

РОЗВИТОК ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК ЯК МЕТОД НАВЧАННЯ ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ЕЛЕМЕНТ ВИСОКОЯКІСНОЇ ОСВІТИ

Денисенко Нінель Федорівна

Мінакова Ірина Вікторівна,
Запорізька обласна академія післядипломної педагогічної освіти,
м. Запоріжжя, Україна,

Сучасні школи в Україні ще продовжують працювати за традиційними (інформаційними) моделями, які лише надають учням знання з базової навчальної програми. З цього погляду цікаві дослідження проведені американськими вченими Гордоном Драйденом та Джаненет Вос. Вони вказують на необхідність використання чотирьохкомпонентної навчальної програми, настільки ж важливої для постійного навчання як дорослих, так і дітей. На думку американських учених навчальна програма має охоплювати наступні розділи:

1. Розвиток особистості, що передбачає формування впевненості у власних силах, мотивації, прищеплення навичок спілкування та вміння контактувати між собою.
2. Формування життєвих навичок: вміння керувати собою, творчо розв'язувати проблеми, планувати власну кар'єру та її перебудову, залагоджувати конфлікти, орієнтуватися в економіці, комп'ютерних технологіях.
3. Формування вмінь навчатися і критично мислити, що розуміється як вміння пристосовувати свою діяльність до типу роботи мозку так, щоб навчання стало радісним, швидким і ефективним, а здоров'я міцним.
4. Предметне навчання, яке б інтегрувало різні предмети [1, с.455].

Такий підхід до реалізації навчальної програми, на нашу думку, змінює сучасну практику школи та робить основний акцент в навчанні не на те, що вчити, а на те, як учитися.

Перехід у викладанні предмету від подання інформації і фактів до розвитку навичок у всіх видах здоров'я (фізичне, психічне, духовне та соціальне) передбачає впровадження такої моделі поведінки, що сприяє здоров'ю та запобігає ризику його втрати.

Навчання здоровому способу життя – це формування та зміцнення здоров'я через створення умов, збагачення знань та формування навичок з використанням різноманітного досвіду.

Навчання учнів знанням і навичкам здорового способу життя є важливим компонентом будь-якого рівня освіти та програм охорони здоров'я. Це також важлива стратегія запобігання їх захворювань і травматизму. Навчання навичкам здорового способу життя об'єднує метод і зміст соціальних, психологічних дисциплін, методик спілкування та навчання, досвід охорони громадського здоров'я.

З іншого боку сучасний світ ставить перед людиною нові виклики і завдання, впоратися з якими без належної фізичної, психічної, соціальної підготовки, тобто, без міцного здоров'я, неможливо.

На думку вченого І.Єрмакова, місія освіти полягає в тому, щоб змінити життя учнів і допомогти виховати громадян, які зможуть жити й продуктивно працювати в динамічному і складному суспільстві. Школа має допомогти молодим людям обрати життєві орієнтири, усвідомити сутність і перспективу динамічних, багатокультурних, глобальних змін, освітити їх і здійснювати протягом всього життя [4, с.36].

М.Фулан зазначає, що «освітяни повинні розглядати себе як експертів з динаміки змін, такими їх повинні сприймати в суспільстві. Щоб стати експертами з динаміки, освітяни – управлінці і вчителі – мають стати вмілими носіями змін» [9, с.23]. Ми

приймаємо позицію вченого І.Єрмакова, який узагальнює головні положення філософії змін Майкла Фуллана та робить особисті більш вагомі узагальнення:

1. Педагоги мають стати вмілими носіями змін. Робота вчителя тепер складніша, аніж будь-коли. Вони повинні задовольняти потреби учнів різноманітні і щоразу змінні... Не відставати від швидкозмінних технологій на робочому місці.

2. Зміни повинні зосереджуватися на всіх інституціях та їх взаємодії, але освіта має особливе покликання налагодити взаємодію між ними.

3. Вчитися – не означає отримувати більше інформації та збільшувати здатність досягати тих результатів, які нам потрібні в житті. Це генеративне навчання упродовж всього життя. Школа має допомогти учням оволодіти компетентністю як важливим засобом розуміння і здійснення змін. Нові компетенції це – шлях до ефективності.

4. Головна мета освіти – досягти того, щоб якомога більше учнів залучити до розуміння того, що означає оволодіння основними ідеями, принципами, вміннями для подальшого життя.

5. Кожен є носієм змін. Важливо бути готовим до подорожі в непевність, але не бути засліпленим; цінувати схожість та відмінності, особисті чинники, як корінь змін системи [4, с.37].

Ми повністю поділяємо наукові думки І.Єрмакова та вважаємо, що дитина лише тоді повноцінно розвивається, коли вона буде активно брати участь у розумовій, трудовій, соціальній діяльності, мистецтві та грі.

Отже, школа життя – це школа яка:

- Піклується не про навчальний план, а про план життя учнів (К.Вентцель);
- Відповідає на суттєві питання життя людини про його смисл і мету (М.Пирогов);
- Допомогає перебудувати життя загалом, організовує соціальний досвід особистості, вчить, як організувати середовище свого життя (С.Шацький).

На початку ХХІ століття актуалізується завдання розвитку життєвих навичок у дітей, розробки моделей формування життєвої компетентності. У центрі уваги – питання, пов'язані з цінностями, світоглядними установками й навичками, необхідними для розв'язання складних завдань і проблем сучасного суспільства, пов'язаних із культурою миру, сталим розвитком, наукою і технологією.

Не випадково Спеціальна сесія ООН уточнила зміст поняття «якісна освіта», вклавши в нього не рівень академічних досягнень, а ступінь оволодіння учнями основними життєвими навичками. У «Плані дій» поліпшення якості освіти розуміється як те, що молоді люди досягли визнаного і такого, що підлягає відстеженню, рівня оволодіння базовими життєвими навичками.

В українській програмі благополуччя описано як високорозвинений рівень здоров'я, який є результатом рівноваги всіх аспектів здоров'я: фізичного, соціального, психічного та духовного.

У працях Ю.Антонова, С.Попова, А.Рогози, С. Свириденко, Л.Сущенко [6, 7, 8] та інших дослідників здоров'я розглядається як багатоскладова категорія, до складу якої входять фізична, психологічна, духовна та соціальна складова. Найбільш уживані визначення видів здоров'я пропонує учений Н.Денисенко.

Фізичне здоров'я – це такий стан організму дитини, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми й адекватно змінюються в процесі взаємодії з довкіллям; це гармонійна взаємодія всіх органів та систем, їх динамічна зрівноваженість із середовищем.

Психічне здоров'я – внутрішньосистемна основа соціальної поведінки особистості. У ньому відображається стан мозку, коли його вищі відділи забезпечують активну інтелектуальну, емоційну та свідомо-вольову взаємодію індивідуума з довкіллям. Компонентами психічного здоров'я є інтелектуальне та емоційне здоров'я [2, с.4-5].

Соціальне здоров'я визначає здатність дитини контактувати з однолітками в різних життєвих ситуаціях. Пріоритетом для соціально здорових дітей є нестресовий стиль життя [2, с.4-5].

Духовне здоров'я – це усвідомлення дитиною взаємозв'язку «Я» - частина природи і суспільства; прояв морально-вольових рис характеру в справах, спрямованих на творіння, віра у вищі духовні цінності, відповідальність перед іншими, безкорисливість [2, с.4-5].

Україна активно сприйняла світові тенденції щодо поліпшення стану здоров'я населення через освіту. Серед найважливіших стратегічних завдань національних програм «Освіта (Україна ХХІ століття)», «Діти України», Національна доктрина розвитку освіти в Україні, «Здоров'я через освіту» були визначені завдання всебічного розвитку людини і становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. З 1994 року в школах України почалось викладання валеології, з 1999 року був введений курс «Основи безпеки життєдіяльності», а з 2001 року курс «Основи здоров'я» з першого класу. В 1995 р. Україна вперше взяла участь у міжнародному проекті «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'я».

На вирішення проблем профілактики та формування здорового способу життя спрямовані окремі положення закону «Про загальну середню освіту» (1999), які стосуються навчання навичок здорового способу життя, а також «Про рекламу» (1996), що обмежують рекламу шкідливих для здоров'я товарів. В Україні розроблено і затверджено Концепцію державної політики у сфері здійснення контролю над тютюновими виробами та тютюнопалінням (2001), успішно впроваджується Комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998), «Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства» (1999).

Відповідно до рекомендації ВООЗ, зокрема Європейської політики ВООЗ «Здоров'я для всіх на ХХІ-ше століття», в Україні розроблено міжгалузеву комплексну програму «Здоров'я нації», аналогів якій не існує. Програма передбачає вагомий комплекс міжгалузевих дій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я населення, підвищення народжуваності, зниження смертності, продовження активного довголіття і тривалості життя.

Заключні тези Оттавської Хартії наголошують: «Здоров'я створюється і втрачається людьми у ситуаціях їхнього повсякденного життя: там, де вони навчаються, працюють, розважаються і кохають. Здоров'я створюється в процесі піклування про себе та про інших, уміння приймати рішення й здобувати контроль над обставинами власного життя і забезпечувати таке становище, щоб суспільство, в якому людина живе, створювало умови для гарного здоров'я всіх його членів».

Вищезазначений аналіз актуальності проблеми дає можливість виділити п'ять напрямків формування здорового способу життя, а саме:

1. Формування сприятливої для здоров'я політики.
2. Створення на всіх рівнях сприятливого середовища для формування здорового способу життя.
3. Підвищення активності всіх членів громади з точки зору формування здорового способу життя.
4. Розвиток персональних навичок.
5. Переорієнтація служб охорони здоров'я.

Досліджуючи навички здорового способу життя, ми, в першу чергу, виділяємо життєві навички.

Життєві навички – це здатність до адаптації, позитивної поведінки і подолання труднощів повсякденного життя (згідно з визначенням ВООЗ). На нашу думку життєві навички – це поєднання знань, ставлення і навичок. Знання – інформація, необхідна для розуміння того, які внутрішні та зовнішні чинники впливають на здоров'я, поведінку і

спосіб життя людини. Ставлення – психологічні установки, які визначають те, що людям подобається чи не подобається, що є вартим чи не вартим їхньої уваги. Ставлення залежить від особистої системи цінностей та соціальних культурних і моральних норм, які пропагують у суспільстві. Навички (спеціальні та соціально-психологічні) – спроможність самоорганізовувати своє життя у здоровий і продуктивний спосіб.

Зокрема до життєвих навичок належить група важливих психосоціальних умінь і навичок міжособистісного спілкування, що допомагають людям приймати поінформовані рішення, вирішувати проблеми, критично й творчо мислити, ефективно спілкуватися, будувати здорові відносини, відчувати емпатію до інших людей, управляти власним життям в здоровий та продуктивний спосіб. Життєві навички можуть бути спрямованими на власні дії по відношенню до інших, а також на дії з метою зміни навколишнього середовища, щоб воно допомагало здоровому способу життя.

Життєві навички пов'язані з конкретними рішеннями стосовно здоров'я, такими, як не палити, дотримуватися принципів здорового харчування або приймати більш безпечні та поінформовані рішення у стосунках з людьми. Навички здорового способу життя – це прикладне використання в реальному житті суттєвих знань, ставлень та умінь, які формуються за допомогою інтерактивних методик викладання і навчання, традиційних і нетрадиційних технологій.

Життєві навички це низка психосоціальних і соціальних компетентностей, які допомагають людині ладнати зі своїм внутрішнім світом і будувати продуктивні стосунки із зовнішнім оточенням.

На нашу думку, навчання на засадах життєвих навичок є необхідним елементом високоякісної освіти. Вони підвищують конкурентоспроможність випускників на ринку праці. Адже сьогодні кандидату на пристойну посаду недостатньо досконалого володіння професією. Йому необхідно набути психосоціальних умінь: критично і творчо мислити, адекватно сприймати себе і оточення, приймати виважені рішення, будувати конструктивні міжособистісні стосунки, працювати в команді, демонструвати здатність бути лідером, зацікавлювати і створювати мотивації для інших, розв'язувати проблеми і керувати стресами.

Психосоціальні навички – це здатність особи ефективно задовольняти свої потреби та вирішувати проблеми повсякденного життя. Вони мають відношення до здатності особи підтримувати відчуття психічного благополуччя і проявляти це в адаптивній та позитивній поведінці під час взаємодії з іншими людьми, з культурою та оточенням.

Ми вважаємо, що розвиток психосоціальних навичок в школах відіграє вирішальну роль у пропаганді здорового способу життя. Вдосконалення психосоціальних навичок може мати значний вплив, зокрема там, де проблеми здоров'я пов'язані з поведінкою, а також там, де від поведінки залежить спроможність подолання стресових ситуацій і тиску в житті.

Навички можуть бути різними. Серед них виділяємо 5 базових життєвих навичок:

- Прийняття рішень та вирішення проблем.
- Критичне та креативне мислення.
- Спілкування та міжособистісні відносини.
- Самосвідомість та емпатія.
- Подолання стресу та керування емоціями.

Звертаючи увагу на п'ять основних життєвих навичок, бачимо, що вони підтримують такі типи поведінки, які роблять вибір на користь здорового способу життя та розбудови стійкого протистояння негативним впливам.

Запровадження навчання життєвим навичкам у планах України дає можливість дітям і молоді набувати та збагачувати знання, планувати та вдосконалювати особисте здоров'я, сімейне життя, життя суспільства, а пізніше – професійне життя.

Таким чином, можна зробити наступні висновки:

1. Формування здорового способу життя - це наука, яка має свою теорію, методологію, методику і засоби.
2. Знання і практичні навички з формування здорового способу життя мають бути якомога ширше розповсюджені в суспільстві, ними потрібно керуватися при розробці та прийнятті управлінських рішень на всіх рівнях.
3. Школа є найбільш важливим середовищем для формування здорового способу життя для майбутнього покоління.

Література

1. *Гордон Драй Ден, Джаннет Вос* Революція в навчанні / Перекл. з англ. М.Олійник. – Львів: Літопис, 2005. – 542с.
2. *Денисенко Н.Ф.* Оздоровчі технології в освітньому процесі // Дошкільне виховання. – 2004. - № 12. С. 4-6.
3. Життєва компетентність особистості: від теорії до практики: Науково-методичний посібник / За ред. І.Г.Єрмакова – Запоріжжя: Центріон, 2005. – 640.
4. Психологія і педагогіка життєтворчості: Навч.-метод. посібник / Ред. рада: В.М.Донійголова, Г.М.Несен (заст. голови), Л.В.Сохань, І.Г.Єрмаков (наук. ред.) та ін. – К., 1996. - 792с.
5. Педагогіка здорового способу життя: Орієнтовна програма післядипломної педагогічної освіти та педагогічних навчальних закладів / В.М.Оржеховська, О.І.Пилипенко. – К., 2004. – 42с.
6. *Попов С.В.* Валеология в школе и дома, - СПб: Союз, 1998. – 250с.
7. *Свириденко С.* Формування культури здоров'я дитини в сім'ї як чинник соціальної компетентності // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: Наук.-метод. зб. / Ред. кол. Н.Софій (голова) , І.Єрмаков (кер. авт. кол. і наук. ред.. та ін. – К.: Контекст, 2000. – С. 135-139.
8. *Сущенко Л.П.* Здоровий спосіб життя людей як об'єкт соціального пізнання: Дис...канд.філос. наук: 09.00.03 / Запорізький держ. ун-т. – Запоріжжя, 1997. – 185 с.
9. *Фуллан М.* Сили змін: вимірювання глибини освітніх реформ. – Львів : Літопис, 2000.