

## УДК 37.034:613

С. О. Свириденко, м. Київ

## ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ

*У статті розглядаються теоретичні та методичні аспекти формування свідомого ставлення до власного здоров'я старшокласників інтернатних закладів. Висвітлюються сутність, зміст і види технологій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я учнів. Визначаються форми і методи їх впровадження в умовах закладів інтернатного типу.*

**Ключові слова:** здоров'я, старшокласники інтернатних закладів, свідоме ставлення, педагогічні форми і методи, здоров'язбережувальні технології, педагогічні форми і методи.

Турбота про здоров'я молодого покоління України, навчання дітей здоровому способу життя – один з провідних напрямів виховної роботи в закладах освіти. “Пріоритетним завданням системи освіти, - відзначається в Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті, - є навчання людини відповідальному ставленню до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих суспільних і індивідуальних цінностей” [5].

Основні підходи до збереження і зміцнення здоров'я дітей визначені Національною Доктриною розвитку освіти (2002). Державними національними програмами “Здоров'я нації” (2009 – 20130), “Репродуктивне здоров'я” (2006 – 2015), Законами України “Про охорону дитинства” (2000), “Про соціальну роботу дітьми і молоддю” (2009), “Про заходи з попередження і зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення” (2008) та ін.

Особливу актуальність для педагогіки представляє проблема здоров'я старшокласників. Від стану здоров'я випускників залежить благополуччя молоді сім'ї, виробничий потенціал і обороноздатність країни. Дані статистики свідчать про те, що лише 6-8 відсотків випускників загальноосвітньої школи визнані здоровими, кожний другий має морфно-функціональну патологію, понад 40 відсотків – хронічні захворювання.

Відсутність знань про культуру здоров'я, нехтування здоров'ям є причинами того, що 40 відсотків старшокласників мають слабкі

уявлення про теорію здорового способу життя, понад 50 відсотків з них вже спробували наркотики, 70 відсотків вступали у статеві стосунки. Ці дані говорять про те, що збереження і зміцнення здоров'я старших школярів – це насамперед моральна і педагогічна проблема. Перед вітчизняною школою стоїть задача виховувати у молодих людей стійку життєву позицію щодо збереження і змінення власного здоров'я.

Різні аспекти збереження і зміцнення здоров'я вихованців інтернатних закладів висвітлені в наукових працях ряду педагогів, психологів, медиків (Б.Кобзар, О.Киричук, В.Покась, Є.Постовойтов, В.Неділько, І.Єрмаков, Л.Сохань, М.Сметанський, М.Кобринський, В.Сперанський, І.Кон та інші). Вони відмічають, що у більшості вихованців закладів інтернатного типу відсутній позитивний досвід ставлення до здоров'я, не сформовані уявлення про способи його збереження та моделі поведінки, яка сприяє збереженню здоров'я.

В роботах названих авторів розглядаються окремі аспекти формування свідомого ставлення особистості до власного здоров'я, однак проблема формування свідомого ставлення старшокласників інтернатних закладів до власного здоров'я вивчена у вітчизняній практиці недостатньо. Не визначені можливості інтернатних закладів у вирішенні даного питання, не обґрунтовано педагогічні умови та сучасний зміст освітньо-виховної роботи. Виходячи з цього, метою статті є визначення та обґрунтування змісту та педагогічних умов формування свідомого ставлення старшокласників інтернатних закладів до власного здоров'я. При цьому необхідно виявити:

- сутність та сучасний зміст роботи педагогічних колективів інтернатних закладів щодо збереження і зміцнення здоров'я вихованців;
- пріоритетні напрями діяльності інтернатних закладів у визначеному напрямі;
- форми і методи виховання свідомого ставлення старшокласників до здоров'я як суспільної та особистісної цінності.

Основними особистісними утвореннями, що входять до структури свідомого ставлення до власного здоров'я є:

- усвідомлення учнями сутності понять зі сфери здоров'я і здорового способу життя; поглиблення валеологічних знань, самоосвіта і самопізнання, уявлення про місце здоров'я в ієрархії цінностей (когнітивний компонент);
- наявність внутрішньої і зовнішньої мотивації щодо збереження і зміцнення здоров'я; задоволення в оздоровчий діяль-

- ності особистісних потреб у самовираженні, самоствердженні та самореалізації; наполегливість та задоволення від успіхів в оздоровчій діяльності (мотиваційно-ціннісний компонент);
- самостійне планування та здійснення оздоровчої діяльності, аналіз її результатів та прогнозування наслідків; відповідальність за стан свого здоров'я; ініціативність і активність у виконанні оздоровчих заходів (поведінково-діяльнісний компонент).

Процес формування здорового способу життя вихованців в закладах інтернатного типу відбувається, в основному, у двох напрямках: 1) оздоровча робота, створення сприятливого для здоров'я соціального, психологічного та санітарно-гігієнічного середовища як підґрунтя для формування свідомого ставлення вихованців до власного здоров'я; 2) діяльність, спрямована на виховання позитивної мотивації до здоров'я, потреби у здоровому житті; прищеплення знань, умінь і навичок, необхідних для збереження, зміцнення, відновлення здоров'я.

Реалізація першого напрямку відбувається завдяки впровадженню в практику роботи інтернатних закладів здоров'язбережувальних технологій. *Здоров'язбережувальні* технології – це ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі; ті, що вирішують завдання організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини. Під здоров'язбережувальними технологіями в широкому сенсі розуміємо всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів, а саме: оздоровчі, що спрямовані на зміцнення здоров'я учнів, технології навчання здоров'ю, технології виховання культури здоров'я [2].

До конкретних методів цього типу технологій належать: диспансеризація учнів; профілактичні щеплення; забезпечення рухової активності; вітамінізація, організація здорового харчування; заходи санітарно-гігієнічного характеру, пов'язані з респіраторно-вірусними інфекціями та грипом [1,2].

Зважаючи на те, що значна частка вихованців, які у минулому виховувалися у сім'ях, життя яких було ускладнено пияцтвом і аморальною поведінкою батьків, приходиться до навчального закладу з травмованою психікою та шкідливими звичками, формування здорового способу життя вихованців закладів інтернатного типу відбувається у контексті реабілітаційної педагогіки і має на

меті відновлення та корекцію частково втрачених або послаблених функцій дитячого організму у фізичній, психічній, соціальній і духовній сфері [4].

Здоров'язбережувальні технології реалізуються в життєдіяльності інтернатного закладу у вигляді конкретних цільових програм. Так, на створення здорового середовища перебування вихованців в закладі освіти може бути спрямована програма "Здорове середовище". Вона включає сукупність засобів і методів з організації оптимального режиму навчальної діяльності; дотримання санітарно-гігієнічних вимог, харчування, рухової активності; гуманні відносини між членами колективу; врахування позитивних тенденцій і закономірностей використання певних способів збереження і зміцнення здоров'я. Важливим є створення в школі доброзичливого, комфортного психологічного середовища, яке допомагає досягти учням і педагогам гармонійних взаємин з оточуючими і з самим собою та сприяє формуванню позитивної мотиваційної діяльності.

Організаційний акцент педагогічної технології заключає в собі комплекс заходів щодо забезпечення процесу формування здорового способу життя на оптимальному рівні. Зважаючи на те, що деякі інтернатні заклади перепрофілюються на спеціалізовані з поглибленим вивченням ряду предметів, актуальним стає питання навчання учнів способом профілактики перевтоми внаслідок навчального перевантаження. Важливим є також питання щодо підвищення психологічної готовності учнів до стресогенної ситуації. Зниження негативного впливу на стан працездатності учня забезпечує підвищення комфортних гігієнічних умов. Впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес відбувається через: пропаганду здорового способу життя; проведення днів здоров'я, фізкультурних заходів і спеціальних гімнастик, які, на жаль, рідко практикуються в старших класах; тренінги з учнями і вчителями тощо.

На формування індивідуального здоров'я старшокласників може бути спрямована програма "Здоров'я особистості". Головне завдання її реалізації – інтеграція пізнавальної та оздоровчої діяльності вихованців – спрямованої на зміну і перетворення форм неправильної і неефективної життєдіяльності, що веде до погіршення здоров'я в умовах інтенсивного навчання. Структура технології визначається рівнями її існування (особистісний, колективний), суб'єктами, які в ній беруть участь (учні, педагоги, батьки, лікарі).

В основу реалізації програми покладені проблема низького рівня здоров'я старшокласників, нестача знань з питання здорового способу життя. Детермінантом рішення даної проблеми виступає допущення про те, що особистість, яка не вміє турбуватися про своє здоров'я, нічого не робить для його зміцнення, а лише дозволяє турбуватися про себе іншим, ніколи не буде здоровою, незважаючи на всі зусилля освітнього закладу. Лише особиста відповідальність за власне здоров'я разом з необхідною компетентністю в прийомах і технологіях збереження і зміцнення здоров'я, а також знання своїх індивідуальних особливостей дозволяють досягти мети, якою є підтримка здоров'я на оптимальному рівні.

Змістова сутність рішення цієї проблеми - виховне значення теоретичної підготовки учнів. Вона реалізується за усіма можливими напрямками виховної роботи, починаючи від ідеологічної, формувальної, методичної побудови занять, валеологічної спрямованості кожного навчального предмета, і закінчуючи поведінкою і ставленням до здоров'я самих вчителів.

Зміст діяльності педагогічних та учнівських колективів з формування свідомого ставлення до власного здоров'я включає:

1. Прищеплення учням знань та вмінь які слугують підґрунтям для вироблення стійких поглядів і переконань і є спонукальною системою для здійснення оздоровчо-профілактичних дій і вчинків. У процесі засвоєння учнями знань та вмінь формується позитивне ставлення до власного здоров'я як цінності та своєї ролі у його збереженні.
2. Формування вмінь і навичок здорового способу життя.
3. Привчання дітей до виконання правил і норм здорового способу життя, дотримання режиму дня, санітарно-гігієнічних правил. Систематичне включення учнів в оздоровчу діяльність. Навчання способам самоконтролю за станом власного здоров'я.
4. Підвищення валеологічної грамотності педагогічного колективу (вчителів, вихователів, лікарів, психолога, соціального працівника).

Особливо важливими для формування свідомого ставлення старшокласників до власного здоров'я є;

- емоційне стимулювання, яке потребує широкого використання літератури, історії і народознавства, прикладів авторитетних людей, ситуації успіху та інших стимулів з метою ство-

рення позитивної основи при вивченні складних питань щодо збереження і зміцнення здоров'я;

- превентивність - означає, що виховні впливи спрямовуються на профілактику негативних проявів у способі життя та ставленні до здоров'я, запобігання вживанню наркотичних речовин, небезпечних статевих стосунків;
- суб'єктність, що передбачає емоційну опору на реальне життя підлітка з урахуванням його особистісного досвіду;
- креативність, що полягає у творчому характері ставлення особистості до здоров'я. Реалізація цього принципу потребує створення умов для того, щоб учень навчився вибирати для себе способи збереження здоров'я відповідно до індивідуальних особливостей та життєвих обставин [4].

Систематичний вплив на організм та психіку учнів може бути успішним лише за умови доцільного використання методів та прийомів здоров'язбережувального впливу. Використання методів та прийомів залежить від багатьох умов: професійних здібностей учителя, його особистої зацікавленості, регіональних та місцевих умов. Тільки при врахуванні усіх умов можна створити оздоровчий освітній простір, де реалізовуватимуться ідеї здоров'язбережувальної педагогіки [1].

Ефективність процесу формування свідомого ставлення старшокласників до власного здоров'я та здорового способу життя забезпечується реалізацією комплексу взаємопов'язаних педагогічних умов, від яких залежить вибір методів, прийомів і засобів.

Так, формування інтересу підлітків до власного здоров'я, стійкої потреби і бажання турбуватися про нього забезпечується включенням вихованців у різноманітні види валеологічної діяльності, (спортивні свята, "Дні здоров'я", валеологічні КВК тощо), та в рефлексивну діяльність, що потребує від них постійного спостереження за собою, своїми діями, фізичним та психологічним станом. При цьому доцільно звертатися до таких форм виховної роботи, як анкети, твори-самоаналіз фізичного і психологічного самопочуття, ведення щоденників здоров'я тощо. Найкраще навчання рефлексивній діяльності здійснюється в процесі тренінгових вправ, які дають можливість перебудувати неадекватну самооцінку підлітків, сформувані в них внутрішню потребу до самовдосконалення. Підвищенню рівня самосвідомості та саморегуляції підлітків сприяють завдання, спрямовані на аналіз власних вчинків, виявлення

особистого уміння самостійно знаходити причини своїх невдач та нездоров'я.

У формуванні мотивації на здоровий спосіб життя велику увагу відіграє ідеал, приклад авторитетних людей. Зважаючи на те, що коло спілкування вихованців інтернатів більш обмежене, ніж учнів, які проживають в сім'ях, велике значення має особистий приклад людей, які їх оточують – вчителів, вихователів, медичного та технічного персоналу.

З метою формування валеологічної освіченості підлітків у позанавчальній просвітницькій діяльності використовуються лекції фахівців, бесіди вихователів, лекторії тощо; діяльність дитячих об'єднань, клубів, валеологічного десанту та інших форм позаурочної виховної роботи; вивчення досягнень відомих людей щодо формування свого здоров'я завдяки власним зусиллям.

Формування умінь і навичок здорового способу життя потребує включення вихованців в здоров'ятворчу та здоров'язберігаючу діяльність. Серед засобів, які найбільш успішно цьому сприяють – фізкультурно-оздоровча, ігрова, творча діяльність; заходи, що проводяться в школах-інтернатах (свята, змагання, естафети тощо), дотримання режиму дня, санітарно-гігієнічних вимог, виконання ранкової гімнастики тощо.

З метою підвищення пізнавальної активності учнів, виховання у них творчого підходу до життєвих проблем, приведення у дієвий стан їхніх фізичних, моральних та інтелектуальних сил педагоги все частіше звертаються до активних методів навчання і виховання, які стимулюють пізнавальну діяльність учнів, будуються насамперед на діалозі, передбачають вільний обмін думками з тієї чи іншої проблеми.

Практика свідчить, що в старших класах формуванню здорового способу життя сприяють проблемно-пошукові методи навчання. При проблемному навчанні учитель не повідомляє готових знань, а спрямовує учнів на їх пошук. Поняття, закономірності, теорії пізнаються в ході спостережень та аналізу. Процес навчання в такому випадку уподібнюється науковому пошуку і відображається в наступних поняттях: проблема, проблемна ситуація, гіпотеза, засоби рішення, експеримент, результати пошуку.

Педагогічна умова, спрямована на формування в підлітків таких особистісних якостей, які дозволяють бути активними суб'єктами діяльності зі збереження і зміцнення здоров'я, потребує використання таких форм, методів і засобів, як гра (сюжетно-рольова, ситуативна, рухлива, інтелектуальна). Для учнів старших класів

ефективною формою гри є театралізоване дійство, схоже на традиційний диспут (дебати, аналіз проблемних історій і ситуацій), спортивні свята, брейн-ринги та інші інтелектуальні ігри. Прищепити учням навички, адаптуватися у складних життєвих ситуаціях, тобто вберегтися від емоційних та інформаційних стресів, позбавитись від негативних емоцій допомагають заняття театральним мистецтвом.

Практика свідчить, що в старших класах формуванню здорового способу життя сприяють проблемно-пошукові методи навчання. При проблемному навчанні учитель не повідомляє готових знань, а спрямовує організує учнів на їхній пошук. Поняття, закономірності, теорії пізнаються в ході спостережень, аналізу. Процес навчання в такому випадку уподібнюється науковому пошуку і відображається в наступних поняттях: проблема, проблемна ситуація, гіпотеза, засоби рішення, експеримент, результати пошуку.

Доцільно використання рольової та ділової гри, психодрами та соціодрами, які є популярними серед учнів старшого шкільного віку. В ході таких форм виховання відпрацьовується уміння відчувати ситуацію в колективі, оцінювати і зміцнювати свій власний стан та стан інших, уміння входити в продуктивний контакт з навколишніми.

Особливе місце у формуванні соціального та психічного здоров'я учнів займають суто інтерактивні ігри. Головна їх мета – зміна і покращення моделі поведінки учасників навчально-виховного процесу, а зміст складають самопізнання, аналіз і активізація особистісних рис характеру, набуття знань через власний досвід.

Позаурочна діяльність з формування особистісного здоров'я включає активні форми виховання: проведення екскурсій, походів; екологічні рейди; науково-дослідну діяльність школярів з впливу чинників довкілля на здоров'я з метою корегування здоров'язберігаючих технологій і для аргументованого переконання учнівської молоді в необхідності дотримання гігієнічних вимог; проектну діяльність, пов'язану з формуванням культури здоров'я у старшокласників; участь у конкурсах та змаганнях; практична діяльність з озеленення інтернатного закладу та пришкольній території тощо. Позитивні результати дає шефська робота серед молодших школярів або діяльність за принципом «рівний-рівному».

Отже, ефективність процесу формування свідомого ставлення старшокласників до власного здоров'я залежить від сукупності зовнішніх і внутрішніх складових освітньо-виховного процесу



Визначальним є розгляд даної проблеми усіма суб'єктами педагогічного процесу як пріоритетної мети, що забезпечує формування, збереження й зміцнення здоров'я вихованців.

### Література

1. Бирюкова Ю. Н. Формирование здорового образа жизни у учащихся общеобразовательной школы на основе здоровьесберегающих технологий; дис... канд. пед наук: 13. 00 01 / Ю. Н. Бирюкова. - Краснодар, 2004.
2. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения: методические рекомендации /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002. – 118 с.
3. Капранова Г. В. Формування культури здоров'я у старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07/ Г. В. Капранова. - Луганськ, 2010.
4. Кобзар Б.С., Постовойтов Є.П. Специфіка позаурочної виховної роботи з учнями шкіл-інтернатів для дітей-сиріт та дітей, які залишилися без піклування батьків /Б. С. Кобзар. – К. : Стилос, 1997.
5. Національна доктрина розвитку освіти України у ХІ столітті. – К. : Шкільний світ, 2001.

*В статье рассматриваются теоретические и методические аспекты формирования сознательного отношения старшеклассников интернатных учреждений к собственному здоровью. Освещаются суть, содержание и виды технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Определены формы и методы их внедрения в жизнедеятельность учреждений интернатного типа.*

**Ключевые слова:** *здоровье, старшеклассники интернатных учреждений, сознательное отношение, педагогические формы и методы. здоровьесберегающие технологии, жизнедеятельность, педагогические формы и методы.*

*In the article are considered the theoretical and methodical aspects of forming of consiousre lation of senior pupils of boarding shoools to own health. Light up essence, maintenance and types of technologies, napravlenikh on a maintainance y strengthening of zdorov'ya student. Forms and methods of 'kh introduction are certain in the vital functions of establishments of internatnogo type.*

**Key words:** *health, senior pupils of boarding shoools , conscious relation, pedagogical forms and method, introduction of technologies of health.*