемою сучасності.

Аналіз соціокультурних і освітніх тенденцій свідчить про те, що різні аспекти поведінки людини у ставленні до свого здоров'я в останнє десятиріччя стали предметом міждисциплінарних досліджень і об'єктом пильної уваги вчених як українських, так і близького зарубіжжя.

У дослідженні цієї проблеми з'явилось декілька напрямків: філолофсько-соціологічний (А.П. Бутенко, І.М. Биховська, Л.Я. Рубіна, М.Н. Руткевич і ін.); медико-гігієнічний (М.А. Агаджанян, М.М. Амосов, В.Є. Апарин й ін.); психолого-педагогічний (А.В. Барішева, М.Я. Віленський, П.А. Виноградов і ін.).

Зазначимо, що загальні теоретичні питання здорового способу життя розглянуто в роботах Г. Апанасенка, С. Бондаревського, О. Дубогай, В. Новосельського, В. Платонова, В. Оржехівської та ін.; психологічні особливості особистості, її фізичний розвиток та формування у процесі фізичного виховання розкривається у працях М. Линця, Г. Малахова, В. Моляко та ін.; питанням особистості як системи відносин індивіда з навколишнім соціальним середовищем присвячені роботи Р. Баєвського, В. Сорокіна та ін.; фізична культура як вид соціальної діяльності, спрямованої

на зміцнення здоров'я і розвиток фізичних здібностей розглядається в роботах П. Коробейнікова, Б. Шияна; фізичну культуру як засіб підготовки до праці й захисту Батьківщини висвітлює у своїх працях В. Качашкін; змістовий бік проблеми виховання навичок здорового способу життя докладно розкривається В. Артемоновичем, В. Моченовим, Р. Баєвським, В. Войтенко; вплив соціальних інститутів суспільства на формування здорового способу життя підлітків досліджений нами [4].

У сучасних умовах, коли зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо підлітків, стає відчутною реальністю, необхідність орієнтованості на формування духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартування, в цілому здорового способу життя є одним із пріоритетних напрямів у розробці концепції виховання дітей і молоді у національній школі.

У сучасній науці спостерігається тенденція до інтеграції знань, комплексного аналізу тих чи інших явищ об'єктивної реальності, посилення зв'язків між науками та науковими напрямками. Перед ученими дедалі частіше виникають проблеми, що виходять за межі конкретного дослідження, тобто теоретичні. Тому для нашої роботи необхідним є визначення теоретичних аспектів відповідального ставлення до здоров'я з метою розробки системи його формування в школярів [2]. Саме тому, метою роботи було дослідити роль соціального педагога у формуванні відповідального ставлення до здоров'я у підлітків загальноосвітніх навчальних закладів.

Завдання роботи:

Проаналізувати теоретичні підходи до формування відповідального ставлення до здоров'я у підлітків.

Дослідити шляхи та форми організації навчання з метою формування відповідального ставлення до здоров'я у підлітків.

Вивчити теоретичні аспекти діяльності педагога з формування відповідального ставлення до здоров'я у підлітків.

Аналіз результатів експериментальної роботи щодо навчання підлітків з метою формування відповідального ставлення до здоров'я.

Перегляд та відслідкування генезису думок вчених стосовно сутності здоров'я та здорового способу життя дозволив виділити, що:

- концепції Стародавнього світу ґрунтувалися на отождненні фізичної й моральної краси; здоров'я й щастя; буття та ідей; правильного способу життя та правильних думок, стану та способу існування людини;
- учення мислителів Середньовіччя являють собою християнську доктрину, яка характеризується заміною правильного способу життя на святий спосіб життя. Дотримання Божих заповідей і є, на той час, здоровим способом життя;
- провідними ідеями Відродження є те, що людина починає відчувати себе частиною природи; хвороба вже менше розглядається як Божа кара; стверджується думка, що людині підвладне своє здоров'я;
- філософія Нового часу остаточно зарахувала людину до природного світу й довела, що сутність людини виражається кризь розум, а розум - це те, що допоможе їй піклуватися про здоров'я;
- у сучасній науці з'явилася і з кожним днем усе більше розвивається так звана філософія здоров'я й здорового способу життя, виникають нові напрямки цієї актуальної проблеми.

Феноменологія здоров'я багатогранна. Здоровий спосіб життя розглядаємо як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального, особистісного; як етап повного фізичного, психічного, соціального здоров'я та добробуту людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямку зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я.

Мета педагогічної діяльності з формування відповідального ставлення до здоров'я передбачає реалізацію наступних завдань:

- проведення діагностики фізичного, психічного, духовного, соціального здоров'я підлітків, їхньої адаптації до умов загальноосвітнього закладу;
- розробка оптимальних режимів навчально-виховного проце-

су для школярів різних вікових груп, зокрема для підлітків, з метою попередження їх втомлюваності та підвищення працездатності й ефективності діяльності;

- моделювання та впровадження в практику передового педагогічного досвіду застосування ефективних технологій навчання і виховання, адекватних можливостям підлітків, спрямованих на збереження всіх складових їхнього здоров'я;
- систематичне розширення знань педагогів з валеології, безпеки життєдіяльності, проблем здорового способу життя підлітків, профілактики адиктивної поведінки школярів даної вікової групи;
- надання допомоги педагогам у оволодінні методиками щодо формування відповідального ставлення до здоров'я у підлітків і вміннями їх впровадження в процес навчання та виховання школярів;
- формування у підлітків позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, вмінь та навичок його вибору, дотримання у своїй життєдіяльності;
- впровадження інноваційних технологій превентивного виховання підлітків;
- пропагування здорового способу життя серед батьків підлітків, підвищення їхньої педагогічної культури;
- здійснення координації дій у системі "педагог-психолог-медичний працівник-адміністрація" з метою формування здорового способу життя підлітків;
- систематичне підвищення педагогом власного професійного рівня з формування відповідального ставлення до здоров'я у підлітків.

Відповідно до завдань формування відповідального ставлення до здоров'я у підлітків, зміст діяльності педагога визначається наступними напрямками:

- формування ціннісного ставлення до здоров'я всіх учасників педагогічного процесу;
- формування валеологічної культури педагогів, підлітків та їх батьків;
- впровадження програм, які пропагують і сприяють формуванню відповідального ставлення до здоров'я у підлітків;
- вивчення показників особистісного здоров'я всіх учасників педагогічного процесу в співпраці з психологом, медичними працівниками, класними керівниками;
- профілактика та корекція адиктивної поведінки підлітків;
- підтримка підлітків групи ризику та з ослабленим психічним та фізичним здоров'ям.

Викладач, який прагне найефективніше використати навчальний час, створити умови найбільшого сприяння для творчості учасників програми, спрямувати їх на найвищі рівні навчальних досягнень, допомогти всім учасникам процесу якнайкраще опанувати життєві навички, набути різних знань, упродовж кожного заняття використовуватиме різні методи інтерактивного навчання.

Ми розглянули методи навчання, що використовуються педагогами у навчальній діяльності підлітків з метою формування відповідального ставлення до здоров'я:

Пряме навчання: міні-лекція, показ/демонстрація, опитування, використання інших джерел інформації (ресурсів).

Непряме навчання: авторське місце, вивчення окремих життєвих ситуацій, концептуальна карта (опорна схема), обговорення, взаємодіюче навчання, мозковий шторм (брейнсторм), обговорення/дискусія, сфера знання, навчальні групи, які співпрацюють, дебати, інтерв'ю, взаємонавчання, рольові ігри, консультативна група, самостійне навчання, доповіді/повідомлення, дослідні проекти, навчання, ґрунтоване на підставі досвіду, експерименту, ілюстрування.

Експеримент було проведено на базі загальноосвітньої школи №22 у м. Тернополі, нами було охоплено 60 дітей віком 11-13 років. На констатувальному етапі дослідження ми визначили рівні навчальних досягнень підлітків при вивченні інтегрованого курсу «Основи здоров'я» у 25 п'ятикласників, 20 шестикласників і 15 учнів 7-го класу. Так, в результаті оцінювання навчальних досягнень у підлітків, виявилось: серед 25 учнів 5-го класу у 12% учнів виявився початковий рівень, у 48% - середній, у 32% - достатній і лише у 8% - високий рівень; із 20 учнів 6-го класу у 10% підлітків

виявився початковий рівень, у 40% - середній, у 40% - достатній і лише у 10% - високий рівень; серед 15 школярів 7-го класу у 7% учнів виявився початковий рівень, у 33% - середній, у 47% - достатній і у 13% - високий рівень (див. рис.1).

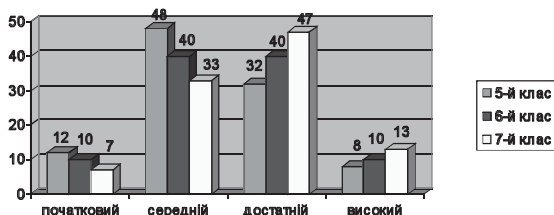


Рис. 1. Рівні навчальних досягнень підлітків при вивченні інтегрованого курсу «Основи здоров'я»

Провівши констатувальний експеримент у 25 п'ятикласників, 20 шестикласників і 15 учнів 7-го класу на базі ЗОШ №22 м. Тернополя, нами було досліджено рівень усвідомлення підлітками проблеми здоров'я. Результати показали, що у п'ятикласників середнє значення рівня усвідомлення проблеми здоров'я становило 18 балів, в учнів 6-го класу – 21 бал і у 7-класників – 28 балів. Із цього. Видно, що учні 5-го класу мають нижчий рівень усвідомлення, порівняно із 7-класниками.

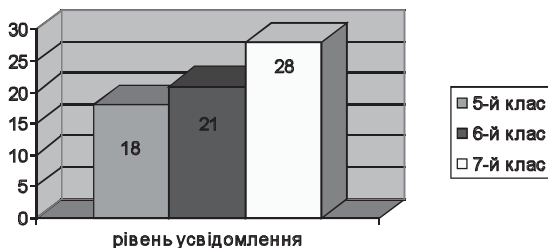


Рис.2. Рівень усвідомлення підлітками проблеми здоров'я

Також, ми визначали у підлітків знання про важливість формування здорового способу життя, використавши вищенаведений тест, що дозволяє оцінити знання стосовно впливу алкоголю на організм людини. Результати констатувального експерименту показали, що учні 5-го класу всередньому набрали 24 бали, 6-класники – 27 балів, а 7-класники – 28 балів (див.рис.3).

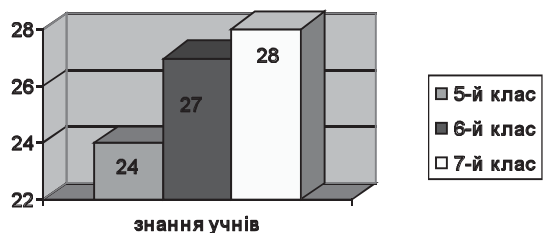


Рис.3. Знання учнів про важливість формування здорового способу життя

Для проведення формувального експерименту ми обрали 40 підлітків (25 учнів 5-го класу і 20 учнів 6-го класу), оскільки у них виявився нижчий, порівняно із 7-класниками рівень навчальних досягнень при вивченні інтегрованого курсу «Основи здоров'я» (див.рис.1), а також нижчий рівень усвідомлення проблеми здоров'я, порівняно із 7-класниками (див. рис.2.) та менший рівень знань про важливість формування здорового способу життя (див. рис.3). На формувальному етапі експерименту із 45-ти учнями 5-6 класів (11-12 років) нами було проведено тренінгову програму формування відповідального ставлення до здоров'я. Програма складалася із 8 занять, які проводились один раз на тиждень.

Після проведення тренінгу, нами було проведено контрольне опитування досліджуваних респондентів. Так, в результаті повторного оцінювання навчальних досягнень у підлітків, виявилось: серед 25 учнів 5-го класу у 4% учнів виявився початковий рівень, у 40% - середній, у 40% - достатній і у 16% - високий рівень; із 20 учнів 6-го класу у 5% підлітків виявився початковий рівень, у 30% - середній, у 50% - достатній і у 15% - високий рівень (див. рис.4).

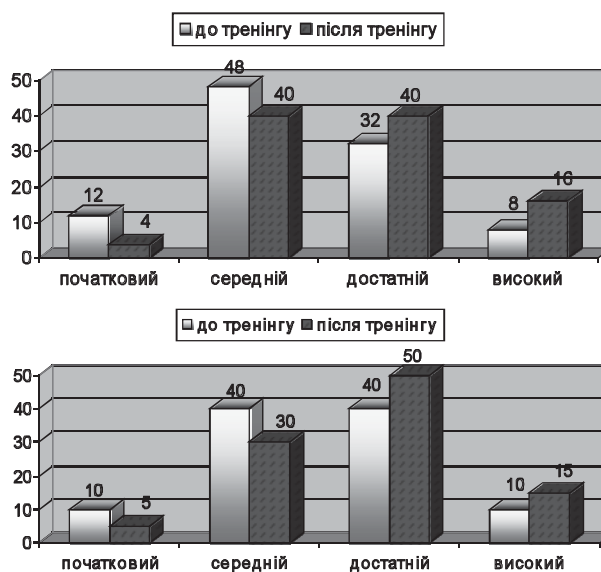


Рис. 4. Порівняльний аналіз рівнів навчальних досягнень підлітків при вивченні інтегрованого курсу «Основи здоров'я»: а) в учнів 5-го класу; б) в учнів 6-го класу.

Таким чином, після проведення тренінгової програми з формування відповідального ставлення до здоров'я серед опитаних підлітків дещо зменшилась кількість учнів з початковим і середнім рівнем навчальних досягнень при вивченні інтегрованого курсу «Основи здоров'я», а також зросла кількість учнів із достатнім і високим рівнем. Крім цього, нами повторно було досліджено рівень усвідомлення підлітками проблеми здоров'я. Результати показали, що у п'ятикласників дещо підвищився рівень усвідомлення (на 3%), а в учнів 6-го класу він зріс на 7%. Ефективність тренінгової програми підтверджують ті дані, що серед підлітків спостерігалась тенденція до підвищення рівня знань про важливість формування відповідального ставлення до здоров'я.

Література та джерела

1. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: Дис. канд. пед. наук: 13.00.05. – К., 2001. – 260 с.
2. Голобородько Г.П. Формування здорового способу життя в учнів основної школи. Автор. дис. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук. - Харків, 1997. – 17 с.
3. Державна національна програма «Освіта»: Україна XXI ст. – К., 1994. – С.15
4. Ратинська О.М. Вплив соціальних інститутів суспільства на формування здорового способу життя підлітків / Оксана Миколаївна Ратинська // Збірник матеріалів ІХ Міжнародної конференції "Стратегія якості в промисловості і освіті". – м.Варна, Болгарія, 31 травня — 07 червня 2013р. – Том 2. – С.329-332

На сьогодні остро стоїть задача формування відповідального ставлення до здоров'я, як умовія збереження української нації, перспективи наступного духовного оновлення наступних поколінь, залог якісних трансформацій в масштабах держави. Для нас необхідно визначити теоретичні аспекти відповідального ставлення до здоров'я з метою розра-

ботки системы его формирования у школьников. Результаты наших исследований могут быть использованы учителями общеобразовательных школ, педагогами, психологами, социальными работниками, родителями, врачами, всеми, кто не равнодушен к проблемам здоровья и здорового образа жизни подростков.

Ключевые слова: здоровье, социальный педагог, учебная деятельность, подростки.

Nowadays the problem of formation of responsible attitude to health as precondition of maintaining healthy Ukrainian nation is very topical, as well as the prospects for genuine spiritual renewal of next generation as a guarantee of quality changes in the whole state. For us, it is necessary to determine the theoretical aspects of responsible attitude to health systems in order to develop its formation in schoolchildren. Our results can be used by teachers in secondary schools, teachers, psychologists, social workers, parents, doctors, anyone who is not indifferent to the problems of health and healthy lifestyles adolescents.

Key words: IC «Planning», information system, organizational maintenance, scientific researches.