

ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Н. О. Давибіда, М. А. Занік

*Тернопільський національний медичний університет
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України*

У статті описано технологію формування здорового способу життя в учнів старшого шкільного віку. Розглянуто важливість формування здорового способу життя в дитячому віці та його вплив на розвиток і здоров'я учнів. Запропоновано практичні рекомендації щодо впровадження технології в освітній процес.

TECHNOLOGY OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN SENIOR SCHOOL STUDENTS

N. O. Davybida, M. A. Zanyk

I. Horbachevsky Ternopil National Medical University

The article describes the technology of forming a healthy lifestyle in senior school students. The importance of forming a healthy lifestyle in childhood and its impact on the development and health of students is considered. Practical recommendations are proposed for the implementation of the technology in the educational process.

Вступ. Здоровий спосіб життя є важливим аспектом нашого існування, що включає в себе раціональне харчування, фізичну активність, позитивні емоції та здоровий психологічний стан [1, 2]. Проблема формування здорового способу життя в учнів є важливим аспектом виховання молоді. Здоровий спосіб життя включає в себе правильне харчування, регулярну фізичну активність, здоровий сон, відсутність шкідливих звичок та позитивну психологічну стійкість [3, 4]. Основними теоретичними засадами формування здорового способу життя в учнів є педагогічні, психологічні та медичні підходи. Для досягнення успіху в цій справі важливо проводити комплексні заходи, залучати батьків та громадськість до підтримки здорового способу життя в учнів, а також формувати відповідальне ставлення учнів до власного здоров'я [5].

З метою формування здорового способу життя в молоді, особливо в учнів старших класів, потрібно провести системну роботу над проблемою. У зв'язку з цим, важливо вивчити та врахувати теоретичні аспекти даної проблеми. У цій статті розглянуто

теоретичні основи формування здорового способу життя в учнів старших класів, зокрема механізми, принципи та методи формування здорового способу життя, а також важливість підходу до формування здорового способу життя в школі з урахуванням факторів, що впливають на здоров'я учнів, та методів профілактики ризикової поведінки.

Основна частина. У нашому педагогічному експерименті взяли участь 36 учнів, зокрема 20 хлопців та 16 дівчат, віком 15-17 років, які навчаються в закладі загальної середньої освіти № 2 м. Тернополя. З метою виховання здорового способу життя проведено усну бесіду та анкетування, метою яких було визначити, наскільки учні обізнані щодо негативних наслідків вживання алкоголю, тютюну і наркотиків, зловживання комп'ютерними іграми, анатомо-фізіологічних особливостей організму, а також позитивних результатів від занять фізичною культурою та спортом. Після аналізу результатів анкетування ми отримали таку інформацію.

За результатами опитування щодо назви анкети «Моє життя без алкоголю», можна зазначити, що 42 % опитаних згодні з такою назвою, 7 % негативно на неї реагують, а 51 % не можуть визначитися. Такі

результати вказують на необхідність проведення роботи з роз'яснення впливу алкоголю на організм людини. Щодо наслідків вживання алкоголю респонденти зазначили, що вони можуть призвести до порушення розумової діяльності, нервових розладів, ушкодження внутрішніх органів, зокрема печінки, судин, а також вплинути на репродуктивність, що може спричинити народження неповносправних дітей.

Що стосується можливості вживання алкоголю, то респонденти вказали, що в малих дозах він може підвищувати апетит, поліпшувати травлення, сон, настрій і кровообіг. Однак переконання більшості людей у користі вживання алкоголю є хибним, і це вказує на необхідність проведення ефективнішої роботи з роз'яснення того, який небезпечний вплив він має на організм людини.

Учні показали досить глибокі знання про негативний вплив алкоголю на внутрішні органи, такі, як нервова система, печінка, серце і судини. Щодо першого вживання алкоголю, то 16 % учнів зазначили, що це було в 14 років, 24 % – у 15 років, 32 % – у 16 років.

На запитання про можливість відмовити друзям або знайомим у пропозиції випити більшість опитаних (62 %) відповіла «так», 16 % – «ні», а 22 % – «не знають». Таким чином, більша частина людей може відмовитись від алкоголю, але деякі з них потребують допомоги, особливо юнаки, які стикаються з тиском від свого оточення і не хочуть порушувати «чоловічих традицій» щодо випивки.

Наступним було запитання, наскільки доцільним є звернення до різних джерел допомоги, якщо відчуваєш потребу в ній. З опитаних 24 % відповіли, що звернуться до родичів або товаришів, 49 % – до

товаришів, 12 % – до психолога, 5 % – до лікаря, а 8 % сказали, що спробують самі впоратись із проблемою.

В учнів старших класів запитали, скільки часу вони проводять за комп'ютером, ноутбуком, смартфоном чи іншим гаджетом та що саме роблять на цих пристроях. Результати опрацювання даних анкет показали, що всі респонденти використовують засоби комунікації, а найпопулярніші з них – слухання музики та гра в ігри.

Також в учнів запитали про тютюнокуріння. Результати анкетування засвідчили, що 32 % респондентів курять, а більшість з них почала курити в 16 років. Більшість опитаних знає про шкідливість тютюнового диму, в середньому вони викурюють від 3 до 10 сигарет на день. Після викурювання сигарети багато з них відчуває запаморочення і нудоту.

Після запитання про наркозалежність стало зрозуміло, що серед учнів, які б вживали наркотики, не було жодного.

Пізніше учні побували на екскурсії в музеї анатомії, де могли побачити наочно, як виглядають органи людини в нормі та при патологіях, включаючи легені курця та дітей наркоманів. Це справило на них велике враження.

Висновки. Загалом результати опитування свідчать про те, що старшокласники добре розуміють важливість здорового способу життя та знають, до яких організацій можна звернутися в разі виникнення проблем. Водночас дослідження показало, що є певна різниця в способах звернення по допомогу між статевими групами учнів. З цими висновками можна працювати для подальшого формування здорового способу життя у школярів та забезпечення їх психологічного благополуччя.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Кучеренко Л. О. Формування здорового способу життя старшокласників у процесі позакласної роботи з фізичного виховання / Л. О. Кучеренко // Наук. записки Запорізького національного університету. Серія «Фізичне виховання та спорт». – 2015. – № 4. – С. 95–101.

2. Яворська І. В. Технології формування здорового способу життя старшокласників: досвід Канади та України / І. В. Яворська // Наук. вісн. Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія «Педагогічні науки». – 2016. – № 1 (6). – С. 105–110.

3. Гуменюк Н. І. Формування здорового способу життя старшокласників в освітньому процесі / Н. І. Гуменюк //

Пед. науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2018. – № 8. – С. 7–18.

4. Чепурна О. О. Роль здоров'язбережувальних технологій у формуванні здорового способу життя старшокласників / О. О. Чепурна // Педагогіка і психологія. – 2017. – № 3. – С. 17–22.

5. Колесник О. П. Технологія формування здорового способу життя учнів старших класів в контексті освітнього процесу / О. П. Колесник // Наук. записки Вінницького національного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія «Педагогіка та психологія». – 2019. – № 28. – С. 192–196.

Отримано 08.02.23