

Борисенко Л. Л. ВАЛЕОЛОГІЧНА СТУДІЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА КОЛЕДЖУ / Л. Л. Борисенко // Взаємодія духовного і фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за матеріалами IV Міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 23–24 березня 2017 року у 2-х томах / гол. ред. В. М. Пристинський. – Слов'янськ : ДВНЗ Донбаський ДПУ, 2017. – Т. 1. – С. 420–430.

У статті розкрито зміст поняття «здоров'язбережувальні технології», описано валеологічні компетенції, які отримують студенти при використанні здоров'язберігаючих технологій, визначені напрямки роботи у процесі занять для збереження здоров'я учнів. Описані форми і методи діяльності вчителя, спрямовані на підтримання і збереження здоров'я молоді.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, здоров'язберігаюче середовище, валеологічне супроводження навчально-виховного процесу, здоров'язбережувальне навчання й виховання, здоров'язберігаюча діяльність.

ВАЛЕОЛОГІЧНА СТУДІЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА КОЛЕДЖУ

Борисенко Л.Л.

*ВП «Лисичанський педагогічний коледж
Луганського національного університету
імені Тараса Шевченка»
м. Лисичанськ, Україна*

Анотація

У статті розкрито зміст поняття «здоров'язбережувальні технології», описано валеологічні компетенції, які отримують студенти при використанні здоров'язберігаючих технологій, визначені напрямки роботи у процесі занять для збереження здоров'я учнів. Описані форми і методи діяльності вчителя, спрямовані на підтримання і збереження здоров'я молоді.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, здоров'язберігаюче середовище, валеологічне супроводження навчально-виховного процесу, здоров'язбережувальне навчання й виховання, здоров'язберігаюча діяльність.

VALEOLOGICAL STUDIO AS A FORM ZDOROV'YEZBERIHAYUCHOHO COLLEGE ENVIRONMENT

Summary

The article deals with the concept of "zdorov'yazberezhualni technology," explained valeological competencies that students are using technology Health-defined areas of work in the training process for health care students. Described forms and methods of teachers aimed at maintaining and preserving the health of young people.

Keywords: zdorov'yazberezhuvalni technologies of healthy environment valeological support the educational process, zdorov'yazberezhuvalne training and education of healthy activities

Актуальність дослідження. Здоров'я нації в наш час розглядається як показник цивілізованості держави, що відбиває соціально-економічне становище суспільства. Сучасна освіта визначається як одне з провідних місць у системі формування професійних цінностей усвідомлення кожною людиною потреби у підтримці та зміцненні здоров'я та формування здоров'єзбереження.

Аналіз останніх досліджень. Відзначимо, що в роботах багатьох педагогів-класиків (В.Бехтерева, Я.Коменського, Г.Сковороди, В.Сухомлинського, К.Ушинського, Г.Песталоцці та ін.), як і в роботах сучасних вчених, формування культури здоров'я учнівської молоді, студентів і взагалі громадян різних груп населення досліджували: В. Горащук, С.Кириленко, В.Клімова, Г.Кривошеєва, А.Нагорна, В.Скумін, Л.Сущенко, Л.Татарнікова, Л.Хижняк та ін.

Вивчення проблем здоров'я дітей у наш час набуває особливої актуальності. Про це свідчить статистика стану здоров'я школярів, яка сьогодні є досить невтішною. Це переконує у важливості здоров'яспрямованої діяльності навчальних закладів, необхідності запровадження спеціальних заходів для збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді.

З 2012 року одним з напрямків феліксологічного руху стала робота гуртка «Здоров'я молоді. Валеологічний осередок» під керівництвом викладача фізкультурних дисциплін Борисенко Лілії Леонідівни. А з 2014 року гурток перейменовано на валеологічну студію «Краса і здоров'я».

Сьогодні можна сказати, що здоровий спосіб життя – це людська діяльність, переосмислена крізь призму профілактичних заходів. Студентський вік – важливий етап у житті людини, протягом якого здійснюється поступовий перехід від інфантильного до нового, «зрілого» рівня функціонування більшості систем організму. Інтенсифікація педагогічних технологій потребує удосконалення системи формування здоров'я студентів, у тому числі створення сприятливого середовища, дотримання санітарного законодавства під час організації навчально-виховного процесу, забезпечення здійснення кожним студентом свідомого контролю за власним здоров'ям, набуття ним навичок здорового способу життя, формування сталої мотивації усіх учасників навчально-виховного процесу до збереження здоров'я студентів. Отже коледж є одною з основних ланок у ланцюгу створення у студентів стереотипу здорового способу життя, формування індивідуального та громадського здоров'я.

Навчання здорового способу життя має бути системним і сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей студентів. Воно не повинно зводитися до періодичного інформування молоді з питань збереження здоров'я, а має передбачати комплекс систематичних заходів, спрямованих на забезпечення студентами здорового способу життя як цінності колективу.

Методологічною основою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у молоді є гуманістична модель освіти, сутність якої полягає у створенні сприятливої соціокультурної ситуації, готовності до формування у них суспільно значущої смислоціннісної життєвої стратегії.

Поняття «здоровий спосіб життя» розглядається у співвідношеннях тріади: здоров'я – здоровий спосіб життя – культура здоров'я.



Рис. 1. Борисенко Л.Л.
Виступ на семінарі-практикумі
«Здоров'язберігаючі технології»

Метою студії є забезпечення у студентів формування валеологічного світогляду, пріоритету здоров'я й мотивації вести здоровий спосіб життя, здобуття ними базового рівня знань і вмінь з валеології (Рис. 1 Семінар-практикум «Здоров'язберігаючі технології». Виступ «ЛФК – важливий напрямок збереження здоров'я молоді»).

Завдання студії полягають у:

- вивченні сенсу людського життя;
- вивченні характеристики екологічної діяльності, взаємин і норм;
- сприянню становлення й розвитку співробітництва, плідної взаємодії між членами гуртка;
- розкритті валеологічного значення економічного розвитку суспільства;
- розкритті правового законодавства на здоров'я;
- вивченні валеологічних особливостей етапів життя людини;
- розкритті валеологічної сутності національної родини;
- сприянні розвитку вміння основам самоконтролю й самооцінки здоров'я;
- сприянні розвитку вміння регулювати взаємини з людьми;
- вивченні методів зняття стресу;
- сприянні вмінню визначити індивідуальний рівень здоров'я.

Ефективність процесу формування позитивної мотивації здорового способу життя залежить від відповідної спрямованості навчально-виховного процесу, форм і методів його організації.

Серед форм і методів процесу формування позитивної мотивації здорового способу життя пріоритетна роль належить:

1. Активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості:

- соціальне проектування (Рис. 2. Захист інтел-проекту);
- метод відкритої трибуни, соціально-рольова гра (Рис.3. Доповідь студентки на семінарі-практикумі);
- соціально-психологічний тренінг;
- інтелектуальний аукціон;
- метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним характером, гра-драматизація тощо.



Рис. 2. Брюховецька Л. Інтел-проект «Здоровому все здорово»



Рис. 3. Саляхова Л. Доповідь «Змістовні основи оздоровчої фізичної культури»

2. Традиційним методам:

- бесіда;
- диспут;
- лекція;
- семінар;
- роз'яснення;
- переконання;
- позитивний і негативний приклади;

- методи вироблення звичок;
- методи вправ;
- контроль і самоконтроль;
- створення громадської думки тощо.

Застосування цих методів сприяє утворенню в молоді адекватної моральної самооцінки, організації дієвої роботи з формування позитивної мотивації здорового способу життя, перебудові й зміні асоціальних форм у їхній поведінці на соціально значущі; підтримці, посиленню позитивних моральних спонук, активізації їх проявів або загальмування негативних мотивів, зниженню їхньої сили, утриманню молоді від прояву деструктивної мотивації здорового способу життя.

З нетрадиційних ефективно діють методи:

- педагогічної психотерапії;
- саморегуляції;
- педагогічного аутотренінгу;
- рефлексотерапії.

Ці методи створюють певну єдність і доповнюють один одного. Організований процес з соціально-гуманітарної роботи здійснюється в коледжі за умови вирішення таких основних завдань:

- участь у реалізації державних стандартів і відповідного комплексу нормативних, навчально-методичних, інших документів, що регламентують і унормовують організацію навчально-виховного процесу під керівництвом педагогів;

- організація навчання молоді з використанням традиційних і інноваційних форм і методів (Рис.4. Майстер-клас викладача з активом валеологічної студії).

При організації роботи щодо формування позитивної мотивації здорового способу життя акцент робиться на таких проблемах, як:

- самоцінність людського життя (фізичне, психічне, духовне здоров'я людини);
- залежність стану здоров'я від способу життя людини;
- залежність стану здоров'я від природного середовища й рівня розвитку суспільства;
- рухова активність;
- самореалізація й фізичне здоров'я людини;



Рис. 4. Борисенко Л.Л. Майстер-клас «Використання новітніх здоров'язберігаючих технологій»

- основи гігієни;
- культура харчування;
- методи народної медицини;
- долікарська допомога;
- безпека життя в докiллі;
- формування внутрішнього захисту від шкiдливих звичок;
- здоров'я й краса;
- про природу людини й статеве виховання (профілактика СНІДу, венеричних захворювань, раннього статевого життя підлітків, попередження вагітності неповнолітніх) (Рис. 5. Інформаційно-просвітницька година «Попереджений – значить захищений!»);
- сімейне життя, спадковість і здоров'я;
- посади національних оздоровчих систем;
- духовний світ людини, його вплив на здоров'я;
- основи психології людини.



Рис. 5. ІІГ «Попереджений – значить захищений!»

Програма гуртка орієнтована на врахування індивідуальних особливостей студентів, а саме:

- викладач здійснює активну діяльність у життєвому просторі молодої людини, зокрема, йдеться про практичні заняття, фізичні вправи, пошукову роботу;



Рис. 6. Регіональна науково-практична конференція

- пропонується зробити аналіз впливу різноманітних факторів середовища на життя і здоров'я людини: екологічних, фізіологічних, виробничо-побутових, медичних, психологічних, запроваджується тренінгова підготовка щодо збереження здорового способу життя в умовах впливу негативних факторів середовища (Рис. 6. Участь у регіональній науково-практичній конференції «Здоров'язберігаючі технології»);

- викладач формує розуміння того, що безпека життя людини залежить від фізичних, психологічних особливостей людини, її досвіду і вмінь; студенти знайомляться з нормативно-правовою базою щодо захисту особистості та її прав на працю, медичне обслуговування, освіту тощо; з нормативно-правовою базою захисту природного середовища, правопорядку, оборони, захисту у надзвичайних ситуаціях.

Протягом навчального року проводяться заходи, які забезпечують громадянську спрямованість, спрямовані на досягнення поставлених цілей, уміння вибудовувати моральний досвід особистості, здатності до самовдосконалення та уміння контролювати і гальмувати негативні прояви у поведінці, серед них:

- дебати та диспути, де студенти мають можливість вільно спілкуватися, аналізуючи причини конфліктних моментів, дають власну оцінку сучасним подіям («Хто я є як людина?»; «Чи вмієте ви бути щасливим?» «СНІД, що ми про нього знаємо»);

- з метою поліпшення житлово-побутових умов, умов навчання і відпочинку; покращення стану збереження державного майна; стимулювання активної участі студентської молоді в організації самопідготовки до навчальних занять, формування здорового способу життя проводиться години спілкування («Батьківський дім як фундамент щастя майбутнього життя дітей», «Вуглеводи та жири – друзі чи вороги», «Краса і косметика») (Рис. 7. Диспут «Вуглеводи та жири – друзі чи вороги»);

- З метою попередження шкідливих звичок проводимо тренінгові заняття («Життя без паління», «Знати – щоб жити», «Дороги, які ми обираємо»), метою яких є виховання прагнення до здорового способу життя; виявлення причини і наслідків наркоманії, шляхи профілактики цих захворювань; здобути знання про руйнуючі наслідки наркоманії для суспільства; виховання розуміння того, що наркотик – не засіб спасіння від лиха. Зміцнювати почуття гуманізму, бажання допомогти більш слабкому.

Кожна людина в якийсь момент замислюється над тим, яким буде його подальше життя, які цінності для нього важливі, які перспективи його чекають, і робить вибір: або це – здоров'я, розум, відчуття радості життя, або страждання, біль, безглузде існування. Наші студенти також не залишилися байдужими до переглянутого матеріалу, який залишив незабутні враження:

- задля виховання шанобливого ставлення до літніх людей, культури поведінки, ввічливості і поваги у стосунках із людьми проводяться інформаційно-просвітницькі години («Толерантність в людських відносинах», «Сім'я і її функції»);

- задля вирішення проблеми торгівлі жінками, насильства над дітьми, підлітками в коледжі проводиться акція „16 Днів проти насильства», тому у програмі гуртка висвітлені заходи з цієї тематики. Вони формують у студентів ненасильницький стиль життєдіяльності. Сьогодні відрізняється подіями, що шокують своєю жорстокістю та асоціальністю. Для молоді та юнацтва ці факти нашого життя вже стали звичайними, але як майбутні педагоги, студенти Лисичанського педагогічного коледжу не повинні залишатися осторонь – байдужими спостерігачами. Одним з таких заходів була проведена година за темою «Діти – це квіти життя». У цьому заході студенти взяли активну участь. Був дібраний матеріал, який формує моральний стрижень – совість молодої людини, вона розуміє нерозказану правду життя, вчиться, збагачуючи свої знання й душу (Рис. 8. ППГ «Не дай СНІДу шанс!»).



Рис. 7. Диспут «Вуглеводи та жири – друзі чи вороги»



Рис. 8. ППГ «Не дай СНІДу шанс!»

Студенти виказували своє враження від жахливих подій, які оточують людство у наш час. Захід закінчився винесенням загальних рішень щодо пропаганди здорового типу мислення, взаємоповаги, позитивного погляду на життя та презирливого ставлення до розповсюдження жорстокої та ганебної продукції, девіантної поведінки та насильства у стосунках.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів («Моя самооцінка, чи як полюбити себе?»).

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда («Народження дитини та виховання немовляти в українській родині»).

Разом з активом студії розроблений сайт валеологічної студії, де розміщуються матеріали роботи студії, студенти наповнюють цікавим контентом сторінки сайту (Рис. 9. Сайт валеологічної студії «Краса і здоров'я»).

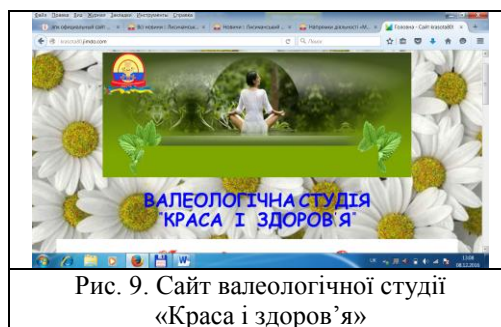


Рис. 9. Сайт валеологічної студії «Краса і здоров'я»



Рис. 10. Екологічний ерудиторіон «Наша земля – наш дім»

Кожна людина повинна вибрати – жити за законами природи чи безвідповідально руйнувати себе, звертаючись час від часу до послуг медицини. Всі люди хочуть бути здоровими, щасливими, багатими, здатними до творчості, але досягти цього намагаються за посередництвом інших – батьків та близьких, лікарів, державних служб (Рис. 10. Екологічний ерудиторіон «Наша земля – наш дім»). При цьому

ніхто не хоче собі признатись, що першопричина хвороб (часто хвороба є наслідком тривалого злодіяння над собою), невдач, неуспіху часто зосереджена в ньому самому – його лінивстві, невігластві, шкідливих звичках, а одужання та успіх залежать лише від проявлених ним зусиль волі та надбаних знань, умінь, навичок. Хіба можна найцінніший свій скарб – життя та здоров'я – віддавати в руки інших, очікувати, що хтось потурбується за нас краще, ніж ми самі?

Висновки. Використання здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності майбутніх педагогів має актуальне значення. Наша робота не вичерпує всіх аспектів проблеми підготовки майбутніх учителів до

впровадження здоров'язберезувальних технологій і потребує подальшого вдосконалення та впровадження.

Література:

1. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я / В. Лозинський. – К. : Главник, 2008. – 160 с.
2. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу / О. Мельник. // Початкова школа. – 2005. – С. 57-62.
3. Язловецька О.В, Язловецький В.С. Учням про здоров'я. – Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2010. – 212 с.