

ПРОБЛЕМИ ВИХОВАННЯ У МОЛОДІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

***Анотація.** У статті проаналізовано основні педагогічні проблеми збереження здоров'я школярів та студентської молоді, профілактики шкідливих звичок, статевого виховання. Обґрунтовано передумови покращення стану здоров'я підростаючого покоління.*

***Аннотация.** В статье проанализированы основные педагогические проблемы сохранения здоровья школьников и студенческой молодежи, профилактики вредных привычек, полового воспитания. Обоснованно предпосылки улучшения состояния здоровья подрастающего поколения.*

***Annotation.** The article deals with the problem of rational use of physical exercises in educational and labour activity of students. Special attention is paid to the specific ways of solving this problem taking into account age psychological and physiological peculiarities of pupils and students. The results of the experiment have proved that intensively normal physical load has positive influence on the level of mental activity, averts overtiredness and improves students' general state.*

Виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, зміцнення фізичного та психічного здоров'я дитини є одним із пріоритетів освіти.

В Україні основні підходи до збереження і зміцнення здоров'я дітей і молоді визначені у Законі України „Про охорону дитинства”, у Державних національних програмах „Діти України” та „Освіта” (Україна ХХІ століття), міжгалузевій комплексній програмі „Здоров'я нації на 2002-2011 рр.”, національній доктрині розвитку освіти України ХХІ століття. Таке соціальне замовлення суспільства вимагає системного і комплексного підходу до виховання здорового способу життя.

Турбота про здоров'я дітей є одним із основних показників ставлення держави до проблем підростаючого покоління. Разом з тим стан справ у цій сфері викликає занепокоєння. Упродовж останніх років в Україні зберігається тенденція до погіршення стану здоров'я дітей, зумовлена негативними факторами соціально-економічного, екологічного та психоемоційного характеру. Вплив постійно діючих факторів ризику, в тому числі стресові перевантаження, зокрема у шкільному віці, призводять до порушення механізму саморегуляції фізіологічних функцій.

Практика свідчить, що 30% сучасних учнів початкових класів мають хронічні захворювання, кількість яких збільшується до закінчення школи. Майже 90% випускників шкіл мають різні відхилення у стані здоров'я: у 80% спостерігається порушення постави, у 45% – короткозорість, у 40% – порушення серцево-судинної системи та нервово-психічні відхилення. Після Чорнобильської трагедії загальний стан здоров'я дітей погіршився, під загрозою знаходиться майбутнє генофонду нації, ось чому сьогодні здорова дитина стає багатством не лише батьків, а й держави.

Більшість чинників, котрі негативно позначаються на стані здоров'я, значною мірою залежить від самої людини (2). На превеликий жаль, молоді люди не

приділяють власному здоров'ю належної уваги: палять, уживають наркотичні речовини та алкоголь, мало займаються фізичними вправами, нераціонально харчуються. Результат один – втрачається здоров'я.

Державна політика в галузі вищої освіти спрямована на забезпечення здоров'я молоді в усіх її складових, але пріоритетним завданням вищої освіти є навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей. Це здійснюється через оптимізацію режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору, залученню до занять фізкультурою і спортом всіх учасників навчально-виховного процесу вищих навчальних закладів України.

Робота щодо формування здорового способу життя доволі об'ємна і клопітка. Перед вищими навчальними закладами, всією освітньою галуззю стоять завдання, які неможливо вирішити мимохідь. Необхідне створення єдиної для всієї освітньої мережі України системи щодо формування здорового способу життя, запровадження єдиних державних стандартів освіти з безпеки життєдіяльності, узгоджених між собою і за освітніми рівнями програм для середньої та вищої школи з предметів „Основи здоров'я і фізична культура”, „Основи медичних знань”, „Валеологія”, „Основи безпеки життєдіяльності”, „Цивільна оборона”.

Метою напрямку виховної роботи „формування здорового способу життя” є забезпечення охорони і зміцнення здоров'я дітей і молоді, формування фізичних здібностей особистості, гармонії тіла і душі; виховання потреби в регулярних заняттях фізичною культурою і дотриманні режиму дня, в володінні санітарно-гігієнічними знаннями і навичками; утвердження здорового способу життя, формування вміння правильно поводитись у критичних життєвих ситуаціях і надавати необхідну допомогу собі та оточуючим; використання історичного національного досвіду здорового способу життя, самовдосконалення тіла і духу [1].

На жаль, феноменом сьогодення є зміщення віку демонстративної неслухняності з інфантильною мотивацією, відкиданням будь-яких виховних впливів на раннє повноліття – 16-18 років – студентський вік. Це вказує на певні фундаментальні зміни у взаємовідносинах „молода людина – держава”. Девіантна поведінка поступово стає нормою. Наркоманія, надмірне вживання алкоголю, сексуальні ексцеси як протидія „дорослій” культурі (а іноді – як слідування „телевізійній” культурі) становлять загрозу життю молоді людини, завдають значної шкоди здоров'ю держави. Лише за останні роки кількість алкогольних отруєнь серед молоді зросла більш ніж на 60%, важких наркотичних і токсичних (у токсикоманів) – більш ніж на 90% [5].

На усвідомленні значення підготовки вчителя в справі збереження і зміцнення здоров'я дітей спрямована робота кафедри валеології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Напрямки роботи по формуванню здорового способу життя у студентської молоді можуть бути різними: аудиторна робота викладача і студентів, робота в поза аудиторний час. Обидва ці напрямки мають велике значення у формуванні здорового способу життя. Але виховна і освітня робота як доповнення за межами аудиторії забезпечує актуалізацію теоретичних знань студентів, спрямовує їх в практичну площину, привертає увагу студентів до найгостріших соціальних проблем, формує їх соціальну зрілість, розвиває пізнавальний інтерес, виховує професійну направленість, сприяє розвитку мислення, дає можливість реалізувати свої здібності. Науково-практичні конференції є цікавою формою навчання, і

студенти з великим бажанням беруть участь у них, що ще раз підкреслює зацікавленість молоді та небайдужість її до сьогодення. Викладачі кафедри валеології мають певний досвід роботи з молоддю по формуванню здорового способу життя і запобіганню шкідливих звичок та асоціальної поведінки.

Однією з найболючіших проблем є розповсюдження наркоманії у молодіжному і підлітковому середовищі. Наркоманія – це не тільки відхилення від соціальної норми поведінки, а й хвороба, яка зумовлює масову бездуховність, зубожіння та фізичне знищення людини. Вживання наркотиків, крім психічної та фізичної залежності, призводить до порушення життєдіяльності всіх внутрішніх органів та соціальної деградації молоді людини. Саме це складає найбільшу небезпеку для здоров'я та життя людини.

Тривожить те, що в Україні за останні роки утворилися об'єктивні передумови для поширення цього негативного явища: з'явилася можливість достатньо вільно перетинати кордони, збільшився обсяг інформаційної продукції у засобах масової інформації, які тим чи іншим чином рекламують вживання наркотиків, зріс рівень безробіття серед населення. Кількість осіб, які вдаються до вживання наркотиків та психотропних речовин, зростає з року в рік. Як свідчить оперативна інформація та соціологічні дослідження, серед підлітків та молоді від 14 до 20 років майже кожен третій хоча б раз вживав наркотики. Співставлення статистичних даних свідчить про те, що підлітки зловживають наркотиками в 4,5 рази частіше, ніж все населення [3].

Боротьба з наркоманією полягає в профілактиці і лікуванні. Первинна профілактика – утвердження здорового способу життя молоді особи і суспільства в цілому. З поширення серед молоді вживання наркотичних речовин тісно пов'язане розповсюдження ВІЛ-інфекції (СНІДу). Протягом останнього часу Україна за темпами росту кількості ВІЛ-інфікованих посідає одне з провідних місць у Східній Європі.

У сучасних умовах викликає серйозне занепокоєння зростання дефіциту освіченості учнівської молоді в питаннях сексуальної поведінки, її кримінальних наслідків. Акселерація, автономність дозвілля підлітків та юнацтва, інтенсивність їхніх контактів актуалізували чимало педагогічних проблем. Найпекучіша з них – зниження віку початку неповнолітніми статевого життя, що супроводжується зростанням кількості випадків штучного переривання вагітності, розширенням діапазону венеричних захворювань, появою серед школярів матерів одначок. Тривожна статистика насильств, скоєних неповнолітніми на сексуальному ґрунті.

Хоча тенденція загострення сексуальних проблем молоді характерна для більшості європейських держав, її негативні наслідки в Україні підсилюються відсутністю системи статевої освіти та виховання дітей. Відомо, що статева освіта дітей та юнацтва не отримує належного педагогічного спрямування, тому випускники шкіл вступають в доросле життя здебільшого неосвіченими в питаннях етики, фізіології та гігієни статевих контактів. Гостра нестача науково-популярної літератури для дітей та юнацтва, яка акцентувала б увагу на питаннях статі, шлюбу, негативно позначаються на засвоєнні учнями нормативів статевої поведінки, самовизначенні особистості в складних питаннях між статевого спілкування [4].

Зміст статевої освіти ґрунтується на таких принципах: об'єктивність, правдивість, науковість у висвітленні всього спектру питань, пов'язаних з репродуктивною функцією людини, інтимними стосунками. Роз'яснення складних

для розуміння питань має впливати із засадних законів природи і суспільства, перебувати в гармонії з ними. Продовження роду – це основний закон життя. Без нього був би неможливий не лише розвиток людського суспільства, але й саме його існування.

Збереження і зміцнення здоров'я, культ здорового способу життя мають повсякчас перебувати під пильною увагою громадськості, а особливо педагогічних кадрів. Тільки продуманими злагодженими спільними систематичними діями ми зможемо розв'язати складну, але почесну проблему – дати державі здорових громадян.

Література:

1. Апанасенко Г.Л., Попкова Л.А. Валеологія як наука // Валеологія. – 1996. – № 1. – С. 4-9.
2. Войтенко В.П. Здоров'я здорових. – К.: Здоров'я, 1991. – 24 с.
3. Волошин П. Підліткова наркоманія – загроза майбутньому // Директор школи. – 2002. – № 3. – С. 7.
4. Говорун Г.В. Вихователю про психологію та педагогіку сексуального розвитку дитини. – К., 1996. – 165 с.
5. Личко А.Е., Бетенський В.С. Подростковая наркология. – Л.: Медицина, 1991. – 304 с.

УДК 371.3

Добридень А.В.

ВПРОВАДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС

Анотація. У статті розкривається сутність інформаційних технологій та їх упровадження у навчальний процес, необхідність формування в молоді рис для успішної самореалізації після завершення навчання у школі чи університеті в інформаційному суспільстві.

Аннотация. В статье раскрывается суть информационных технологий и использование их в учебном процессе, необходимость формирования у молодежи способностей для её успешной самореализации после окончания учёбы в школе или университете в информационном обществе.

Annotation. The article reveals the essence of information technologies and their usage in the study process, necessity of forming the capability of successful self-realization of youth after graduating school or university in information society.

Світ останнім часом неспізнано змінився і продовжує змінюватися. Визначальним чинником сучасної цивілізації стала інформація і все, пов'язане з її накопиченням, оновленням, передаванням і використанням. Але, як відомо, інформація також буває різного спрямування. Тому вкрай важливо, щоб саме вчитель став захисником дітей від елементів агресії, жорстокості, які нерідко пропагують інформаційні потоки.

Людство постало перед фактом, що знання оновлюються навіть швидше, ніж відбувається зміна поколінь. Тому перед освітою виникло складне двоєдине завдання: вона повинна осучаснюватися на основі новітніх технологій через широке впровадження в навчально-виховний процес інформаційно-комп'ютерних