

## ЧОТИРЬОХРІЧНИЙ ДОСВІД ВИКЛАДАННЯ ВАЛЕОЛОГІЇ В ШКОЛАХ ЗАКАРПАТТЯ

**Сабов В.О.**

В 1990 році група вчених під керівництвом проф. Г.Л.Апанасенко почали розробляти програму з валеології для середніх шкіл. Пройшли перші курси з підготовки спеціалістів, і в школах розпочато викладання цього предмету. Відрадно, що Закарпаття було серед тих регіонів, де валеологія була введена до шкільних предметів з самого початку. Треба відмітити, що "уроки здоров'я" викладалися в школах нашого краю ще до війни, а потім майже на 50 років їх припинили.

Чим зумовлена необхідність викладання валеології? По-перше тим, що наша медицина мало займалася дослідженням здорового контингенту населення незважаючи на те, що одним з її гасел була профілактика захворювань.

Шукаючи причини погіршення стану здоров'я населення, поступового збільшення показників інвалідності, загальної захворюваності людей та несприятливих демографічних даних, вчені дійшли висновку, що треба обличчям повернутися до здорової людини і, в першу чергу до юних, до учнів шкіл і навіть дошкільнят.

Досвід, добутий нами за період викладання в середніх учбових закладах, свідчить про те, що цей предмет є вкрай необхідним для молоді і якщо певним чином зацікавити школярів, можна в них викликати позитивну творчу реакцію.

На самому початку ми модифікували державний варіант програми і пристосували його до наших місцевих умов. В нашій авторизованій програмі ми знайшли можливість висвітлити основні валеологічні теми в розділах: "Людина й природа", "Природні та соціальні умови здоров'я", "Етноздоров'я та індивідуальне здоров'я". Знайшли стики з суміжними дисциплінами: біологією, хімією, психологією, фізкультурою та краєзнавством. Відрадно, що наша концепція викладання валеології майже повністю відповідає Державному стандарту, проект якого опублікований у 1997 році.

Одним з важливих розділів є "паспорт здоров'я" учнів. Він складається з серії функціональних проб, замірів, індексів, коефіцієнтів, загальних та психологічних тестів, на основі яких можна розрахувати якісні та кількісні показники, які характеризують стан здоров'я учнів.

Нами обстежено 988 учнів, 508 - у динаміці. У кожного виконано по 186 замірів, проб та тестів. На основі проведеної роботи встановлено, що здоров'я учнів було бездоганним тільки у 24,1% випадків, з вадами слабого або середнього ступеню - у 72,8%. У 3,1% учнів виявлені органічні або функціональні вади

важкого ступеню. Ці дані співпадають з результатами опитування учнів щодо особистої характеристики свого здоров'я. Тільки 52,3% учнів визнали себе практично здоровими, а решта - ні.

Раціональне харчування є однією з основних умов стану здоров'я. Харчування дітей ми вивчали різнопланово: шляхом лабораторного аналізу раціонів у шкільних столових, З'ясуванням тижневого меню в сім'ях дітей, уточненням улюблених та найбільш нелюблених страв, а також аналізом місячних витрат учнів на додаткові харчові продукти та страви. З допомогою язикової проби Гіза встановлювалася забезпеченість організму дітей вітаміном С.

Встановлено, що не зважаючи на зусилля по максимальному забезпеченню дітей харчовими продуктами, це не вдається повністю. Загальна калорійність раціонів знаходиться на нижній межі норми і вона, в основному, забезпечується вуглеводами та рослинними жирами. Рівень білків у раціонах - нижче мінімальної норми. Звертає на себе увагу занадто вузький асортимент використаних харчових продуктів, не зважаючи на те, що більше 80% сімейного бюджету витрачається на їжу і тому не дивно, що у 50,8% обстежених виявлений клінічний гіповітаміноз, а у 25,2% - авітаміноз середнього ступеню.

Важливим розділом валеології є тлумачення здорового способу життя та випередження негативних (шкідливих) факторів. Стало ясно, що 44,6% обстежених не займаються фіззарядкою, 28,6% учнів лягають спати вдень, у 45,8 дітей тест Купера (відстань, яку подолають за 12 хвилини) нижче вікових норм. Більше третини старшокласників палять (35,5%) або періодично вживають спиртні напої (932,4%). Досоложують готову їжу 64,2%, надають перевагу солодощам 92,3%, регулярно споживають чорну каву - 57,8%. не поважають молоко - 26,7%. Цікаво, що у 50,9% обстежених школярів симпатична нервова система переважає над парасимпатичною.

Питання взаємодії між дівчатами та хлопцями, проблеми сексу, природне планування сім'ї теж входять в поле зору валеології. Якщо раніше ці питання вважались закритими і про них говорити було незручно, то на уроках валеології ми ці проблеми розглядаємо. Вважаємо, що краще, якщо про інтимні питання дитина дізнається від підготовлених спеціалістів, ніж десь на стороні. Наш досвід свідчить про те, що учні навіть у молодших класах є хорошими партнерами вчителів у висвітленні складних життєвих питань, що дає можливість сподіватися, що майбутньому вони на потраплять у важке становище.

Уроки валеології стараємось складати таким чином, щоб учням вони були цікавими, вивчаємо популярні та корисні прислів'я (в тому числі на латинській та грецькій мовах), включаємо завдання на логічне мислення (з елементами математики), а в рамках "п'ять хвилин цікавого" обговорюємо актуальні та дійсно цікаві питання з преси та літератури. Ці теми часто пропонують самі учні.

Найбільш талановиті діти з старших класів виконують науково-пошукові та дослідницькі роботи. Результати своїх робіт вони доповідають на шкільних, міських та республіканських конференціях, а кращі доповіді стараємось включати в програму університетських студентських наукових конференцій. Деякі учні свої дослідження продовжують після того, як стали студентами.

У зв'язку з тим, що поки що немає затверджених Міністерством освіти України підручників з валеології, узагальнюючи свій досвід, ми приступили до написання власного підручника. Перша частина його вже закінчена, пройшла рецензування. Друга частина підручника буде закінчена в 1998 році.

При Ужгородському міському відділі освіти діє методичне об'єднання викладачів валеології, яке надає методичну допомогу своїм членам та дбає про підвищення їх фахового рівня. Валеологія викладається в більшості шкіл обласного центру та в школах інших міст та районів. Вчителі-валеологи набули певного досвіду і стараються його використовувати у своїй роботі.

Вважаємо, що директори шкіл та керівники органів освіти мають чітко пам'ятати, що найдорожчим у людини є її здоров'я. Якщо дитина з малку не буде свідомо дбати про своє здоров'я, то втратить дуже багато. Проти цього, своїми засобами, бореться валеологія.

## ЛІТЕРАТУРА

- Апанасенко Г.Л.: Здоров'я, яке ми вибираємо /К., Знання, 1989, 48с.  
Бабин І.І., Царенко А.В., Черник В.М., Яцук Г.Ф.: Пізнай себе /Тернопіль, 1996, 231с.  
Бойченко Т.Е.: Валеологія - наука про здоровий спосіб життя /К., Знання, 1996, 333с.  
Брехманн І.І.: Валеологія наука о здоровье /М., Физкультура и спорт, 1990, 207с.  
Кириленко С.В., Команева О.О.: Державний стандарт середньої освіти України: в руках освіти - здоров'я дітей та молоді /К., 1997, 34с.  
Сердюк А.М.: Непростые заботы человечества: научно-технический прогресс, здоровье человека, экология /М., Издательство политической литературы, 1988, 298с.  
Трубилин Н.Т.: Концепция формирования здорового (трезвого) образа жизни /М., 1990, 24с.  
Трча Станислав: Искусство вести здоровый образ жизни /М., Медицина, 1984, 22с.  
Хижняк М.І., Нагорна А.М.: Здоров'я людини та екологія /К., Здоров'я, 1995, 229с.  
Царенко А.В.: Шкільний курс "Валеологія" /К., Освіта, 1994, 93с.

## **SUMMARY**

### ***FOUR YEARS EXPERIENCE OF TEACHING VALEOLOGY IN SCHOOLS OF TRANSCARPATHIA***

*Sabov V.O.*

Valeology (the science about health) has been introduced into schools programme in 1994. There are state programme and state standard. Authorized programmes with application of local experiment were elaborated. This article is about the author's experiment, concrete examples on the base of tests and probation, wich give a possibility to estimate the pupils' state of health.