

*Оксана Калюжна*

## **ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОНЦЕПЦІЇ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО В УМОВАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.**

За умов трансформації українського суспільства особливої значущості набувають питання формування людиною нових життєвих стратегій, компетентності, посилення гнучкості та мобільності соціальної поведінки. Очевидно, що адаптуватися до нових умов може тільки людина з широким особистісним діапазоном можливостей, розвиненим інтелектом, здатна до творчого способу свого індивідуального самоздійснення [1].

На етапі стрімких змін у суспільстві посилюється місія і роль закладів освіти у плеканні людського образу, забезпеченні фізичного, психічного, морального, духовного здоров'я дітей та підлітків.

У складних умовах сьогодення виховання здорового способу життя в дітей та підлітків – моральний обов'язок кожного педагога: від учителя молодших класів до викладача вищого навчального закладу. Тільки за умови створення сприятливого валеологічного середовища для виховання підростаючого покоління, можна розраховувати на припинення процесу виродження нації, про який свідчить катастрофічне зниження народжуваності, збільшення смертності; прикро усвідомлювати, що ця проблема має місце у нашій державі. Вирішити її можна тільки об'єднавши зусилля батьків, вихователів дошкільних закладів, учителів шкіл (гімназій, ліцеїв тощо), викладачів закладів позашкільної освіти; засобів масової інформації; політичних діячів...

У сучасній науці проблеми формування здорового способу життя досліджували з погляду філософії та соціології П. Бобровський, Ю. Лисицин, О. Сахно, Л. Сущенко, психології – В. Вілюнас, Д. Узнадзе, медицини – М. Амосов, Г. Апанасенко, С. Громбах, біології людини – Г. Брехман, С. Шмалей, фізіології – М. Введенський, І. Павлов, гігієни – Ю. Валентик, А. Ляхович.

Соціально-педагогічним умовам формування фізичного здоров'я підлітків у позашкільній діяльності присвячено дослідження О. Свасьєва, О. Жабокрицької. Профілактиці асоціальної поведінки – дослідження В. Оржеховської, І. Шишової. Особистісно-гуманістичним підходам до розвитку дитини – Н. Калініченко, Б. Богоявленської.

Ряд учених встановили взаємозв'язок між організацією педагогічного процесу та збереженням здоров'я дітей (І. Сікорський, В. Сухомлинський, Г. Ушаков та інші).

Сучасні підходи до діяльності закладів позашкільної освіти розкриваються у працях Г. Пустовіта, О. Сухомлинської, Л. Ковбасенко, Т. Сущенко.

Багатий досвід з проблеми виховання здорового способу життя потребує теоретичного обґрунтування та узагальнення. На сьогодні

спеціальних досліджень процесу формування навичок здорового способу життя підлітків в умовах позашкільних закладів немає.

Дослідження стану проблеми у педагогічній науці взагалі та позашкільній освіті зокрема й запровадження перспективних, інноваційних форм навчально-виховної роботи дозволить виявити фактори впливу на процес засвоєння навичок здорового способу життя у підлітковому віці і сприятиме створенню валеологічного середовища у позашкільних навчальних закладах. Ці умови визначили тему нашого дослідження «Формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі».

На прикладі використання педагогічних ідей та практичного досвіду видатного українського педагога, нашого земляка, директора Павлівської середньої школи (її заслужено називають Школою радості), Василя Олександровича Сухомлинського ми намагаємося створити модель валеологічно обґрунтованого навчання і виховання в сучасних закладах освіти: школах та позашкільних закладах.

В.О. Сухомлинський створював свою педагогічну систему (дидактичну, виховну, управлінську) у 50 – 60 роки минулого століття. Через півстоліття, яке минуло з того часу ситуація значно погіршилась.

«Трагедія полягає в тому, – що сучасна освіта перетворилася в інструмент, який дає певні знання, але забирає головне – здоров'я та природне бажання кожної дитини навчатися».

Сучасні дослідження засвідчують, що половина дітей, які мають проблеми з фізичним та психічним здоров'ям, схильна до негативних виявів. І як результат, кожний п'ятий важко засвоює навчальний матеріал. Такі діти втричі частіше, порівняно з іншими, піддаються впливу негативного оточення, схильні до вживання наркотичних речовин, алкогольних напоїв, паління, пропусків занять, бродяжництва. У дітей розвивається агресивність, невдоволеність, почуття заниженої самооцінки. Все це нерідко приводить до конфліктів з однолітками, вчителями, батьками і з законом.

Школа погіршує здоров'я дітей. Однією із причин такого стану є погана організація навчально-виховного процесу, кількість і якість уроків, які нерідко негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я дітей та підлітків, породжуючи тривожний стан, перевантаження, втому, стреси, неврози.

Виступаючи на обласній конференції у 1965 році з доповіддю «Яким бути директору школи?», В. Сухомлинський значну увагу приділив питанням збереження здоров'я дітей, попередження перевантаження їх у процесі навчання. Зокрема він наголосив: «Хотілось би сказати деяким любителям методів ефективного, прискореного навчання: не грайте зі здоров'ям дітей!» Педагог вважав, що за форсованим введенням трирічного навчання у початковій школі, – без серйозного підвищення педагогічної культури всіх учителів, без збагачення всього інтелектуального життя дитини – нам доведеться розплачуватись здоров'ям дітей. Він наполегливо і послідовно відстоював гуманний підхід до дитини, активно виступаючи проти засилля

авторитарної педагогіки, яка нерідко є причиною конфліктних ситуацій, педагогічних неврозів.

Зміцнити здоров'я людини в дитинстві, не допустити, щоб дитина вступала в юність кволою і млявою – це означає дати їй усю повноту життєвих радощів, – підкреслював В.О. Сухомлинський.

Збереження і зміцнення здоров'я дітей та підлітків він сприймав як найважливіший аспект практичної діяльності кожного педагога. Цій проблемі присвячено чимало його праць, зокрема, третій розділ книги «Павлиська середня школа», окремі підрозділи у книгах «Серце віддаю дітям», «Народження громадянина», «Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості», «Сто порад учителям», окремі статті педагога.

Досліджуючи причини неуспішності учнів, В.О. Сухомлинський прийшов до висновку, що у 85 відсотків невстигаючих і відстаючих головна причина відставання, незнання, незадовільної роботи на уроках і вдома, другорічництва – поганий стан здоров'я, якесь захворювання чи нездужання [2, 125].

Вважаємо цю проблему особливо актуальною в умовах діяльності позашкільних навчальних закладів. Враховуючи, що позашкільна освіта є додатковою і здійснюється у вільний від шкільних занять час, робимо висновок, що відвідувати ЦДЮТ можуть діти (у переважній більшості), які мають гарне здоров'я. А це значить завданням кожного педагога-позашкільника є постійна робота з формування у вихованців навичок здорового способу життя, по зміцненню, збереженню їх здоров'я.

Питання зміцнення здоров'я дітей та підлітків не сходили з порядку денного педагогічної ради Павлиської школи – постійно розглядалися на заняттях психологічного семінару.

Так, лише упродовж 1960 – 1966 років обговорювались такі питання:

- Здоров'я і духовне життя дитини.
- Режим праці і відпочинку.
- Харчування і здоров'я дитини.
- Попередження захворювання серця.
- Слух і зір дитини.
- Діти з уповільненими мислительними процесами.

Про стан здоров'я дітей, які вступили до 1 класу, педагогічній раді доповідав лікар. За дітьми, у яких були виявлені слабкість серцево-судинної системи, дихальних шляхів, порушення обміну речовин, неврози, встановлювався постійний нагляд.

«Ми стараємося запобігти розвиткові хвороби, зміцнити захисні сили організму: разом з батьками дитини ми встановлюємо для неї режим праці і відпочинку, режим харчування», – писав В.О. Сухомлинський у книзі «Павлиська середня школа» [2, 126].

Залежно від стану здоров'я, стверджував Учитель, кожна дитина потребує не тільки індивідуального підходу, а й цілої системи заходів, які б зберігали і зміцнювали здоров'я [3, 511].

В.О. Сухомлинським чітко окреслені основні напрямки реалізації

оздоровчої функції школи:

- 1) санітарно-гігієнічні вимоги до зовнішніх умов життя і до режиму праці та відпочинку дітей;
- 2) особливості організації фізичної праці дітей як важливого засобу зміцнення здоров'я;
- 3) фізичне виховання на уроках фізичної культури і в процесі позакласної спортивно-масової роботи;
- 4) організація активного діяльного відпочинку учнів.

В.О. Сухомлинським запропоновано апробовані у Павлиській школі ефективні шляхи зміцнення здоров'я дітей та підлітків, удосконалення форм їх фізичного виховання:

- система бесід про людину та особливості людського організму;
- оптимальне чергування розумової і фізичної праці («Режим розумової і фізичної праці та відпочинку – дуже важлива умова міцного здоров'я») [2, 129];
- оздоровча спрямованість системи фізкультурних занять: уроків фізичної культури, ранкової зарядки, фізкультхвилинок, динамічних перерв;
- створення широкої мережі спортивних секцій і залучення школярів до активної участі у них;
- спортивні ігри, змагання, спартакіади (легка атлетика, гімнастика, плавання, верхова їзда, катання на ковзанах і лижах, велосипеді, зимові розваги, побудова снігової фортеці тощо);
- утвердження у свідомості учнів необхідності уважного і дбайливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я інших. Активна пропаганда й утвердження здорового способу життя;
- створення позитивного психологічного мікроклімату («урок повинен викликати позитивні емоції») [4, 14].

У статті «Не бійтеся бути ласкавими!» він із тривогою писав: «Покрикування, нервозність, запальність подекуди стали звичними у взаєминах учителя з учнями» [4, 352].

Він був непримиренним до жорстокості, зневажливого, грубого ставлення до дітей, підкреслюючи, що крик у стінах навчального закладу – це дрімуче педагогічне безкультур'я.

В.О. Сухомлинський був глибоко переконаний у тому, що при навчанні й вихованні дітей із неврозами необхідно застосовувати спеціальні методи медичної педагогіки, розраховані на запобігання шкідливому збудженню різким переходам від одного емоційного стану до іншого [3, 512].

Педагог, на його думку, повинен вміти бачити і розуміти «джерела дитячих страждань, дитячого збентеження, озлоблення, байдужості» [4, 457], захистити дитину від духовної самотності [4, 302]. А все шкільне життя повинно бути пройняте духом гуманності [2, 496].

Видатний педагог підкреслював, що у школі має панувати дух поваги до людської гідності, дух взаємного довір'я вихователів і виховуваних, дух віри в людину [2, 550].

Лише увага до кожної індивідуальності, вдумливе ставлення до позитивних і негативних рис, недоліків кожної дитини можуть забезпечити успіх у навчанні й вихованні.

Позитивний емоційний фон у навчанні можливий лише за умови, що учень, як головна діюча особа навчально-виховного процесу, буде сам вибирати для себе:

- теми навчання;
- рівень складності;
- час усної відповіді;
- час здачі заліку та ін.

Йдеться про вибір індивідуальної освітньої траєкторії кожного учня, створення «ситуації успіху». Ігнорування цих вимог неминуче приводить до втрати у значній частини учнів інтересу до навчання, утвердження у їх свідомості ненависті до навчання, школи, вчителя. Щоб уникнути цього, слід особливу увагу приділяти проблемам формування і збереження психічного здоров'я дітей шляхом індивідуалізації навчання і виховання.

На сьогоднішній день сприятливі для цього умови створюються у Школах сприяння здоров'ю, процес становлення і розвитку яких взяв успішний старт майже у всіх регіонах Кіровоградської області. В рамках обласного етапу Всеукраїнського конкурсу були представлені кращі моделі закладів Здоров'я різного типу. Оригінальні моделі були запропоновані, зокрема педагогічними колективами Веселівської ЗОШ Кіровоградського району, Петровської ЗОШ Новоукраїнського району, Добровеличківської ЗОШ № 1, ЗОШ № 31 міста Кіровограда та інших навчальних закладів.

Кожна зі шкіл має своє творче обличчя, свої творчі знахідки, особливості організації виховного процесу. Але всіх їх об'єднує глибоке розуміння актуальності й важливості цієї проблеми і прагнення створити у своїх колективах оптимальні умови для комфортного навчання, спрямованого не лише на озброєння учнів певною сумою знань і практичних умінь, а й на збереження і зміцнення здоров'я.

Виділяємо основні завдання, що ставить педагогічний колектив при створенні Школи сприяння здоров'ю:

- створення у педагогічному, учнівському, батьківському колективах цілісної системи формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя;
- проведення моніторингу рівня здоров'я учнів та його корекції;
- формування у дітей критичного осмислення поведінкових звичок;
- формування здорового способу життя, вміння приймати оптимальні рішення щодо збереження і зміцнення власного здоров'я в різних життєвих ситуаціях;
- залучення батьків і громадськості до активної життєвої позиції.

У праці «Сто порад вчителю» Сухомлинський піднімає важливе питання – збереження здоров'я вчителя, створення умов для плідного, творчого довголіття, про повноту духовного життя і радість праці, про

запобігання виснаженню нервових сил педагога у процесі повсякденної діяльності.

Наводимо декілька думок і порад :

- треба знати своє здоров'я, знати особливості своєї нервової системи й серця;
- працювати ... треба так, щоб до 60-річного віку бути здоровим, життєрадісним;
- вміння володіти собою, тримати себе в руках – одне з найбільш необхідних умінь, від якого залежить і успіх діяльності педагога і його здоров'я;
- невміння правильно гальмувати щоденні й щогодинні збудження, невміння володіти ситуаціями – ось що передусім висотує серце, виснажує нервову систему вчителя.

Активну наступальну позицію у боротьбі зі шкідливими звичками дітей та утвердженні здорового способу життя повинні займати усі вчителі, класні керівники, вихователі, органи учнівського самоврядування. Особливу роль покликані відігравати позакласні заходи та бібліотека, в арсеналі роботи якої ефективними можуть бути різні форми роботи, зокрема:

- книжково-ілюстративні виставки «Хочеш жити – кидай курити», «Небезпека «зеленого змія», «Куріння і здоров'я»;
- усні журнали «Шкідливі звички», «Зарядка і режим дня», «Здоровий спосіб життя – гарантія довголіття», «Цінуй своє здоров'я»;
- диспути «Фактори здоров'я», «Стан здоров'я і вибір професії», «В чому переваги здорового способу життя?», «Складові доброго самопочуття»;
- групові та індивідуальні бесіди «Шкідливі звички і як їх позбутися», «Причини погіршення здоров'я»;
- години спілкування «Ми за здоровий спосіб життя», «Молодь проти наркоманії, СНІДУ», «Три шляхи передачі ВІЛ-інфекції», «Стиль життя і рівень здоров'я»;
- огляди газетних і журнальних статей «Допоможи собі сам», «Секрети активного довголіття», «Не будьмо самовбивцями».

Безперервність освіти і виховання може бути повноцінною лише тоді, коли розвиток гармонійно розвиненої особистості стимулюється у кожній ланці цієї системи. При цьому внутрішня єдність як ознака безперервності не зводиться тільки до узгодженості роботи усіх установ і організацій. Вона становить єдину систему функцій усіх компонентів об'єктів у цілому [6].

Співробітництво і взаємодія школи й позашкільного закладу зумовлені обоюдною зацікавленістю: практична діяльність, яку дитина здійснює у позашкільному закладі, стимулює її пізнавальну активність і сприяє засвоєнню теоретичних знань, задовольняє потребу в активності і розширює джерела інформації, сприяє більш успішному навчанню у школі. Якщо школа закладає основи для всебічного розвитку особистості, то позашкільний заклад створює сприятливі умови для підсилення ефективності цього процесу.

Розробка й експериментальна перевірка ефективності змісту й педагогічних засобів формування навичок здорового способу життя підлітків

у позашкільному навчальному закладі є метою нашого дослідження. Ми розглядаємо процес формування навичок здорового способу життя підлітків засобами позашкільної освіти, як один із методів виховної діяльності, що стимулює розвиток самоорганізації, здатності до індивідуальної активності, до усвідомлення світоглядних орієнтацій, які є основою життєвого вибору.

З метою стимулювання більш активного включення підлітків у процес навчання ми розробили програму інтегрованого спецкурсу і методичний посібник «Здоров'я і краса», запровадження якого сприяє створенню умов для неформального спілкування підлітків, обміну досвідом, створення власної життєвої програми; активних процесів формування, збереження, зміцнення й відновлення здоров'я, усвідомлення власної значущості й унікальності, активного відпочинку, як умови попередження стресів, психоемоційного оздоровлення, підвищення самооцінки, оволодіння навичками гігієнічного догляду за шкірою в домашніх умовах [7].

Основними завданнями спецкурсу є вироблення мотиваційних установок на самооздоровлення (загартування, фізичні вправи, здорове харчування), попередження появи шкідливих звичок; прищеплення навичок особистої гігієни.

Позитивною тенденцією вважаємо збільшення в Кіровоградській області мережі валеологічних гуртків, що працюють за програмою розробленою нами спецкурсу (Новгородківський БДЮТ, Новоукраїнський, Добровеличківський, Знам'янський, Олександрійський ЦДЮТ).

Упровадження спецкурсу дає позитивні результати. Дані проведеного нами опитування вихованців першого року навчання показують, що достатній рівень ставлення до власного здоров'я проявляють 21 %, середній – 35 %, низький – 44 %. Вихованці другого року навчання почали активніше цікавитися власним здоров'ям. Це проявлялося у дотриманні режиму дня, застосуванні основ раціонального харчування, чергуванням фізичних, розумових навантажень з відпочинком. Але найбільший інтерес у вихованців викликала активізація рухового режиму. Результати повторного опитування показали певні зміни у ставленні вихованців до свого здоров'я: достатній рівень – 40 %, середній – 42 %, низький – 18 %.

Поєднання кращих українських традицій, досвіду успішних зарубіжних практик, сучасних педагогічних досягнень створює підґрунтя для науково обґрунтованих умов превентивного виховання.

Ускладнення життя сучасної людини вимагає від неї творчих підходів, здібностей, потребує нестандартних шляхів вирішення життєвих проблем, коло яких все ширшає.

Систематична робота з батьками, заняття в гуртку та індивідуальна робота спрямовують розвиток юної особистості на підготовку до активної професійної й громадської діяльності, сприяють її соціалізації.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Життєві кризи особистості: Наук.-методичний посібник: У 2 ч. / Ред. рада: В.М. Доній (голова), Г.М. Несен (заступник голови), Л.В. Сохань,

- І.Г. Єрмаков (керівники авторського колективу) та ін. – К.: ІЗМН, 1998. – Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості. – 360 с.
2. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: В 5-ти т. – К.: Радянська школа, 1976. – Т. 4. – 640 с.
  3. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: В 5-ти т. – К.: Радянська школа, 1976. – Т. 2. – 670 с.
  4. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: В 5-ти т. – К.: Радянська школа, 1976. – Т. 5. – 639 с.
  5. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: В 5-ти т. – К.: Радянська школа, 1976. – Т. 3. – 670 с.
  6. Войчук В.О. Суспільні потреби і стратегічні напрями розвитку позашкільних навчальних закладів: Навчально-методичний посібник – Кіровоград: ТОВ «Імекс-ЛТД», 2005. – 292 с.
  7. Калюжна О.І. Косметика: навчально-методичний посібник. видання друге, доповнене. – Кіровоград, 2004. – 172 с.