

11. Сухомлинський В. Гаряча квітка. Повне збір. творів / В. Сухомлинський. – К. : Веселка, 1978. – Т. 3. – 649 с.
12. Баєв Б.Ф. Чи знаєте Ви свою дитину? / Б.Ф. Баєв. – К. : Радянська школа, 1979. – 112 с.
13. Шмаков С.А. От игры к самовоспитанию : сб. игр-коррекций / С.А. Шмаков, Н.Я. Безбородова. – М. : Новая школа, 1995. – 154 с.
14. Воробей Г. Народні ігри та забави у формуванні фізичного гарту молодших школярів етнографічних груп Прикарпатського краю : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. Воробей. – К., 1997. – 19 с.
15. Приходченко К.І. Творче освітньо-виховне середовище загальноосвітнього закладу гуманітарного профілю : монографія / К.І. Приходченко. – Донецьк : Донеччина, 2007. – 640 с.
16. Приходченко К.І. Моделювання творчого освітньо-виховного середовища в закладах гуманітарного профілю / К.І. Приходченко // Педагогіка і психологія формування творчої особистості : проблеми і пошуки : зб. наук. праць / [ред. кол. : Т.І.Сущенко (голов. ред.) та ін.]. – Запорожжя, 2007. – Вип. 41. – С. 291–298.
17. Приходченко К.І. Роль народних ігор та забав у формуванні духовних і фізичних якостей особистості / К.І. Приходченко. – Донецьк : ДІСО, 2006. – С. 21–28.
18. Приходченко К.І. Створення творчого освітньо-виховного середовища : посібник / К.І. Приходченко. – Донецьк : ДонДУ, 2003. – 50 с.
19. Приходченко К.І. Модель творчого освітньо-виховного середовища : метод. рекомендації / К.І. Приходченко. – Донецьк : ДонДУ, 2003. – 18 с.

ПРИХОДЧЕНКО О.В.

### **ВИКЛАДАННЯ КУРСУ “ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я” (10–12 КЛАСИ) ЗА АВТОРСЬКОЮ ПРОГРАМОЮ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Питання формування здорового способу життя населення України є наріжним у сьогоднішній час. Спеціальну увагу цій проблемі приділяють навчальні заклади різних рівнів. Посилення акцентів на навчання різних аспектів формування здорового способу життя та навичок збереження здоров’я зумовлено ухваленням Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та молоді, розробленої Міністерством освіти і науки.

Проблему профілактичної та просвітницької роботи, пов’язану із збереженням, зміцненням здоров’я, запобіганням та усуненням хвороб вивчали О. Артюх, О. Балакірева, В. Біттенський, П. Ганушкін, В. Глушков, С. Громбах, Л. Грін, С. Дворяк, С. Діде, М. Крейтер, А. Личко, К. Парtridge, В. Грін, Б. Симонс-Мортон, Б. Херсонський, О. Яременко та інші [1–8].

ВООЗ визначає здоров’я як стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише як відсутність хвороб або фізичних вад. Здоровий спосіб життя – “це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров’я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку та побуту” [9, с. 11].

Феноменологія здоров'я людини універсальної включає такі складники, як:

1. Концепції здоров'я у світових традиціях.
2. Генетика здоров'я.
3. Космічні закони та здоров'я людини.
4. Макробіотика – шлях до цілісності та здоров'я.
5. Від ідеальної їжі – до ідеального здоров'я.
6. Духовна гармонія – універсальний принцип здорового життя.

Навчання життєвих навичок забезпечує “навчання здоров'я”, що означає розвиток умінь знаходити ресурси та можливості для вирішення проблем, які можуть становити небезпеку для здоров'я; ґрунтується на теорії опору (гнучкості), яка називає джерела захисту особи від ризику та подолання шкідливих навичок. Це внутрішні резерви – самоповага й впевненість у собі, схильність брати на себе відповідальність за свої вчинки та наявність мети в житті. До зовнішніх резервів захисту належить родина, яка дотримується певних цінностей.

**Мета статті** – розкрити основні засади викладання курсу “Основи здоров'я” за авторською програмою в загальних навчальних закладах. Педагоги та психологи широко використовують теорію ступеневої зміни поведінки, яка включає певний алгоритмічний цикл розвитку навичок:

- визнання та просування певних умінь та навичок;
- підтримка засвоєння навичок і їх практичне застосування;
- підтримка навичок (узагальнення/генералізація).

Існує три основних моделі ефективного навчання здорового способу життя на основі формування й розвитку життєвих навичок у школі: багатопредметна, однопредметна та змішана.

Вивчення курсу “Основи здоров'я” ставить за мету ознайомити учнів з такими темами:

- валеологізація змісту освіти загальноосвітніх навчальних закладів;
- система позакласної роботи, позакласного навчання;
- оптимізація режиму навчально-виховного процесу;
- створення сприятливого життєвого простору всіх учасників навчального процесу;
- підготовка та перепідготовка педагогічних кадрів.

Також у курсі має місце знайомство з оздоровчими програмами, зокрема: Міжгалузевою комплексною програмою “Здоров'я нації”, Міжнародним проектом Європейського бюро ВООЗ “Європейська мережа шкіл зміцнення здоров'я”, Національною програмою патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства, українсько-канадським проектом “Молодь за здоров'я”, програмою ПРООН/ЮНЕЙДС сприяння просвітницькій роботі “Рівний – рівному” серед молоді України щодо здорового способу життя, Програмою ЮНІСЕФ “Профілактика ВІЛ/СНІД та здоров'я та розвиток молоді” (2003–2005 рр.), в яких показано сталу мотива-

цію здорового способу життя, виробляються вміння керуватися пріоритетом здоров'я як цінністю.

Сформованість власної програми здорового способу життя відображає його реальний рівень, який характеризує молоде покоління як здорових особистостей, здатних використовувати на практиці свою валеологічну грамотність. Систематична просвітницька робота при вивченні курсу “Основи здоров'я” допомагає цілеспрямовано діяти в напрямі збереження здоров'я, прислухатися до порад учителів, медичних фахівців, краще ставлення до однокласників. Адже їх переконали в необхідності мати друзів, за допомогою яких людина виживає в складних соціально-економічних умовах, що позначається на здоров'ї та якості життя. Щоб виховати здорового індивіда, найуспішнішим буде біопсихосоціальний підхід до здоров'я як окремої особистості, так і нації в цілому. За словами Горація Флакка Квінта: “Якщо не бігаєш, поки здоровий, доведеться побігати, коли захворієш”. Отже, в усьому слід дотримуватися золоті середини.

Ще в 1994 р. розроблено першу Концепцію валеологічної освіти загальноосвітніх навчальних закладів. У 2001 р. науково-методична комісія з культури здоров'я Міністерства освіти і науки України розробила концепцію валеологічної освіти педагогічних кадрів. У 1997 р. розроблена концепція основ безпеки життєдіяльності людини (ОБЖД). Впровадження ОБЖД як обов'язкового предмета в загальноосвітніх школах було затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 18.08.1999 р. Крім того, 12.03.2001 р. затверджена Концепція освіти з напрямку “Безпека життя і діяльності людини”. З 2001–2002 навчального року в початковій школі введено окремий предмет “Основи здоров'я”, який включає в себе знання про здоровий спосіб життя та основи безпеки життєдіяльності. Розрахований курс на 17 годин на рік, або 0,5 години на тиждень, що, звичайно, недостатньо для глибокого засвоєння предмета. Тому ми пропонуємо розширити цей курс за рахунок варіативної частини. Згідно з Державним стандартом базової і повної загальної освіти, передбачено обов'язкове викладання курсу “Основи здоров'я” в школі II ступеня (5–7 класи – 1 година на тиждень, у 8–9 класах – 0,5 години на тиждень). Так, у 2005/06 навчальному році курс введений у 5 класах з поступовим розвитком мережі класів, що вивчають цей предмет як обов'язковий. У 10–11 (12) класах на сьогодні ще зовсім не передбачено введення предмета “Основи здоров'я” до інваріантної частини навчального плану. На нашу думку, вкрай необхідним є введення цього предмета в школі III ступеня, хоча б за рахунок варіативної частини навчального плану. Адже вік учнів старшої школи – це надзвичайно складний період переходу від підліткового до дорослого віку. Саме в цей період відбуваються найскладніші перетворення в організмі. Тому саме в цей час назріває потреба переходу від етапу поінформованості школярів про стан їхнього здоров'я до етапу формування в них стійкої мотивації здоров'я та формування в них навичок здорового способу життя. Тому нами розроблена авторська програма “Основи здоров'я” для 10–12 класів, яка

є логічним продовженням програми Міністерства освіти і науки України для 1–9 класів. Вона складається з чотирьох модулів:

- модуль № 1 містить теоретичний блок – засвоєння матеріалу, запропонованого в курсі;
- модуль № 2 – практичний – закріплення набутих знань у практичних діях;
- модуль № 3 – самоосвітній – поглиблення набутих знань самостійно;
- модуль № 4 – просвітницький за принципом “Навчився сам – навчи інших” – базується на теорії соціального навчання (або соціально-когнітивній теорії, автор – А. Бандура).

Авторська програма курсу дає змогу забезпечити викладання на основі набутих раніше (в 1–9 класах) навичок, необхідних для здоров'я, виховувати психофізіологічні особливості дітей, змінити пріоритети в системі первинної профілактики із запобіганням шкідливим звичкам, забезпеченням ефективної соціалізації підлітків, корекцією та профілактикою соціальної дезадаптації. Програма передбачає: знайомство з нормативними документами щодо здорового способу життя; формування в учнів необхідних складових індивідуальної захищеності людини, психологічної готовності адекватно діяти в разі наближення чи виникнення небезпеки; набуття життєвих навичок свідомого прийняття рішень, надання домедичної допомоги; участь у дискусії “Формування здорового способу життя української молоді: стан, проблеми та перспективи”, прослуховування лекцій і відвідування системи практичних занять з формування здорового способу життя молоді, співпраця з викладачем у широкому інформуванні та координації партнерських дій тих, хто не мав можливості відвідувати заняття, – однокласники, які навчаються за станом здоров'я в домашніх умовах, відсутні за хворобою тощо; сприяння активним діям у громадських організаціях; підвищення компетенції вчителів навчаючих як можливості встановлення зв'язку між знаннями й конкретною життєвою ситуацією щодо здорового способу життя; здатність застосування мобілізації набутих знань при наданні допомоги потерпілим, при вирішенні практичних завдань; формування компетентнісного підходу до виконання санітарно-гігієнічних вимог, розвиток його складників у всіх учасників навчально-виховного процесу: когнітивного (передбачення перешкод та наслідків); афектного (пов'язаного з почуттями, емоційною налаштованістю, установкою на продуктивне використання позитивних і негативних емоцій, налаштованість на успіх чи засмучення через невдачу); вольового (готовність докладати додаткових зусиль, мобілізація енергії та волі, прояв наполегливості протягом тривалого часу, чергування праці та відпочинку); досвіду (володіння комплексом необхідних умінь виконання відповідних дій). Також програмою передбачено проведення практичних занять, на яких діти навчатимуться не тільки надавати першу медичну допомогу, а й вчитися контролювати своє самопочуття та емоції, формувати навички уникати конфліктів та вирішувати їх, брати участь у тренінгах рівноваги та миролюбності духу. Тому



кожна навчальна тема містить комплекс дидактичного матеріалу “Перевір себе”, завдання із самоконтролю, практикум з аналізу життєвих ситуацій. Не менш важливе значення в програмі відведено формуванню прикладних навичок здорового способу життя, а саме: догляд за житлом, навички планування роботи з комп’ютером, користування Інтернетом, вміння плавати, планування повсякденної діяльності тощо – та профілактичній роботі, зокрема знайомству з програмами: ПРООН/ЮНЕЙДС “Сприяння просвітницькій роботі за методикою “Рівний – рівному” серед молоді України щодо здорового способу життя”, “Здоров’я через “Створення мережі шкіл зміцнення здоров’я, системи неперервного валеологічного виховання”, “Нові підходи у профілактиці залежності від психотропних речовин”, “Сприяння просвітницькій роботі “рівний – рівному”, “Молодь на роздоріжжі”, “Діалог”, “Школа рівних можливостей”, з наказами Міністерства освіти і науки: “Про впровадження комплексної програми формування навичок здорового способу життя серед дітей та підлітків (за проектом “Діалог”)” від 05.08.2002 р. № 445; “Про організацію та проведення Всеукраїнського конкурсу-захисту сучасної моделі навчального закладу – Школи сприяння здоров’ю” від 17.07.2002 р. № 412/267 (спільно з МОЗ України); “Про розширення мережі експериментальних загальноосвітніх навчальних закладів за темою “Психолого-педагогічне проектування соціального розвитку особистості учнів загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладів” від 19.11.2002 р. № 662; “Про підвищення ролі профілактичної роботи серед дітей та молоді щодо запобігання незаконному вживанню наркотичних засобів і психологічних речовин” від 27.02.2002 р. № 148.

Практичні заняття ставлять ще й таку мету: оволодіння існуючими міжнародними, всеукраїнськими та регіональними програмами (“Молодь за здоров’я”, “Профілактика ВІЛ-інфекції в регіональній системі шкільної освіти”, “Здоров’я через освіту”, “Школа проти СНІДу”, “Інформаційна кампанія з профілактики ВІЛ/СНІДу”) та створення власних.

Велика увага приділяється наочності – використанню таблиць, плакатів “Вибирай сам: бути здоровим чи палити?”, відеоматеріалів, проведенню координації організації виставок малюнків як таких, що допомагають реалізувати завдання з формування здорового способу життя, прищеплення культури здоров’я, навчання та виховання, які зберігають і зміцнюють його в учнів, випуск тематичних газет з делегуванням конкретних функцій різним суб’єктам спільної просвітницької діяльності та з обов’язковим вміщенням рубрик “Потренуйся”, “Небезпечно”.

З курсу “Основи здоров’я” підлітки дізнаються про існування Центру формування здорового способу життя при Державному інституті проблем сім’ї і молоді, Інформаційного центру з проблем алкоголю та наркотиків, Міжнародного гуманітарного центру “Розрада”, куди в разі потреби вони можуть звернутися, громадської організації Дитячого фонду “Здоров’я через освіту”, громадської організації “Психокультура”, про проведення щорічних акцій “Здорова дитина майбутнє України”, про активну діяльність агітаційного театру “За здоровий спосіб життя”, “Психологічного театру”

інформаційно-просвітницького центру “АнтиСНІД”, клубів старшокласників “Альтернатива”, “Спілкуємося та діємо”, “Вирішувати нам – відповідати нам”, “Твоє життя – твій вибір”, “Прояви турботу та обачність”.

Рекомендується ведення “Щоденника зміцнення здоров’я” (розробленого О.Д. Дубогай з метою проведення моніторингу за станом здоров’я) з метою концентрації ресурсів на дієвості здоров’язбережних технологій (див. рис.).

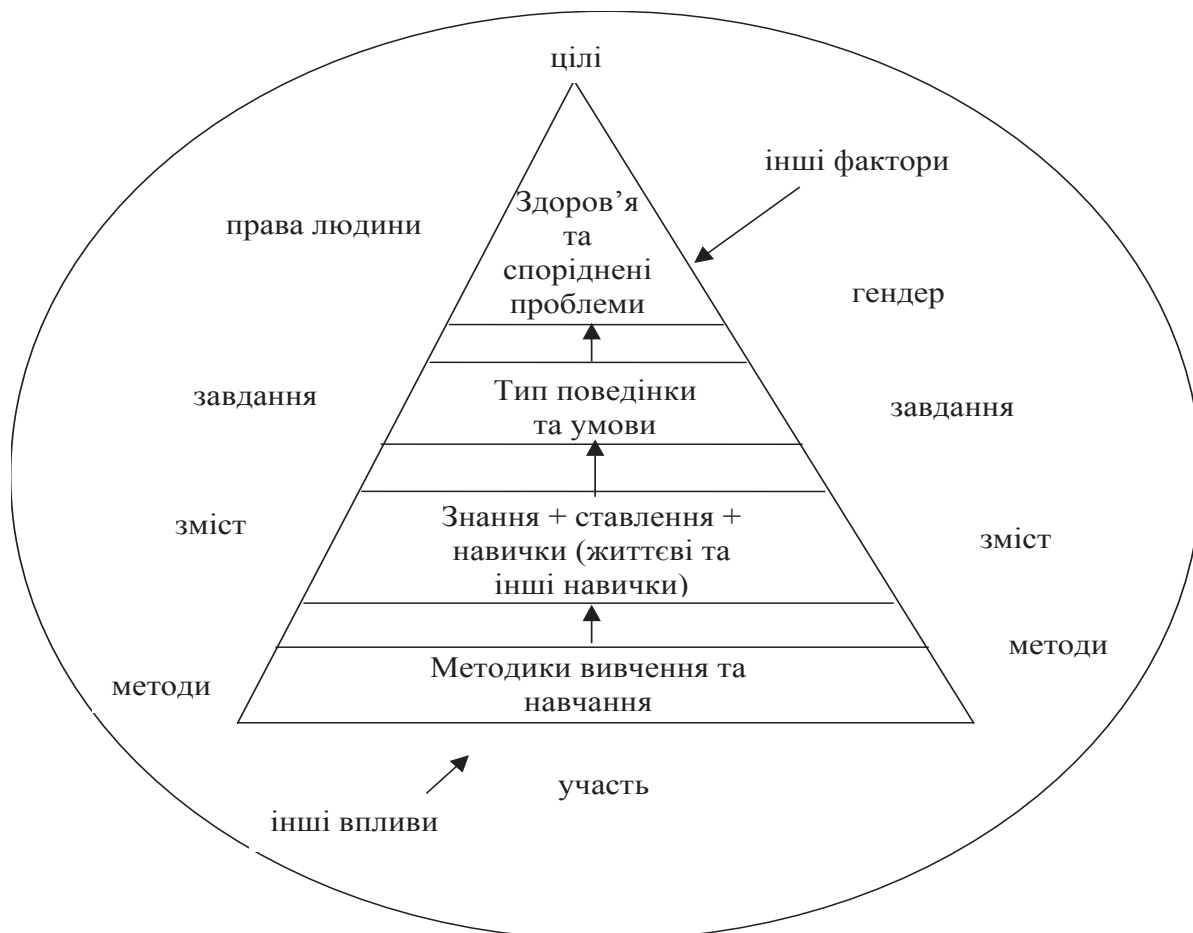


Рис. Піраміда планування навчання здорового способу життя на засадах розвитку життєвих навичок (автори: К. Адлінгер, Ш. Вінце Вітман)

Для успішної реалізації програми проводиться ґрунтовна робота з батьками, викладачами інших дисциплін, класними керівниками з розгляду теорій та принципів навчання здоровому способу життя, а саме:

- 1) теорії розвитку дитини та підлітка;
- 2) теорії множинних інтелектуальних здібностей;
- 3) теорії проблемної поведінки;
- 4) теорії соціального впливу та теорії соціального щеплення;
- 5) теорії когнітивного розв’язання проблем;
- 6) теорії пружності (сприйняття форм поведінки, що підтримують здоров’я);
- 7) теорії обґрунтованої дії та моделі віри у здоров’я;

8) теорії стадій змін, або транстеоретичної моделі (описано шість стадій, що визначають позицію особи щодо зміни її поведінки: попередні міркування (відсутність бажання змінювати поведінку), роздуми (намір змінити поведінку), підготовка (намір змінити поведінку протягом наступного місяця), дія (за період до шести місяців зміни поведінки), підтримка (утримання зміни поведінки після шести місяців протягом кількох років), а також завершення (сприймання бажаної поведінки на постійній основі) [10, с. 39] із застосуванням методик “олівцем на папері”, інтерв’ю, портфолію, методики без втручання тощо.

**Висновки.** Таким чином, організовуючи заняття за авторською програмою “Основи здоров’я” (для 10–12 класів), стимулюватимемо вироблення таких життєвих навичок, як: спілкуватися, вести ефективну комунікацію; підтримувати співпрацю; опановувати емоції й долати стрес; виробляти рішення та вирішувати проблеми; поширювати інформацію від дитини до батьків; озброювати знаннями та навичками сприяння здоров’ю; навчати спрямовувати ставлення та форми поведінки в позитивно вмотивоване русло; змінювати такі фактори стилю життя, як: паління, вживання алкоголю, неспокій, занижена самооцінка, подолання соціально зумовленого страху та гніву, профілактика стоматологічних хвороб тощо.

#### Література

1. Наркомания у подростков / В.С. Биттенский, Б.П. Херсонский, С.В. Дворяк, В.А. Глушков. – К. : Здоров’я, 1989. – 216 с.
2. Ганушкин П.Б. Клиника психопатий, их статика, динамика, систематика / П.Б. Ганушкин. – Н. Новгород : Изд-во НГМА, 2000. – 124 с.
3. Планирование образования в области здоровья на основе навыков. Диагностический подход / Л. Грин, М. Крейтер, С. Диде, К. Партридж. – Palo Alto, C. A. : Mayfield Publishing, 1980. – 254 с.
4. Грин В. Введение в образование в области здоровья на основе навыков / В. Грин, Б. Симонс-Мортон. – Prospect Deightg, II. : Waveland Press, 1984. – 134 с.
5. Громбах С.М. Психогигиена учебных занятий в школе / С. М. Громбах // Психогигиена детей и подростков / [под ред. Г.Н. Сердюковой, Г. Гельница (совм. СССР и ГДР)]. – М. : Медицина, 1985. – С. 92–114.
6. Балакірева О. Рівень розповсюдження та структура вживання алкоголю та інших наркотичних речовин серед підлітків в Україні: соціологічний вимір / О. Балакірева, О. Яременко. – К. : Студцентр / НІКА: Центр, 1998. – 144 с.
7. Динаміка поширення тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед учнівської молоді України : 1995, 1999, 2003 роки / О.М. Балакірева (кер. авт. кол.), О.О. Яременко, О.Р. Артюх та ін. – К. : Держ. ін-т проблем сім’ї та молоді, 2003. – 174 с.
8. Личко А.Е. Подростковая психиатрия / А.Е. Личко. – Л. : Медицина, 1985. – 415 с.
9. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти : оцінка ситуації / О.М. Балакірева (кер. авт. кол.), Л.С. Ващенко, О.П. Сакович та ін. – К. : Держ. ін-т проблем сім’ї та молоді, 2004. – 108 с.
10. Навички заради здоров’я. Інформаційна серія “Здоров’я в школі”. – Ужгород, 2004. – 124 с.