

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЛЬВІВЩИНИ

Матеріали висвітлюють завдання курсу "Валеологія", який введений Міністерством освіти України з 1994 р.

Проналізовано хід впровадження комплексної освітньої програми "Діалог" у школах Львівської області та результати апробації посібника "Формування здорового способу життя у дітей та підлітків" за редакцією В.Г.Панка (К.: Ніка-Центр, 2001р.)

Матеріали освещают задачи курса «Валеология», который введен Министерством образования Украины с 1994 года.

Пронализированы ход внедрения комплексной образовательной программы «Диалог» в школах Львовской области и результаты апробации пособия «Формирование здорового образа жизни у детей и подростков» под редакцией В.Г. Панка (К.: Ниска-Центр, 2001г.).

The author analyses the ways of introduction a "Dialogue" integrated study course in secondary schools of Lviv Region and appraises the results of implementing the coursebook "Formation of a healthy life" edited by V.H. Panok (Kyiv: Nika-Centre, 2001).

Закон України "Про освіту" (1999 р) підтверджує право кожного громадянина на збереження і зміцнення здоров'я. Турботою про нащадків проникли важливі соціальні документи, яких налічується понад 12, де велика увага приділяється формуванню здорового способу життя, вихованню учнів на традиціях українського народу, запобіганню палінню, алкоголізму, наркоманії, різноманітним антисоціальним явищам.

Питання впровадження в систему освіти курсів, що формують здоровий спосіб життя учнів, є актуальними у зв'язку з процесами депопуляції в Україні.

За результатами наукових досліджень стан здоров'я населення лише на 10% обумовлюється медичною допомогою, а 90% залежить від ставлення індивідуума до власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

З 1994 року у всіх загальноосвітніх навчальних закладах України введено предмет "Основи валеології", з яким знайомляться учні 1-11 класів, а в 1995 р. Україна стала учасником міжнародного проекту "Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю".

Зробити свідомий вибір на користь здорового способу життя допомагає українським школярам освітня виховна програма "Діалог", до викладання якої з 2001 р. залучені 9 педагогів Львівщини. Міністерство освіти і науки України спільно з Всеукраїнською благодійною організацією "Громадська Рада з соціальних проблем розвитку підростаючого покоління" у вересні 2001 року провели спеціалізований семінар з питань формування у дітей та підлітків здорових способів життя. Основною метою семінару було ознайомлення учасників з програмами "Діалог" та планування наступного її розвитку та вдосконалення.

"Діалог" діє з 1998 року як програма, що сприяє свідомому виборі учнів здорового способу життя на основі взаємодії між батьками, однолітками та вчителями. На допомогу педагогам виданий посібник "Формування навичок здорового способу життя у

дітей та підлітків", що є результатом роботи великого колективу авторів. Посібник проходив апробацію у 9 школах Львівської області.

Як показало анкетування членів обласної творчої групи з питань формування здорового способу життя навчально-методичний посібник за ред. В.Г.Панка вимагає суттєвого доопрацювання.

Аналіз анкетування, проведеного серед 600 учнів 7-11 класів на початку і після завершення вивчення програм І.Сомової, О.Вінди, О.Коструб, які складають "Діалог" виявило наступне..

Тренінг "Життя без гачка" (профілактика тютюнопаління та інших форм залежної поведінки О.В.Вінди) спрямований на роботу з залежностями та розрахований на роботу з школярами підліткового віку – 12-14 років. Програма передбачає групову активну форму проведення занять, що найкраще відповідає віковим особливостям й вирішенню проблеми в цілому. Тренінг не містить готових рецептів, як змусити школярів піти шляхом утримання, а намагається захопити їх пошуком власних взаємин, ставлення до паління, алкоголю, наркотиків без залежності й саморуйнування. Метою програми є звільнення від психологічних залежностей, автономізація позиції школяра, формування активної соціальної позиції та розвиток вміння здійснювати значущі зміни у своєму житті та житті оточуючих людей. Педагоги як учасники тренінгу мають можливість вирішити такі завдання: оволодіти конкретними психологічними знаннями; розвинути здатність адекватного й найповнішого пізнання себе та інших людей; забезпечення засобами самопізнання; підвищення усвідомлення власної значущості, цінності, зміцнення почуття власної гідності; розвиток навичок і умінь, необхідних для боротьби із залежностями; формування мотивації самовиховання та саморозвитку. Тренінгом охоплено 19% учнів.

Метою психологічного тренінгу "Як стати вільним та коханим" (авт. Коструб) (профілактика паління та інших форм залежності в підлітків 12-16 років) є навчання дітей, що мають психологічну схильність до таких залежностей як куріння, ігроманія, телеманія, способів конструктивного вирішення проблем підліткового віку.

Тренінг спрямований на попередження залежностей, а це є метою професійної діяльності психолога в школі. Він не лікує залежності, цим займаються психотерапевти. Залежний тип поведінки базується на переконанні, що хтось інший (батьки, вчителі, держава) несе відповідальність за життя людини, а отже й контролює її. Тому основний зміст тренінгу полягає у тому, що дітей навчають методів контролю та відповідальності за своє життя. Підлітки, які пройшли тренінг мають більш зрілу самосвідомість та одержують досвід вирішення внутрішніх особистісних суперечностей. Тренінг є активним груповим методом психологічної роботи і відповідає природному прагненню підлітків до спілкування з однолітками. Ця форма створює найкращі умови для навчання методів комунікації. Сучасні психотехнології, що використовуються на заняттях, зарекомендували себе як успішні при роботі з uzалежненнями (нейролінгві-

стичне програмування, психодрама, гештальт-і екзистенціальна психологія). Тренінгом охоплено 27% школярів.

Програма валеологічного тренінгу "Скажемо палінню – "Ні!"" І.Г.Сомової покликана допомогти підліткові сформуванню власної точки зору та своє ставлення до програми, яка побудована на основі використання нових технологій виховання. Це спонукає учнів впроваджувати отримані знання у повсякденному спілкуванні з однолітками. У програмі використовуються різні методи навчання, що роблять процес більш творчим, покращують розуміння і сприйняття. Робота в групах сприяє ефективній взаємодії між учнями. Цьому тренінгу віддали перевагу 39% учнів. Як показує анкетування, проблема здорового способу життя після проведення занять внесла певні корективи у відповіді учнів: 11% респондентів усвідомили значення занять спортом для здоров'я, 12% шкідливість алкоголю, по 6% – шкідливість паління та необхідність прогулянок на свіжому повітрі. Що ж до практичних дій учнів з формування здорового способу життя, то лише 30 учнів уникають вживання алкоголю; більшість учнів пасивно по відношенню до зміцнення здоров'я.

Частково зміст тренінгу задовольнив потребу учнів з питань: вплив харчування (4%), роль спадковості і здоров'я (5%). 12% респондентів залишили третє питання без відповіді. Найбільш хвилюючими для учнів залишились проблеми: вплив алкоголю на організм (19%), телебачення і здоров'я (4,5%), вплив мобільного зв'язку (4,5%), кохання (10%).

За переконанням учнів найбільше інформації щодо збереження і зміцнення здоров'я учні можуть отримати у школі від вчителя (11%), старших братів/сестер (3%), з телебачення (10%), з книжок (19%). Знизився рейтинг як засобів інформації батьків (на 11%), друзів (12%), не могли визначитись з даного питання 15% респондентів.

На виконання наказу Міністерства освіти і науки України від 5 серпня 2002 року № 445 "Про впровадження комплексної програми формування навичок здорового способу життя серед дітей та підлітків" (за проектом "Діалог") та з метою поширення її впровадження в загальноосвітніх навчальних закладах Львівської області Головним управлінням освіти і науки Львівської облдержадміністрації виданий наказ (від 8.10.2002 р. № 558) та затверджений перелік 76 закладів освіти, в яких здійснюється впровадження комплексної освітньо-виховної програми "Діалог".

О.В.Огірко

ХРИСТИАНСЬКА ОСНОВА СТАТЕВОГО ВИХОВАННЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Рассматриваются христианские аспекты полового воспитания молодежи, которые следуют из универсального морального закона человечества – десяти Заповедей Божьих, в частности, из Заповедей "Не прелюбодействуй" и "Не пожайдай жены ближнего твоего". Указываются главные грехи, которых должна остерегаться молодежь, чтобы вести здоровый образ жизни.

Consider the Christian aspects of young people sexual education, which ensue from universal moral law of humankind that is Ten Commandments of God, in particular, from Commandments "Thou shalt not commit adultery" and "Thou shalt not covet thy neighbor's wife". Indicate the main sins, which young people must avoid to conduct a healthy mode of life.

Основу статевого виховання в християнстві складають заповіді пошани чистоти: «Не чужолож» і «Не пожайдай жінки свого ближнього» (Вих. 20.14; 17), які наказують не чинити перелюбу, не оглядати безсоромних образів, не говорити безсоромних слів, не допускатися безсоромного діла самому або з іншими. Даними Заповідями Бог забороняє все те, що може образити нашу невинність або інших через безсоромні думки, бажання, погляди, показування, поширювання непристойних зображень (порнографії). Кожен повинен плекати чистоту душі і тіла, виховувати в собі скромність, порядність, самоповагу, стриманість, відчуття міри. Ці Заповіді доповнюють одна одну тим, що грішними є також думки - пожадання, навіть і коли не вчинені ділом. Пожадання – це еротичне прагнення, позбавлене Божою любові. Таким чином, навіть якщо ми тільки дивимося на інших з пожаданням, ми вже вчинили перелюбу у нашому серці (див.: Мт 5.28) [1].

Гріхами проти Заповіді «Не чужолож» є: подружжя зрада, дошлюбні зносини молодих, позашлюбне співжиття, блюзнірство, розпуста, проституція, тілесне звалтування, кровозмішення, мастурбація (онанізм), мазохізм, фетишизм, ексгібіціонізм, штучне запліднення, позатілесне запліднення (in vitro – у пробірці), вживання контрацептивів, клонування, зоофілія, педерастія, неприродне задоволення статевої пристрастості. Протягом останніх двадцяти років спостерігається справжня ескаляція в ділянці розмноження людини, починаючи від перших гомологічних запліднень до зачаття in vitro, а сьогодні навіть до можливості клонування людини. Вже сама по собі ідея про можливість клонувати людину проявляє повну відсутність будь-якої пошани до людини та її гідності. Такий брутальний "брак пошани" проявляється, перш за все, у стосунку до способу продовження людського роду та ембріону людини. Клонування робить непотрібними вже навіть самі гамети та зводить нанівець розмноження людини. Воно повністю заміняє статево людське розмноження, що пов'язане з родиною та взаємним самовідданням подружжя, такою формою розмноження, що є повністю незалежною від подружньої любові - чи то духовної, чи то психологічної, чи навіть фізичної. Клонування повністю усуває людський статево акт, спрямований до єднання та розмноження. Родинні зв'язки, батьківство в клонуванні цілком розкладаються: немає вже ні батька ні матері за біологічними ознаками.

Пропозиція про клонування призводить до зневаги людини в перших моментах її життя, оскільки той, хто проводить клонування, думає, що це він "будує ембріон", а значить і є його господарем. Клонування буде супроводжуватися ще тяжчими атестатами про-