

## ФОРМУВАННЯ ВУЧНІВ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У КОНТЕКСТІ ВИХОВНИХ ЗАВДАНЬ ПОЗАШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Актуальність проблеми. На сучасному етапі розвитку нашої держави, який характеризується нестабільністю і кризовими явищами, закономірним є посилення уваги до проблеми морального здоров'я суспільства. Зростання специфічних адаптаційних труднощів у молоді у змінних соціальних умовах життя, яке суттєво вплинуло на стан дитячої та підліткової злочинності, погіршило стан морального здоров'я суспільства, зумовило той факт, що на початку 2002 року Президент України підписав Указ "Про невідкладні додаткові заходи, спрямовані на зміцнення моральності у суспільстві, утвердження здорового способу життя".

Мета та завдання. Дослідити сутнісні характеристики процесу формування в учнів навичок здорового способу життя; визначити й обґрунтувати основні напрями і зміст виховної діяльності позашкільного закладу з формування в учнів навичок здорового способу життя; дати характеристику формам і методикам формування досліджуваної якості.

Джерельна база. Аналіз результатів досліджень педагогів і психологів дозволяє констатувати, що головна функція моралі – регулювати й оцінювати суспільну та особистісну діяльність людини, її поведінку з точки зору відповідності мотивів і прагнень як до особистих інтересів, так і до потреб суспільства [12].

Питання здорового способу життя розкриваються у працях В.І. Баранова, Г.І. Власюк, В.І. Глухова, А.П. Голобородько, М.Д. Зубалія, О.Д. Дубогай, Т.Г. Кириченка, С.О. Лапаєнко, О.П. Лаптєва, С.О. Свириденко та інших [1;2;3;4;7;11].

В останні роки виділялись три основні напрями визначення здорового способу життя: філософсько-соціологічний; медико-біологічний; психолого-педагогічний [9].

Представники першого напрямку (О.А. Мільштейн, В.П.Петленко, В.А.Пономарчук, В.І. Столярів) розглядають здоровий спосіб життя як глобальну соціальну проблему, як складову частину способу життя особистості і суспільства в цілому.

Представники другого напрямку (М.М. Амосов, В.М. Артамонов, І.І. Брехман, А.П. Лаптєв, Лисицин, Р.С. Мотиліянська та ін.) вважають, що здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, продовження їх творчого довголіття [7]. М.Н. Артамонов відмічає, що "здоровий спосіб життя – це реалізація комплексу єдиної науково-обґрунтованої медико-біологічної і соціально-психологічної системи

профілактичних заходів”.

Представники третього – психолого-педагогічного напрямку (М.Я. Віленський, П.А. Виноградов, Б.Ф. Ломов та ін) вважають, що для збереження здоров'я важливою є мотивація здорового способу життя, і головна причина в його дотриманні лежить у свідомості людини, в її психології [9].

Основний зміст. Актуальність проблеми утвердження здорового способу життя серед громадян України, зокрема у молодіжному середовищі, зумовила аналіз виховних можливостей провідних інститутів виховання у вирішенні цієї проблеми.

Відповідальність за виховання морально здорового молодого покоління покладено на інститути виховання особистості, серед яких головним є інститут сім'ї. Але необхідно зазначити, що є проблеми, для яких ризиковано визначати певні соціальні межі. Саме з цього слід виходити, досліджуючи проблему утвердження здорового способу життя, зокрема таке явище, як вживання наркогенних засобів (алкогольних і тютюнових виробів, наркотиків, токсичних речовин). Першим інститутом виховання в онтогенезі дитини є сім'я, тому сім'я завжди була і залишається одним з головних факторів формування особистості. Отже, від того, наскільки успішно сучасна сім'я виконує свою соціальну функцію, в значній мірі залежить і ефективність всієї системи виховання дитини у сучасному соціокультурному середовищі.

Соціально-економічні умови у суспільстві є фактором, який суттєво корегує процес становлення особистості дитини у сім'ї. Викладене вище дозволяє констатувати, що сучасна українська сім'я зазнає сьогодні серйозних змін. На її соціалізуючі функції несприятливо позначаються такі негаразди, як зубожіння населення, житлові проблеми, деградація системи традиційних виховних цінностей, безробіття, правова та матеріальна незахищеність подружніх пар та їхніх дітей тощо.

Батьки за таких умов часто змушені вдаватись до неймовірних зусиль у пошуках заробітків, погоджуючись на тимчасову й переважно ненормовану роботу, у той час, коли діти залишаються без належного догляду та батьківського піклування. Зазначені обставини спричиняють зростання напруження у внутрішньо сімейних стосунках, підвищену конфліктність, відчуженість і навіть ворожість між членами подружжя, батьками та дітьми. Як наслідок – погіршення морального стану у сім'ї, збільшення випадків вживання молодими людьми, які залишилися без належного контролю, наркогенних засобів тощо.

Статистичні дані про стан, рівень, структуру й динаміку наркотизації дозволяють констатувати негативні тенденції цього небезпечного явища. Водночас, аналіз результатів дослідження дозволяє стверджувати, що кількість споживачів наркотичних засобів у 5-8 разів більша, ніж подається

в офіційних документах відповідних міністерств відомств [7].

В алкоголізованих і наркотизованих сім'ях домінують байдужість, нехтування проблемами і почуттями кожного з членів родини, неадекватна вимогливість, виховання без любові. Оскільки провідний вплив на формування соціального здоров'я особистості дитини здійснює сім'я, в неповнолітніх, що виховуються у такій несприятливій ситуації, закладаються психічні відчуття тривоги, неспокою, відчаю, образи, низької самооцінки, ізоляції, неповноцінності. Конфлікти у сім'ї завжди негативно позначаються на стилі поведінки дитини.

Отже, ми можемо зробити висновок, що погіршення морального здоров'я особистості, виявлення складних рис характеру у підлітковому віці є результатом деструктивних проблем у сім'ї. Таким чином, сім'я проєктує вдачу своїх дітей вже на їх майбутні сім'ї, закладаючи відповідний зміст їхньої поведінки у майбутньому.

Тим самим, криза сімейного виховання різко ускладнює умови діяльності в означеному напрямі інших інститутів виховання - освітніх закладів, насамперед шкіл і позашкільних закладів.

Школа є одним з провідних інститутів виховання особистості. Однак, зміст шкільного навчання і виховання, як підтверджують результати дослідження, має цілий перелік невіршених проблем. Крім того, одним із провідних завдань школи є пропедевтична та фахова підготовка молодих людей до виконання ними необхідних професійних та соціальних ролей. Саме базова підготовка молоді до оволодіння системою соціально значущих знань, умінь та навичок складає функціональний зміст завдань школи. Отже, провідною у шкільному навчально-виховному процесі є функція надання учням саме загальноосвітньої компетенції [7].

За таких умов саме позашкільні заклади виступають тим фактором, який компенсує певні недоліки сімейного виховання, виховання в інших навчально-виховних закладах. Як підкреслює Г.П.Пустовіт, позашкільні заклади мають розглядатись як такі, що компенсують недоліки і протиріччя не окремо взятих шкіл, а шкільної освіти і виховання в цілому [13].

Серед основних завдань позашкільної освіти, які відповідають проблемі утвердження здорового способу життя, такі:

- виховання вольових якостей, формування активної життєвої позиції, здорового способу життя засобами фізичної культури та спорту;
- розвиток психо-фізичних ресурсів, зміцнення здоров'я, підтримка високої працездатності протягом всього періоду навчання [8].

Основний комплекс завдань позашкільної освіти та виховання, як зазначено у Концепції позашкільної освіти і виховання, виконують позашкільні заклади освіти різних типів: Палаці, центри, будинки, станції дитячої, юнацької творчості, учнівські та студентські клуби, дитячо-юнацькі спортивні та музичні школи, школи мистецтв, студії, бібліотеки,

оздоровчі та інші заклади різної форми власності [8].

У системі позашкільної освіти існують заклади, які за змістом діяльності віднесені до фізкультурно-оздоровчого напрямку. Фізкультурно-оздоровчий напрям позашкільної освіти забезпечує науково обґрунтований об'єм рухової активності молоді, формування у неї навичок здорового способу життя як невід'ємного компоненту загальної культури особистості та оволодіння системою знань про людину, її повноцінний фізичний і духовний розвиток, формування фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, гармонії духу і тіла [8].

Крім цього, у системі позашкільної освіти діють заклади, які за змістом діяльності віднесені до соціально-реабілітаційного напрямку.

Результати дослідження дозволяють зробити висновок, що оздоровча функція, а саме формування навичок здорового способу життя не є пріоритетом окремого кола позашкільних закладів, які відносяться до означених вище напрямів. Наприклад, в межах розв'язання цієї проблеми Київський Палац дітей та юнацтва, який є комплексним закладом, оголосив набір на 2002-2003 навчальний рік до Школи волонтерів "За здоровий спосіб життя", заняття у якій передбачає вивчення наступних дисциплін: соціальна медицина, психологія особистості і спілкування.

Крім цього, у дитячо-юнацькій спортивній школі Центру працює 4 відділення з п'яти видів спорту, а також постійно діє психолого-педагогічний центр, який надає психологічну допомогу учням і їхнім батькам.

Значна робота з вирішення проблеми формування навичок здорового способу життя особистості проводиться, наприклад, у Центрі позашкільної роботи Святошинського району міста Києва. В рамках вирішення проблеми у ЦПР реалізується педагогічний проект "Підліток підлітку про здоровий спосіб життя", зміст якого передбачає, що у ролі соціального педагога виступають самі підлітки.

Отже, результати дослідження дозволяють констатувати значні можливості позашкільної освіти у формуванні навичок здорового способу життя, а також у здійсненні профілактики порушення соціального здоров'я особистості. Цьому сприяють організаційно-педагогічні особливості позашкільного навчально-виховного процесу, а саме: широкий вибір форм, методів і засобів здійснення навчання і виховання з урахуванням психофізичних особливостей, стану здоров'я учнів; творче ставлення до навчальних програм; гнучкість змісту позашкільної освіти і його відповідність соціальному попиту тощо.

У Законі України "Про позашкільну освіту" визначені основні форми організації позашкільної діяльності учнів та зазначено, що "позашкільна освіта здійснюється диференційовано відповідно до індивідуальних можливостей, інтересів, нахилів, здібностей вихованців, учнів і слухачів з урахуванням їх віку, психофізичних особливостей, стану

здоров'я у різноманітних організаційних формах: заняття, гурткова робота, клубна робота, урок, лекція, індивідуальні заняття, конференція, семінар, читання, вікторина, концерт, екскурсія, змагання, тренування та ін. [5].

Розглядаючи проблему формування в учнів навичок здорового способу життя в умовах позашкільного закладу, необхідно зазначити, що впродовж тривалого часу побутував погляд на здоров'я, як на відсутність хвороб та нездужань, тоді як проблеми нездоров'я пов'язувалися переважно з медичною практикою, як профілактичною, так і лікувальною. Новий підхід у розв'язанні цієї проблеми полягає в тлумаченні здоров'я як підтримання екологічної рівноваги між індивідом та середовищем у процесі їх взаємодії [10].

Суто педагогічний підхід до виховання у цьому напрямі полягає у прищепленні молоді почуття відповідальності за підтримання оптимально доброго для кожної особистості стану здоров'я.

За результатами дослідження, завдання навчання здорового способу життя у навчально-виховному процесі позашкільного закладу повинно вирішуватись за такими основними напрямками:

- формування навичок здорового способу життя під час реалізації спеціальних проектів;
- формування навичок здорового способу життя під час занять у гуртках фізкультурно-оздоровчого напрямку;
- утвердження пріоритету здорового способу життя у процесі організації і проведення змагань, олімпіад та інших масових заходів;
- навчання здорового способу життя у контексті занять за програмою гуртків різних профілів;
- формування переконань про необхідність дотримання здорового способу життя у процесі спілкування учень-вчитель.

Формування навичок здорового способу життя повинно бути системним і включати комплекс конкретних знань, а саме:

- значення гігієни, дотримання чистоти, правильного харчування для здоров'я людини;
- необхідність вакцинації для профілактики хвороб;
- необхідність запобігання шкідливим звичкам – палінню, алкоголізму, вживанню наркотиків.

У межах ознайомлення учнів із значенням гігієни для здоров'я людини необхідно підвести учнів до висновку, що дотримання особистої гігієни не обмежується звичками мити руки та приймати душ. Учні повинні оволодіти навичками догляду за волоссям, шкірою обличчя та тіла, руками, зубами, одягом та взуттям.

За даними нашого дослідження, такі заняття не тільки є цікавими для дітей, але й допомагають невпевненим у своїй зовнішності учням вирішити цю проблему, а значить, почувати себе більш впевнено у

стосунках з однолітками.

Важливим напрямом діяльності нами визначено навчання дітей гігієни розумової праці з метою уникнення перевантажень. У межах вирішення цього завдання необхідно навчити дітей: правильно організувати робочий час, чергувати розумову діяльність з фізичними вправами, паузами для релаксації, прогулянками на свіжому повітрі.

Досвід уникнення стресів та їх нейтралізації, навички гігієни розумової праці найбільш ефективно, як підтверджують результати дослідження, розвиваються і доповнюються під час занять у позашкільному закладі. Ці навички є важливими, оскільки допомагають запобігати таким розладам психіки, як надмірна тривожність, манії, депресія.

Щодо боротьби зі шкідливими звичками – палінням, алкоголізмом, вживанням наркотиків в умовах навчально-виховного процесу позашкільного закладу, за результатами дослідження, дедалі прийнятною та найбільш конструктивною є тактика роз'яснювальної роботи, що спирається на позитивні моменти, а не на негатиї. Тобто, як вважає Н.М.Лавриченко, педагог повинен не стільки залякувати підлітків наслідками шкідливих звичок, скільки привертати увагу і посилювати симпатію до людей, які дотримуються здорового способу життя – відомих спортсменів, співаків, кіноакторів [10]. У такий спосіб, продовжує далі автор, розвінчуюватиметься створений рекламними компаніями стереотип “героя з цигаркою”, який асоціюється з активністю та процвітанням.

Альтернативою обстановці нетерпимості щодо куріння або пияцтва, за даними дослідження, є створення такого клімату в учнівському колективі, за якого вони стають зовсім непотрібними як розрядники напруження або демонстрування дорослості чи незалежності. Особливо результативним, як свідчать дані дослідження, є залучення дітей до занять спортом, оскільки, завдяки появі нових пріоритетів, учень віддає перевагу досягненню високих результатів, можливості перемогти у змаганнях.

Отже, у межах вирішення проблеми формування в учнів навичок здорового способу життя у позашкільному закладі, доцільним є проведення бесід, семінарів, дискусій за такими темами: “Причини порушення соціального здоров'я особистості. Алкоголізм”, “Паління та його шкідливий вплив на здоров'я людини” тощо.

Важливим чинником у боротьбі із шкідливими звичками учнів, а також у профілактиці цього явища є співпраця педагогічного колективу позашкільного закладу з батьками. Для надання допомоги батькам ефективним прийомом є ознайомлення їх зі змістом листівок: “Дитина і сигарета: у бій ідуть батьки” тощо; проведення бесід, надання необхідних рекомендацій і порад з боку педагогів і психологів позашкільного закладу.

Загальні висновки. Аналіз результатів дослідження дозволив визначити умови, за яких формування в учнів навичок здорового способу

життя у позашкільному закладі буде здійснюватися найбільш ефективно, а саме:

1. Надання уваги зовнішньому вигляду учнів. Ознайомлення їх (у цікавій формі) з прийомами догляду за волоссям, шкірою обличчя та тіла, руками, зубами, одягом та взуттям.

2. Підтримання належних гігієнічних умов за місцем навчання. Заняття повинні проводитися в умовах, якнайбільш комфортних, і, водночас, приміщення повинно бути раціонально обладнаним.

3. Навчання дітей раціонально організувати свій робочий час, вміння відпочивати, розслаблятися.

4. Проведення бесід, які націлені на формування свідомого ставлення учнів до проблеми вживання наркогенних засобів.

Перспективи. Подальшого дослідження вимагають соціально-педагогічні компоненти формування здорового способу життя школярів; обґрунтування і розробка ефективних методик і діагностичного апарату процесу формування здорового способу життя школярів

#### Література:

1. Баранов В.И. *За здоровый образ жизни: физкультура против вредных привычек.* — К.: Здоров'я, 1988. — 128 с.

2. Власюк Г.І. *Виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя: Дис....канд. пед. наук.* — К., 1995. — 191 с.

3. Голобородко А.П. *Формирование понятия здорового образа жизни у учащихся основной школы: Дис. канд. пед. наук.* — Харьков, 1997. — 241 с.

4. Дубогай А.Д. *Управлять здоровьем смолоду.* — К.: Молодь, 1985. — III с.

5. Закон України "Про позашкільну освіту". *Освіта України. Нормативно-правові документи.* — К.: Міленіум, 2001.

6. Зубалій М.Д., Закопайло С.А. *Структурні компоненти здорового способу життя старшокласників // Молодежь третього тисячелетия: Сб. научн. ст. в 3-х томах.* — Т. II. — Одесса: ИСУ, 2000. — С. 394-399.

7. Коваль Л.Г., Зверева І.Д., Хлебик С.Р. *Соціальна педагогіка / Соціальна робота: Навч. Посібник.* — К.: ІЗМН, 1997. — 392 с.

8. Концепція позашкільної освіти і виховання.

9. Кузьменко В.Ю. *Становлення та розвиток поняття "здоровий спосіб життя" // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: Зб. навч. Праць.* — Київ: Пед. думка, 2000. — Кн. I. — 340 с.

10. Лавриченко Н.М. *Педагогіка соціалізації: європейські абрис.* — Київ: Віра інсайт, 2000. — 443 с.

11. Лаптев а.П. Физическая культура в формировании здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 7. – С. 13-17

12. Рєпа Н.О. , Субачов Ю.Є. Виховання морально-соціальної зрілості учнів засобами народної педагогіки // Рідна школа. – 2001. – №8.

13. Пустовіт Г.П. Деякі аспекти методології позашкільної освіти. – № 2. – с.11-15.