

## ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Сивохоп Ярослав Михайлович  
м.Ужгород

*В статті розглядається важливість використання потенціалу позашкільних навчальних закладів в процесі формування навичок здорового способу життя учнівської молоді. Значна увага приділяється проблемі збереження здоров'я у підлітковому віці. Розглядаються основні методи та технології, які успішно та ефективно можуть бути використані при проведенні профілактичної роботи з учнями. Визначено які основні вимоги мають дотримуватись в позашкільних навчальних закладах для успішної реалізації занять з формування навичок здорового способу життя та профілактики соціально значущих проблем у підлітків.*

*Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'я, інтерактивні методи, підлітки, позашкільні навчальні заклади, тренінг, формування навичок.*

Стан здоров'я населення – інтегральний індикатор соціального благополуччя країни, відображення рівня і характеру її соціально-економічного розвитку і, в свою чергу, – могутній фактор формування демографічного, економічного і культурного потенціалів суспільства в контексті його стійкого розвитку. Проблема здорового способу життя досліджувалась у працях О. Жабокрицької, В. Оржеховської, Т. Бойченко, Г. Апанасенко, Г. Голобородько.

У перехідний період українського суспільства молоде покоління знаходиться в складній соціально-психологічній ситуації. В значній мірі зруйновані попередні, застарілі стереотипи поведінки, нормативні і ціннісні орієнтації. Молоді люди втрачають відчуття змісту того, що відбувається і не мають відповідних життєвих навичок, які б дозволили зберегти свою індивідуальність і сформувати здоровий і ефективний життєвий стиль.

В сучасних умовах розвитку освіти великого значення набуває процес формування в учнів ціннісного ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя. За ряду несприятливих соціокультурних умов дитяче та підліткове середовище спрямоване на прилучення до нікотину, алкоголю, різноманітних наркотиків, що різко погіршує стан фізичного і психічного здоров'я підлітків.

Так зокрема, к залежності від віку опитаних і типу навчального закладу, близько 45 – 85% 11 – 16 річних коли небудь вживали алкоголь; 30 – 75% – курили; 10 – 25% респондентів серед 13 – 16 річних вживали наркотики, 20 – 25% юнаків різного віку з різних навчальних закладів вперше закурювали в 11 років або раніше. Серед дівчат 15 – 20% вперше закурювали у 14 років, 10 – 20% у 15 років, 15 – 35% юнаків уперше вживали алкогольні напої в 11 років або раніше. Серед дівчат вік дебюту припадав на 11 років або раніше у 5 – 25% випадків, а 10 – 25% – на 14 років. Щодня та щотижня пили пиво від майже 15% шестикласників до більш ніж 50% першокласників ПТУ; слабоалкогольні напої з домішкою горілки – від майже 10% шестикласників до 25% першокласників ПТУ (серед 15 – 16 річних дівчат регулярно вживали саме ці напої більше опитаних, ніж серед хлопців). Були п'яними хоча б раз у житті від 20% шестикласників до майже 70% першокласників ПТУ; перебували в стані сп'яніння 4 – 10 разів і частіше від 2% шестикласників до майже 20% першокласників ПТУ. За останні 4 роки щотижневе споживання міцних напоїв серед 15 річних дівчат і 13 річних юнаків зросло більш ніж у півтора разу; вина серед юнаків різного віку – майже в 1,5 – 2,5 разу, серед дівчат – 1,5 – 4 рази. Число тих, хто щотижнево вживав пиво, зросло в 1,5–2,5 разу і склало більше 50% серед 15 річних юнаків, третини серед дівчат однолітків, 30% серед 13 річних юнаків і 15% серед їхніх однолітків дівчат, 15% серед 11 річних юнаків і 10% серед дівчат того ж віку [8].

Актуальною є також проблема репродуктивного здоров'я. Наразі в Україні стан здоров'я населення, і молоді зокрема, викликає серйозну стурбованість. За даними Міністерства охо-

рони здоров'я рівень фізичного здоров'я близько 70% учнів 7–15 років є дуже низьким. У 61% молоді віком 16–19 років рівень здоров'я значно нижчий за нормальний. Проблема здоров'я молоді є особливо актуальною внаслідок посилення впливу соціально-економічних та соціально-культурних чинників.

Найбільше занепокоєння викликає подальше «омолодження» проблем які були зазначені вище. За результатами досліджень, основний вік першого знайомства з наркотиками – 11–17 років, почастішали випадки прилучення до наркотичних речовин дітей 8–10 років [7].

За станом здоров'я 52 – 58% випускників середніх шкіл мають обмеження в одному або іншому виді діяльності, обумовлені не стільки хронічними захворюваннями, скільки різними віковими дисфункціональними відхиленнями, не виявленими вчасно [2].

Просвітницька робота серед молоді щодо здорового способу життя поки що не дуже ефективна. Більшість учнів, особливо старшокласників, не мають достатніх знань з таких гострих проблем, як запобігання наркоманії, алкоголізму, СНІДу тощо.

Важливою складовою ефективною системи освіти є забезпечення здоров'я дітей та їх здатності навчатися. Гуманізація освіти, орієнтація на особистість дитини потребує турботи про її здоров'я. При цьому посилюються вимоги до стану здоров'я дітей в умовах інтенсифікації освітніх програм, диференціації навчання, введення нових педагогічних технологій. Актуальність проблеми індивідуального і суспільного здоров'я молоді набула державного значення, бо саме молодь, як перспективна частина суспільства, розбудовуватиме майбутнє. Проблема впровадження здорового способу життя в молодіжне середовище переходить до категорії таких, що визначають рівень національної безпеки держави.

На сьогоднішній день відчувається відсутність цілісної теорії формування здорового способу життя, системності і взаємозв'язку зусиль державних і громадських структур та організацій, в тому числі школи та позашкільного навчального закладу. Разом з тим, в педагогічній науці залишається недостатньо розроблена проблема процесу формування здорового способу життя учнів в умовах позашкільного навчального закладу. Реформування освіти сприяло зростанню попиту підлітків та їх батьків на додаткові освітні послуги, які можуть бути задоволені завдяки використанню соціально-педагогічних можливостей позашкільної освіти та виховання. Згідно з статтею 8 Закону України «Про позашкільну освіту», одним з основних завдань закладів позашкільної освіти є: формування здорового способу життя вихованців, учнів як невід'ємного компонента загальної культури особистості, а також виховання свідомого й відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, вироблення навичок безпечної поведінки [1].

Проте, потенціал позашкільних навчальних закладів в зазначеній сфері діяльності, як правило, використовується не в повній мірі. Потребують оновлення зміст, форми, методи роботи, методичне забезпечення і вироблення критеріїв оцінювання процесу формування навичок здорового способу життя в умовах позашкільного навчального закладу, підвищення кваліфікації педагогів – позашкільників.

Із педагогічної практики відомо, що ефективність навчання учнів суттєво знижується, коли використовуються пасивні методи дидактичного впливу, відсутній процес взаємодії між учнем і педагогом, та учнем і учнем. Для розкриття творчих можливостей учнів, задоволення їх особистих та суспільних інтересів педагогам необхідно оволодіти методиками, які стимулюють конструктивно-критичне мислення, розвивають комунікативні вміння і навички. На нашу думку, цим вимогам відповідають інтерактивні методи навчання.

Інтерактивний (від англ. «interact», «inter – взаємний», «act» – діяти) – означає здатність взаємодіяти чи знаходитись у режимі

діалогу, бесіди з чим–небудь або з ким – небудь [6].

Інтерактивні методи передбачають спільне навчання (навчання в співпраці): і ті, кого навчають, і педагог є суб'єктами навчання. При цьому педагог виступає лише у ролі більш досвідченого організатора навчального процесу. Всі учасники процесу при цьому взаємодіють один з одним, обмінюються інформацією, моделюють ситуації, спільно вирішують проблеми.

Інтерактивне навчання – це така організація навчального процесу, під час якого практично всі учні виявляються залученими в процес пізнання, мають можливість розуміти та рефлексувати з приводу того, що вони знають та думають. Самостійна діяльність учнів у процесі пізнання, засвоєння навчального матеріалу передбачає, що кожен вносить в нього свій індивідуальний внесок, йде активний обмін знаннями, ідеями, способами діяльності. При цьому відбувається це в атмосфері доброзичливості та взаємної підтримки, що не тільки дозволяє одержати нові знання, але і розвиває саму пізнавальну діяльність, переводить її на більш високий рівень кооперації та співпраці. Інтерактивна діяльність передбачає організацію і розвиток діалогового спілкування, яке веде до взаєморозуміння, спільного вирішення загальних, вагомих для кожного завдань. Інтерактивне навчання виключає домінування як одного з провідних інформуючих, так і однієї думки над іншою. У ході діалогового навчання учні вчаться критично думати, вирішувати складні проблеми на основі аналізу ситуації та інформації, приймати продумані рішення, брати участь у дискусіях, спілкуватися з іншими людьми. Для цього на заняттях організовується індивідуальна, парна та групова робота, дослідження проєктів, творчі роботи, рольові ігри.

Вважаємо, що інтерактивні методи є найбільш ефективними для використання під час проведення занять з проблем, що стосуються формування навиків здорового способу життя. Так як сьогодні є недостатнім просто донести до відома учнів певну інформацію, їм потрібно допомогти сформувати свою чітку життєву позицію по відношенню до власного здоров'я. Серед великого набору інтерактивних технологій відмітимо таку форму роботи, як тренінги.

На сьогоднішній день не існує загальноприйнятого визначення поняття «тренінг», що приводить до широкого тлумачення методу і позначення цим терміном самих різних прийомів, форм, способів і засобів, які використовуються у практиці освіти. Термін «тренінг» (від англ. train, training) має ряд значень: виховання, тренування, дресирування. Подібна багатозначність притаманна і науковим визначенням тренінгу – «засіб впливу, спрямований на розвиток знань, соціальних установок, умінь і досвіду в галузі міжособистісного спілкування, засіб розвитку компетентності» (Л.А.Петровська), «багатофункціональний метод навмисної зміни психологічних феноменів людини, групи і організації з метою гармонізації професійного і особистого буття людини» (С.І.Макшанов), «активне групове навчання навичкам спілкування в житті і в суспільстві загалом» (Б.Д.Паригін).

Всі хто були учасниками тренінгового заняття, дали позитивні відгуки про таку форму роботи. В той же час варто відмітити цілий ряд труднощів, з якими ми зустрілися під час проведення тренінгових занять. В першу чергу, це спеціальне приміщення із

зручними меблями, які можна вільно переміщувати в аудиторії. Відсутність цих умов призводить до погіршення якості такого роду діяльності. Багато учасників мають дещо викривлену уяву про тренінг як форму навчання, вважають що це розвага, гра, розслаблення в той момент, коли це є напружена внутрішня робота над собою. Вона включає в себе не тільки ігри і різного роду вправи, але ще і обмін думками, обговорення. Також більшість учасників не готові до такого роду діяльності, так як в основному зорієнтовані на традиційні форми навчання: лекції та практичні заняття.

Усі ці методи навчання можуть бути організовані при достатній грамотності педагогічного колективу позашкільного закладу. Попередні дослідження показали, що педагоги позашкільних навчальних закладів не в повній мірі володіють методикою використання активних та інтерактивних методів навчання, а також не мають навиків роботи з використанням здоров'язберігаючих технологій. Тому одним із перших завдань, яке варто вирішити – це провести ряд навчальних семінарів, тренінгів з підвищення рівня інформованості педколективів позашкільних навчальних закладів з вищезазначеної проблеми.

Ми вважаємо, що цілеспрямоване педагогічне формування навиків здорового способу життя через підготовку кадрів в інститутах післядипломної освіти з використанням сучасних здоров'язберігаючих технологій буде сприяти вирішенню проблеми як індивідуального здоров'я учнів так і здоров'я нації в цілому.

На нашу думку, для успішної практичної реалізації програм з формування навиків здорового способу життя та профілактики соціально – значущих захворювань дітей в умовах позашкільних навчальних закладів мають дотримуватись наступні основні вимоги:

1. Проводити заняття з формування навиків здорового способу життя повинні педагоги, психологи, керівники гуртків, соціальні педагоги, які пройшли спеціальну підготовку і мають досвід використання інтерактивних методів навчання при роботі з підлітками.
2. В позашкільному навчальному закладі повинні бути високі показники здорового способу життя.
3. Керівництво, адміністрація навчального закладу, педагогічний колектив мають розуміти всю значимість вирішення питань формування, збереження і покращення здоров'я вихованців в процесі отримання ними знань для того, щоб з їхнього боку мав місце фактор соціального заохочення діяльності, що відноситься до здорового способу життя.
4. У вихованців у процесі навчання і виховання повинна формуватись власна установка, потреба і значима мотивація на дотримання норм і правил ведення здорового способу життя.

Аналіз програм позашкільних навчальних закладів показав наявність у їх змісті питань формування навиків здорового способу життя, але, на нашу думку, з огляду на потенціальні можливості організаційно–педагогічних умов даних закладів освіти, цього недостатньо. Тому виникає необхідність розробити таку організаційно–функціональну модель діяльності позашкільного закладу з формування навиків здорового способу життя, яка дасть можливість реалізувати проблему як через навчальний, так і позанавчальний процес.

#### Література

1. Закон України «Про позашкільну освіту» від 22 червня 2000 р. // Освіта України. – 2000 – 30 червня.
2. Булич Э.Г. Современные достижения науки о здоровье / Элла Георгиевна Булич // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 1. – С. 62 – 63.
3. Карпенчук С.Г. Теория і методика виховання / Світлана Григорівна Карпенчук. – К.: Вища шк., 1997. – 304 с.
4. Методичні рекомендації по проведенню тренінг–курсу для підлітків з питань просвітницької роботи щодо здорового способу життя. – К., – 2002. – 47 с.
5. Національна доктрина розвитку освіти у XXI столітті. Вид-во Шкільний світ, 2001. – 16 с.
6. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакулєнко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000.
7. Психолого–педагогічні аспекти інноваційних технологій: Навчально–методичний посібник / В.В.Химинець, Я.М.Сивохоп, В.В.Петрус. – Ужгород: Інформаційно–видавничий центр ЗІППО, 2006. – 148 с.
8. Я – моє здоров'я – моє життя («Якалка»): Навч.-метод. посіб / О.А.Голоцван, Н.О.Лещук, Т.І.Мірошниченко та ін. – К.: Навч.книга, 2004 – 256 с.
9. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді: Монографія / О.М.Балакірева, Н.О.Рингач, Р.Я. Левін та ін. / Наук.ред. О.М.Балакірева. – К.: Укр. ін-т. соц. дослідж. ім.О.Яременка, 2007. – 128 с.

В статье рассматривается возможность использования потенциала внешкольных учреждений в процессе формирования навыков здорового образа жизни ученической молодежи. Особенное внимание уделяется проблеме сохранения здоровья в подростковом возрасте. Рассматриваются основные методы и технологии, которые успешно и эффективно могут быть использованы при проведении профилактической работы с учениками. Определено какие основные требования должны придерживаться во внешкольных учреждениях для успешной реализации занятий по формированию навыков здорового образа жизни и профилактики социально значимых проблем у подростков.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, интерактивные методы, підростки, внешкольные учреждения, тренінг, формирование навыков.

This article considers the importance of applying the potential of out-of-school educational institutions while developing the healthy life-style habits of students. Considerable attention has been paid to the problem of adolescent health preservation. The basic methods and techniques which can be successfully and effectively applied in preventive work with pupils have been reviewed. The basic requirements have been determined which should be followed in out-of-school educational institutions for the successful implementation of lessons that would develop healthy lifestyle habits and prevent social problems of adolescents.

Keywords: healthy life-style, health, interactive techniques, adolescents, out-of-school educational institutions, training, developing habits.