

УДК 371.71

**ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗНАТЬ І РУХОВИХ НАВИЧОК
ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ОСНОВАМ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Кабацька О. В., Пугач Б.Я.

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Україна

Харківський обласний Палац дитячої та юнацької творчості, Україна

У статті надана тренінгова валеологічна авторська програма, яка розрахована для надання знань з основ здорового способу життя підліткам в умовах позашкільного навчального закладу. Заняття за даною програмою проводились у гуртках розвитку особистості Харківського обласного Палацу дитячої та юнацької творчості протягом 6 років.

Ключові слова: знання, школа, підлітки, основи здорового способу життя, валеологічна освіта, валеологічна культура.

The valeological program which is directed on the receipt of knowledge on bases of healthy way of life by teenagers in out-of-school educational establishment is represented in the article. The lessons was conducted in the mugs of development of personality of Kharkov regional Palace of child's and youth creation during 6 years.

Key words: knowledge, school, teenagers, bases of healthy way of life, valeological education, valeological culture.

В статье представлена тренинговая валеологическая авторская программа, которая направлена на получение знаний по основам здорового образа жизни подростков во внешкольном учебном заведении. Занятие по данной программе проводились в кружках развития личности Харьковского областного Дворца детского и юношеского творчества. на протяжении 6 лет.

Ключевые слова: знания, школа, подростки, основи здорового образа жизни, валеологическое образование, валеологическая культура.

Актуальність проблеми

Учні в школі проводять 70 відсотків свого часу і їй в цей час просто нікуди дітися від дії шкільних чинників, які до того ж носять комбінований характер.

У більшості навчальних закладів навчально-виховний процес організовано нераціонально, з порушенням санітарно-гігієнічних вимог і це стосується як сільських, так і міських шкіл.

Як свідчать дані досліджень, серед загальної кількості підлітків до моменту здобуття середньої освіти здоровими залишаються менше 5-ти відсотків. 45-50% випускників мають суттєві морфофункціональні відхилення, а 40-60 відсотків - хронічні захворювання, через що третина з них мають обмеження у виборі професії.

Навчально-виховний процес у школі перевантажений на 25-30 відсотків. Коефіцієнт корисної дії освіти дуже низький і, як правило, не перевищує 20-ти відсотків. Неадекватне організаційне і технологічне забезпечення навчально-виховного процесу викликає підвищення здоров'язатратності підлітків, «вигорання» особистості учителя та зниження його творчих можливостей до 70-ти відсотків.

Офіційні дані свідчать про те, що більше 80-ти відсотків дітей приходять до школи з різним відхиленнями в здоров'ї. Найбільш типовими з них є — порушення розвитку опорно-рухового апарату, розвитку органів зору, нервово-психічні розлади, мозкові дисфункції, комплекси хронічних захворювань тощо. 10 років тому 93 % випускників були придатними до служби в армії, сьогодні — не більше 65 % і кожний п'ятий не придатний через психічний стан [1].

На сучасному етапі розвитку освіти важливе значення у справі формування культури здоров'я підлітків становлять позашкільні навчальні заклади.

У Законі «Про позашкільну освіту» (Розділ I, ст. 1) говориться «Позашкільна освіта - сукупність знань, умінь та навичок, що отримують вихованці, учні і слухачі в позашкільних навчальних закладах у час, вільний від навчання в загальноосвітніх та інших навчальних закладах», а також: «Позашкільна освіта у позашкільних навчальних закладах може здійснюватися за такими напрямками: оздоровчий, який забезпечує необхідні умови для змістовного відпочинку та передбачає оволодіння вихованцями, учнями і

слухачами знаннями про здоровий спосіб життя, організацію їх оздоровлення, набуття і закріплення навичок, зміцнення особистого здоров'я і формування гігієнічної культури особистості» (Розділ III, ст. 15).

Позашкільні заклади Харківської області будують свою діяльність відповідно до законів та нормативних актів. Оздоровчий компонент валеологічної (оздоровчої) діяльності з молодим поколінням проводиться у Харківському обласному Палаці дитячої та юнацької творчості. Так протягом 6 років у відділі «Центр валеологічних знань» для підлітків працює гурток розвитку особистості «Стиль життя». Робота у гуртку ведеться за авторською програмою керівника гуртка Кабацької О.В. Дана програма затверджена наказом Головного управління освіти і науки Харківської обласної державної адміністрації № 607 від 07.10.2005 року для впровадження у позашкільному навчальному закладі. Програма включає такі розділи: пояснювальна записка, навчально-тематичний план, зміст програми, прогнозований результат і методи його діагностики за результатами реалізації програми, бібліографія (40 джерел).

Шляхи реалізації

(Зміст навчальної програми)

I. Пояснювальна записка

Програму розроблено відповідно до Закону „Про позашкільну освіту ”, Концепції позашкільної освіти, Положення про позашкільний навчальний заклад, Постанови „Про затвердження Програм розвитку позашкільних навчальних закладів на 2002-2008 роки ” та інших нормативно-правових документів.

За умови значного погіршення медико-демографічної ситуації та незадовільного фінансування охоронооздоровчої та освітньої системи в Україні необхідні нові технології формування здорового способу життя. Вони набувають особливої актуальності та складають основу реформи національної системи освіти та охорони здоров'я.

Висока поширеність серед дітей і підлітків чинників ризику (особливо

поведінкового характеру), висока ефективність превентивних заходів, що здійснюються в молодій популяції, дають підстави розраховувати на реальну можливість істотного покращання здоров'я підлітків.

В роботі з підлітками необхідно поширити та поглибити знання про збереження здоров'я, формувати валеологічний світогляд і світосприйняття. На заняттях за даною програмою треба приділяти увагу розвиткові їх інтелектуальних, естетичних і творчих здібностей, формуванню духовності, моральності та віри у свої сили. Основною метою спілкування з підлітками є спрямованість на гармонійний розвиток особистості, розвиток дбайливого ставлення до природи, формування знань про здоров'я, правильного ставлення до свого тіла; виховання естетичного смаку, розвиток позиції впевненої соціально активної особистості. Тому програма гуртка отримала назву „Розвиток особистості”.

Сьогодні необхідно створювати нові програми для поліпшення здоров'я підростаючого покоління. Існуючі програми формування здоров'я застарілі та не відповідають умовам сучасного стану суспільства.

В сучасну систему освіти впроваджуються нові технології та підходи. Валеологічний підхід настільки глобальний, що вбирає в себе розвиток фізично, психічно, духовно, соціально і морально здорової особистості.

У Харківському обласному Палаці дитячої та юнацької творчості протягом 10 років працює відділ „Центр валеологічних знань”, який втілює розробки кафедри валеології та Міжфакультетської науково-дослідної валеологічної лабораторії Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна щодо валеологічного оздоровлення молодого покоління. Отримано позитивні результати від впровадження оздоровчих методик на заняттях гуртків закладу. А такий підхід до навчання, виховання та оздоровлення молодого покоління є актуальним в умовах сучасності. В оздоровчій роботі було використано методичний посібник „Паспорт здоров'я школяра”.

Програма передбачає валеологічні розвантаження *(на кожному занятті за*

вибором педагога): релаксаційні вправи для зняття втоми з м'язів тіла людини, самомасаж, суглобну гімнастику, дихальні вправи, антистресовий комплекс, вправи для очей та хребта тощо.

Програма розрахована на підлітків 15-18 років.

Аналогічної державної програми з валеології для позашкільних навчальних закладів немає. Програма відповідає основному класифікаційному рівню навчання. Вона розрахована на один рік навчання.

Заняття групі проводяться по 2 години двічі на тиждень, загальна кількість годин 144 на рік.

Головна мета програми: всебічний гармонійний розвиток підлітків; єдність фізичного психічного, духовного і соціального розвитку особистості.

Завдання гуртка : гармонійний розвиток особистості через розвиток дбайливого ставлення до природи; формування знань про культуру здоров'я і мотивації на здоров'я, навичок здорового способу життя; підвищення культури знань про психофізіологічні особливості свого організму; формування правильного співвідношення до свого тіла, виховання естетичного смаку; вміння нести ці знання до людства; отримання знань про різні види мотивів міжособистісних відносин, оволодіння навичками спілкування та ділового етикету розвиток позиції впевненої соціально активної особистості, отримання знань з історії світової культури, навчання релаксації для зняття втоми з організму.

Кількісний склад кожної групи – 20 підлітків.

Форми і методи навчання: валео-педагогічні та психологічні тренінги, ділові та рольові ігри, брифінги, дискусії, арт-терапія, практичні заняття – тестування та анкетування, валеологічні розвантаження (вправи та заняття для зняття фізичної , психоемоційної втоми з організму молодшої людини)– гімнастика, масаж, релаксаційні вправи.

Програма гуртка передбачає заняття на свіжому повітрі, що зближує підлітків з рідною природою, виховує дбайливе ставлення до неї. Проведення

вечорів, свят, акцій здорового способу життя, Днів здоров'я допомагають підліткам стати впевненими в собі, лідерами, пропагандистами здорового способу життя.

Особливістю кожного заняття є проведення фізичних вправ, які допоможуть релаксації та знімуть втому з організму підлітка.

Після закінчення навчання у гуртку підлітки отримують знання:

- про фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я молодшої людини (культуру здоров'я); про правильне харчування; щодо розвитку уваги, пам'яті, інтелекту; щодо формування чуйності, доброти, ввічливості, особистого щастя; про різні види мотивів міжособистісних відносин; для розвитку та особистісного зростання людини; з історії світової культури.

Оволодівають уміннями:

- вирішення власних питань; оздоровлення свого організму за допомогою комплексів вправ, масажу.

Придбають навички:

- творчого мислення; правильного руху, дихання, розслаблення; вірного догляду за тілом; ділового етикету тощо.

В роботі за програмою використовуються технічні засоби навчання: обладнання та наочні посібники, які використовуються у роботі гуртка: комп'ютер, аудіомагнітофон та відеомагнітофон, діaproектор для слайдів, відеокасети, аудіокасети, підручники з валеології, методичні посібники з валеології, а також фарби, фломастери, килимки для фізичних вправ, зошити, ручки, фотоальбоми, фотоапарат та ін.

II. Навчально-тематичний план

№ з\п	Розділ	Типи занять (у годинах)			
		Всього	Теор.	Прак	Індив.
		о		т.	робота
1.	Валеологія як наука.	8	2	6	–
2.	Природа в житті людини.	8	2	4	2
3.	Фізичне здоров'я.	54	14	32	8
4.	Психічне здоров'я.	24	4	16	4
5.	Духовне здоров'я.	22	10	8	4
6.	Соціальне здоров'я.	28	8	16	4
	Всього	144	40	82	22

III. Зміст програми

1. Валеологія як наука (8 годин). Основи валеології. Профілактика захворювань. Здоровий спосіб життя. Безпека життєдіяльності людини.

2. Природа в житті людини (8 годин). Розумне спілкування з природою. Рослинна аптека. Ароматерапія. Історія взаємовідносин людини і природи. (Із давнини).

3. Фізичне здоров'я (54 години). Водоспоживання. Харчування. Сумісництво продуктів. Особливості індивідуального харчування. Вітаміни. Авітаміноз. Аптечка у холодильнику. Профілактика захворювань пов'язаних з невірним харчуванням. Імунітет.

Рухова активність людини. Спорт. Нетрадиційні методики для фізичного вдосконалення здоров'я. Ранкова гімнастика. Масаж. Самомасаж. Релаксаційні вправи – як спосіб зняття втоми.

Одяг. Історія одягу. Зовнішність людини. Здоровий одяг для праці, спорту і відпочинку. Імідж.

Косметика. Загальні поняття про косметику. Косметика для догляду за тілом.

Декоративна косметика. Ароматична косметика. Косметика сучасної людини.

4. Психічне здоров'я (24 години). Дослідження свого я. Самооцінка. Впевненість і невпевненість в собі. Самотність. Характер та темперамент. Воля, емоції. Розвиток пам'яті, уваги, мислення та інтелекту. Виявлення своїх психологічних можливостей. Самореалізація та самовираження. Розвиток творчого потенціалу. Психологічні особливості сім'ї. Спілкування і взаємоповага в сім'ї.

5. Духовне здоров'я (22 години). Духовне мистецтво стародавньої Скуфії. Стародавній Рим і Греція (філософія і наука, пізнання світорозуміння). Індійська цивілізація (культ кохання). Стародавній Єгипет. Стародавній Ізраїль (народження трьох релігій). Стародавній Китай (культура Сходу). Філософські особливості Середньовіччя. Легенди та прислів'я народів світу. Культура, мистецтво та народні промисли української нації. Із історії творчості Г. Сковороди. Із історії сучасної культури (художники, композитори, письменники).

6. Соціальне здоров'я (28 годин). Самоменеджмент. Планування часу (день, тиждень, місяць, рік). Мистецтво вести розмову. Методи спілкування з аудиторією. Гендерні аспекти комунікацій. Спілкування по телефону. Культура користування комп'ютером. Самоконтроль. Самопрезентація. Написання резюме. Особистий план розвитку. Навики прийняття рішень. Особисте зростання. Планування дозвілля.

IV. Прогнозований результат та методи його діагностики за результатами реалізації програми

По закінченню навчання за кожним розділом програми проводиться діагностування знань, умінь та навичок за допомогою тестування, анкетування, опитування, спостереження, тренінгової методики. Можливо використовувати діагностичні методики: самооцінки (за Будасі), рівня розвитку колективу за В. Шпалінським, виявлення організаторських здібностей, складання картки особистого розвитку, рейтингової системи тощо.

Висновки

За результатами впровадження цієї авторської валеологічної програми підлітки отримали знання про фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я людини; особистісного росту людини; діловий етикет; історію світової культури. Також підлітки придбали навички догляду за тілом, використання оздоровчих комплексів вправ, самомасажу, вірного дихання, релаксації; поліпшення уваги, пам'яті, вирішення власних проблем, творчого мислення.

Література

1. Апанасенко Г.Л. – «Наука здоров'я. Етюди валеології», Севастополь – 2000
2. Бережна Т. І. Школа — здорове середовище для розвитку дітей та учнівської молоді // «Валеологія: сучасний стан, напрями та перспективи розвитку»: Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції. У 4-х томах. – Харків: ХНУ, 2008. – Т.3. – С. 36.
3. Божко С. А., Плига Л.В., Яковенко П.Д., Ярещенко Л.В. Упровадження здоров'язберігаючих технологій в навчально-виховний процес // «Валеологія: сучасний стан, напрями та перспективи розвитку»: Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції. У 4-х томах. – Харків: ХНУ, 2008. – Т.1.
4. Бойко В. Ш. Живое питание. ООО Узд. „Пионер” – 2000.
5. Гончаренко М.С. – Валеологический словарь. – Харьков, 1999.
6. Гловацька К. Міфи Давньої Греції. Видавництво дитячої літератури К.: “Веселка”, 1977.
7. Гончаренко М.С. Іванова Г.М. Уроки з валеології. Методичний посібник. - Х. 2000.
8. Гончаренко М.С. Іванова Г.М. – Валеологічна освіта в середній школі зміна парадигми в освіті. Методичний посібник. - Х. 2000.
9. Гончаренко М.С. Вредные привычки и их профилактика. Методичний посібник К, 2002.
10. Д'Адамо, Уитни К. 4 группы крови – 4 пути к здоровью. Минск – 2001.
11. Журнал «Мистецтво і освіта» (2002-2004 р.р.).
12. Журнал „Фізкультура и спорт” (2002-2004 г.г.)
13. Лещук Н.О., Савич Ж.В. Програма факультативного курсу (тренінг-курсу) сприяння просвітницькій роботі «Рівний - рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя для учнів 7-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. - Київ: Навчальна книга, 2002.
14. Панок В.Г. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків – Київ:

Ніка- Центр, 2001.

15. Сковорода Г. Сад божественних пісень. Х. «Майдан», 2002

16. Хей Л. Исцели себя сам. Книги I, II, III. Луганськ, 2000.

17. Шахненко В. І. Азбука здоров'я молодшого школяра , Київ, 1998;