

УДК 613-616-084: 371

## СУЧАСНІ СТРАТЕГІЇ НАВЧАННЯ У СФЕРІ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

Валентина ГОЛОВАЧУК, Оксана ЛЕВИЦЬКА

*Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича*

В статті визначено означення ефективності освітньо-профілактичної роботи в сучасній школі, виокремили сучасні стратегії та методи навчання у сфері профілактики та формування здорового способу життя. Розглянуто методи навчання в аспекті різних навчальних стратегій, а саме пряме та взаємодіюче навчання (міні-лекції, демонстрація, опитування, використання інших джерел інформації). В свою чергу, до непрямого навчання – вивчення окремих життєвих ситуацій, метод „авторського місця” та „опорної схеми”, обговорення. Методи самостійного навчання – доповіді, дослідницькі проекти. Автори виокремили фрагмент міні-лекції для старших школярів „Алкогольний фактор: погляд у глибини української історії”.

**Ключові слова:** потреба, спокуса, здоровий спосіб життя, міні-лекція, алкогольні та безалкогольні напої.

**Постановка проблеми.** Протягом останніх десятиріч спостерігається загальна тенденція до погіршення стану здоров'я населення України в цілому та дітей і молоді, зокрема. У добу новітнього національного державотворення в Україні відбулися докорінні зміни у сфері ідеології, розгорнулися активні процеси культурного і духовного відродження. Проте, після демонтажу старої господарської системи в силу багатьох об'єктивних і суб'єктивних причин важкими шляхами відбувається створення ринкової економіки, що негативно позначається на життєвому рівні народу. У широкому комплексі соціально-економічних проблем особливо виділяються недосконалість і суперечливість державної політики.

Спробуємо з'ясувати проблему ставлення до алкоголю та куріння широкого громадянства та школярів, зокрема. Згідно з даними, на які спирається в своїй праці Б. Савчук, близько 40 % населення України „інколи” вживають спиртні напої, 38 % роблять це „досить рідко”, майже 5 % – „п'ють часто” і лише 17 % не п'ють „взагалі” [5, с.5].

Результати інших досліджень виглядають менш оптимістично, зрештою, такі критерії як „інколи”, „рідко”, „часто” є досить суб'єктивними.

Аналіз статистичних даних і результатів низки досліджень свідчать, що вік дітей, які починають курити, вживати алкоголь та наркотичні речовини, зменшується. За даними Служби управління МВС у Чернівецькій області (січень 2007) 14 % підлітків до 18 років охоплені токсикоманією та вживають алкогольні напої систематично. Проте дані відповідають віку: 67 % школярів хоча б один раз зробили спробу закурити або випити міцні алкогольні напої, 14 % спробу токсикоманії. „Пивний” алкоголізм не вважається серед старших школярів шкідливим. Про одну щоденну пляшку пива заявили 41% хлопців і 14% дівчат, учнів 9-11 класів міських шкіл.

Світовий досвід показує, що найефективнішою є освітньо-профілактична робота на етапі формування у дітей та підлітків життєвих навичок [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Педагогічні аспекти фізичного виховання підлітків у формуванні ставлення до здорового способу життя розглядають В. Білик, С. Іванченко, К. Палієнко, В. Солнцева, С. Страшко; роль засобів масової інформації та

інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді висвітлив О. Яременко. Б. Савчук аналізує передумови виникнення та розвитку західноукраїнського руху тверезості. А. Міненко демонструє аспекти ефективності соціально-просвітницьких тренінгів як методу формування мотивації до здорового способу життя [1, 3, 6, 7].

**Формування цілей статті.** Метою дослідження є визначення ефективності освітньо-профілактичної роботи в сучасній школі на основі формування у дітей та підлітків життєвих навичок, виокремлення сучасних стратегій та методів навчання у сфері профілактики та формування здорового способу життя.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок – це підхід у формуванні чи підтримці здорового способу життя, його передумов через розвиток знань, ставлень та навичок з використанням різноманітного досвіду навчання, з акцентом на залучення до участі.

Запропонована Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) та підтримана Міністерством освіти та науки України Концепція навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок на сьогодні є основою для розробки шкільних програм з профілактики негативних проявів у молодіжному середовищі й пропаганди відповідального ставлення до свого здоров'я.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, життєві навички – це здатність до адаптивної і позитивної поведінки, що дає можливість людині ефективно справлятися з вимогами і проблемами щоденного життя. Саме формування цих навичок є основою навчання здоровому способу життя. Таке навчання в умовах школи запропоновано у вигляді програм окремої дисципліни, факультативу, окремих тем у природничих та гуманітарних предметах, а також – послідовної серії заходів у плані виховної роботи школи. Необхідно неодмінно наголосити на наступній систематичній роботі із молоддю у вищих навчальних закладах.

Останнім часом, все більше уваги приділяється проблемі „психічного виснаження” людини. Колективом авторів навчального посібника „Основи валеології” запропоновано чотири закони психотерапії, згідно яких людину як психосоматичну систему спокушають потреби тіла і духу: „Жити – означає задовольняти потреби людини у речовині, енергії, інформації. У людини ці потреби виокремлюються системою матеріальних, духовних і соціальних потреб” [4, с. 21-22].

Проблема спокуси, як валеологічне питання, розглядається з позиції спокуси людини як соматичної системи: потреби тілесні та духовні. У людини ці потреби формуються в систему матеріальних, соціальних та соціальних потреб. Оскільки на різних етапах життя у людини превалюють різні потреби, то життя можна представити як зміну спокус: в молодому віці – „цигарка, келих, спілкування з протилежною статтю, наркотичні речовини”. Тут, визначають фахівці, важливо виокремлювати нормальне задоволення людської потреби в рамках міри й спокуси потребою, коли потреба стає самоціллю.

Наукові дослідження визначають, що 70% тих, хто курить, легко можуть покинути, тому що в них немає справжньої потреби, а лише 5-10% потребують допомоги лікарів.

Розглянемо методи навчання, що використовуються різними навчальними стратегіями. До прямого навчання як стратегії, Т. Бойченко відносить міні-лекції, демонстрацію, опитування, використання інших джерел інформації. В свою чергу, до непрямого навчання – вивчення окремих життєвих ситуацій, метод „авторського місця” та „опорної схеми”, обговорення. Інші методи – взаємодіюче навчання, яке найоптимальніше застосовують в малих групах, а саме: мозкова атака, співпрацюючі навчальні групи, дебати, інтерв'ю, дискусія, рольові ігри та ін. Методи самостійного навчання зосереджуються на індивідуальній роботі учасників і спрямовані на прийняття ними зваженого, обгрунтованого рішення (доповіді, дослідницькі проекти).

Формуванню особистісного негативного ставлення до куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин, інших „спокус”, яке б зменшувало ризик заподіяння шкоди власному здоров'ю школярів та здоров'ю інших, сприяє інформування та ознайомлення молоді з передумовами виникнення та, власне, історії проблеми. З цією метою використано фрагмент міні-лекції для старших школярів „Алкогольний фактор: погляд у глибини української історії”, складений на основі наукової праці Б. Савчука „Корчма: алкогольна політика і рух тверезості в Західній Україні у XIX – 30-х роках XX ст.”.

Виробництво та споживання алкогольних напоїв – важливий фактор соціально-економічного, політичного, культурного та духовного розвитку України. Враховуючи фізіологічні наслідки вживання міцних напоїв на людський організм, можна без перебільшення стверджувати, що протягом тисячолітнього періоду вони вагомо впливали на формування укладу життя, світобачення, менталітету, і, врешті, генофонду українського народу.

„Першим міцним напоєм, що культивувався не лише серед слов'ян, але й на всьому континенті, було вино, прабатьківщиною якого вважається Закавказзя. Для нас важливим є факт, що експорт вина був налагоджений із Візантії та Малої Азії на Русь ще в IX ст. Сам термін „вино”, ймовірно, потрапив до лексичного запасу наших пращурів при перекладі Євангелія на старослов'янську мову.

В дописемну епоху вживання алкоголю мало культове значення, але поступово воно перетворилося на один із важливих елементів побуту та способу життя. Грецький історик Геродот (484-425 рр. до н.е.) засвідчував пристрасть скіфів до вина, яке поставлялося греками. Вони пили його з великих казанів чашами, зробленими з черепів убитих ворогів.

Вже в добу Київської Русі (IX ст – перша половина XIII ст.) були закладені такі основи укладу життя, що на ціле тисячоліття визначили місце і вплив алкогольних напоїв на суспільний розвиток нашого народу. Важливу роль у цьому відіграло християнство, адже з прийняттям на Русі, вино стає обов'язковим ритуальним напоєм. Проте, Біблія, по суті, проповідує поміркованість вживання вина, наводить численні приклади негативних наслідків вживання алкоголю у великій кількості [5, с. 15-16].

За часів Русі межа між алкогольними та безалкогольними напоями була дуже розморою, бо перші легко переходили в другі та не були дуже міцними. До середини XII ст. вино вживали тільки розбавлене водою, а далі переважно в чистому вигляді. Від 1156 р. зафіксовано першу згадку про алкогольний напій під назвою „квас”, він вважався найціннішими трунком, якій вмщував найбільшу кількість сивушних масел.

У X-XI ст. поняття „пиво” вживалося для означення будь-якого напою, а у два наступні століття – для всіх міцних напоїв. Пиво, у вигляді напою, що споживається сьогодні, з'явилося у середині XIII ст. під назвою „ол”. Його виробництво було трудомістким процесом, тому на русі і в Європі того часу, пиво варили всі члени громади один раз на рік, здебільшого в березні. Тоді цей напій сприяв внутрішній консолідації народу та був одним із проявів демократичних тенденцій. Зварити з кимось пиво означало зрозумітися...”[5, с. 16].

Оскільки стратегія прямого навчання значною мірою зосереджена на викладачеві, вона включає методики, спрямовані на передачу необхідної готової і достовірної навчальної інформації, що дозволяє учасникам за короткий термін отримати необхідні знання. Метою міні-лекції визначаємо передачу знань, адже це односторонній вид спілкування та досить спосіб забезпечення інформацією за короткий проміжок часу (15 хв).

Для кращого сприйняття інформації, яку подає лектор, доцільно використовувати різні матеріали, демонстрацію фільмів, слайдів, фотографій. Досвід показує, що дуже легко сприймаються матеріали, розроблені з використанням місцевих відомостей.

Особливою частиною є час для дискусії, під час якої з'являється можливість отримання відповідей на запитання.

Темами уроків профілактичної спрямованості, в зміст яких доцільно вводити міні-лекції, пропонуємо наступні: „Чи потрібні нам цигарки“, „Чому кирить молодь“, „Про алкоголізм“, „Правда про наркаторгівлю” та інші.

### Висновок

Діяльність школи з формування здорового способу життя молоді має включати не лише інформування про шляхи і засоби збереження та зміцнення здоров'я і засвоєння учнями відповідних знань, а й вироблення на їх основі практичних механізмів, конкретних життєвих навичок і моделей поведінки.

**Перспектив подальших досліджень.** Варто розглянути зміст і методику навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок, визначити необхідність співпраці педагогічних колективів шкіл, викладачів ВНЗ, медиків та ін.

### Список література

1. В. Білик, С. Ігнатенко, К. Палієнко, В. Солнцева, С. Страшко. Педагогічні аспекти фізичного виховання підлітків у формуванні ставлення до здорового способу життя // Вісник державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – № 35. – 528 с.
2. Бойченко Т. Освітні програми формування здорового способу життя молоді. Молодь за здоров'я-2. – 2006.
3. Міненко А. Ефективність соціально-просвітницьких тренінгів з формування мотивації до здорового способу життя // Вісник державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – № 35. – 528 с.
4. Основи валеології / Навчальне видання у 3 книгах. – Книга 1. – 434 с.
5. Савчук Б. Корчма: алкогольна політика і рух тверезеості в Західній Україні у ХІХ–30-х роках ХХ ст. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2001. – 248 с.
6. Формування навичок здорового способу життя молоді / Упоряд. Флойбман А. – К: ТОВ Видавництво „Шкільний світ”, 2002. – 111 с.
7. Яременко О. Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді. – К., 2000. – 165 с.

## СОВРЕМЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ОБУЧЕНИЯ В СФЕРЕ ПРОФИЛАКТИКИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

Валентина ГОЛОВАЧУК, Оксана ЛЕВИЦЬКА

Черновицкий национальный университет им. Ю. Федьковича

**Аннотация** В статье определено эффективность учебно-профилактической работы, выделили современные стратегии и методы обучения в сфере профилактики и формирования здорового образа жизни. Рассмотрены методы обучения: прямое и взаимодействующее обучение (мини-лекции, демонстрация, опрос, использование других источников информации). В свою очередь, к непрямому обучению относится изучение отдельных жизненных ситуаций, обсуждение и т.д. Методами самостоятельного обучения названы доклады и исследовательские проекты. Приведен для примера фрагмент мини-лекции для старших школьников „Алкогольный фактор: взгляд в глубину украинской истории”.

**Ключевые слова:** потребность, соблазн, здоровый образ жизни, алкогольные и безалкогольные напитки.

## THE MODERN STRATEGIES OF THE EDUCATION IN SPHERE OF THE PREVENTIVE MAINTENANCE AND SHAPING SOUND LIFESTYLE IN MODERN SCHOOL

Valentina GOLOVACHUK, Oksana LEVYTSKA

*Yuri Fed`kovich Chernivtsi National University*

**Abstract.** The purpose of the article is to define the efficiency of educational and prophylactic activity, to select the modern strategies and methods of the education in the sphere of the prophylactic and forming healthy lifestyle. Methods of the education such as direct and interacting education (the mini-lectures, demonstration, questioning, use of the other sources of information are considered). In turn, study of some life situation pertains to indirect education, discussion and etc. Methods of the independent education are named as reports and exploratory projects. As an illustration a fragment of mini-lectures for senior schoolboy "Alcoholic factor: a glance in the depth of the Ukrainian history" is presented.

**Key words:** need, temptation, healthy lifestyle, alcoholic and nonalcoholic drink.