

УДК [374:613]:373

Володимир Зайцев

ВИЗНАЧЕННЯ ЗМІСТУ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У теперішній час актуальність проблеми виховання здорових дітей через освіту майже ні в кого не викликає сумнівів. Це зумовлено рядом факторів, серед яких стійкі тенденції до погіршення здоров'я підрастаючого покоління, нездатність медицини виправити ситуацію, що склалася у зазначеному контексті, тощо. Вищезазначене сприяло впровадженню у загальноосвітні навчальні заклади нового предмета “Основи здоров'я” (який вивчається у 5-9 класах), спрямованого на формування культури здоров'я учнів основної школи. Слід зазначити, що незначна кількість годин, передбачена на його вивчення, не дозволяє озброїти учнів повним обсягом знань і вмінь із формування, зміцнення та збереження власного здоров'я у всіх його аспектах (духовному, психічному, соціальному та фізичному). У зв'язку з цим особливе місце у формуванні культури здоров'я підлітків слід відвести позакласній роботі із зазначеного предмета, у процесі якої будуть повторюватись, а головне – розширюватись вкрай важливі для підлітків знання.

Останнім часом проблемі виховання здорових школярів у процесі позакласної роботи приділяють увагу такі вчені, як В. Бабич, В. Горашук, В. Звєкова, О. Кабацка та ін. Разом із тим, питанням визначення змісту позакласної роботи з основ здоров'я дотепер майже не приділялася увага.

Мета статті полягає у визначенні та характеристиці змісту позакласної роботи з основ здоров'я.

Оскільки навчальний предмет з основ здоров'я є достатньо молодим й відрізняється специфічним змістом і особливостями викладання, а позакласній роботі із зазначеного предмета досі не приділялася належна увага, вважаємо за доцільне визначити зміст позакласної роботи з основ здоров'я. Розробляючи зміст позакласної роботи в зазначеному напрямі, ми спиралися на положення В. Киркалова та П. Шпитальника про те, що організацію позакласного часу не можна будувати за принципом “аби зайняти дітей”. Тут недопустимі стихійність, самоплив, формалізм. Основною вимогою до організації роботи з учнями у позакласний час є органічна єдність навчальної та позанавчальної роботи [5, с. 26].

Важливим для нас також було врахувати завдання валеологічної освіти у позакласний час, запропоновані С. Свириденко: розширення

і поглиблення уявлень підлітків про фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я; формування знань і вмінь, потрібних для психологічної та фізіологічної саморегуляції стану здоров'я; розвиток навичок навчання саморегуляції, уваги, пам'яті; надання учням інформації про профілактику тілесних захворювань, способів підтримання здоров'я у належному стані; проведення контрпропаганди ризикової поведінки, навчання техніці подолання шкідливих звичок [6, с. 33].

Зміст позакласної роботи з основ здоров'я повинен будуватися вчителем з урахуванням навчального матеріалу, що вивчається під час уроків з основ здоров'я. При цьому важливо враховувати такі фактори: ступінь засвоєння матеріалу учнями, який передбачено для вивчення на уроці; зацікавленість підлітків тим чи іншим матеріалом, що вивчається; міра актуальності проблеми, що вивчається, тощо.

Коротко характеризуючи вищезазначені фактори, зупинимося на першому, відповідно до якого підбір матеріалу для позакласної роботи відбувається з урахуванням ступеня засвоєння матеріалу учнями, який передбачено для вивчення на уроці. Врахування цього фактора є вкрай важливим, оскільки навчальний матеріал, передбачений програмою з основ здоров'я, є для школярів необхідним у плані збереження та зміцнення здоров'я, крім того, потребує гарного засвоєння усіма без винятку учнями. Так, наприклад, недостатнє засвоєння окремими учнями питань, пов'язаних із наданням першої допомоги, можуть коштувати здоров'я та навіть життя самому учневі (якщо мова йде, наприклад, про харчові отруєння), або життя та здоров'я іншої людини (невідкладна допомога при зупинці серця чи дихання). У зв'язку з цим, якщо відведеного часу з будь-яких причин не вистачило учням для гарного засвоєння матеріалу, він може бути включений до позакласної роботи, але з обов'язковим передбаченням із боку вчителя інших умов і підходів щодо його викладання.

Не менш важливим фактором у визначені тем для подальшого засвоєння, що пропонувались учням на уроці з основ здоров'я, є зацікавленість підлітків окремими питаннями. Так, наприклад, навчальною програмою курсу "Основи здоров'я" передбачено вивчення таких питань, як спілкування дівчат і хлопців на засадах дружби, соціальні аспекти статевого дозрівання, шкідливість для здоров'я раннього статевого життя та вагітність неповнолітніх і т. ін. Подібні питання особливо привертають увагу учнів, оскільки саме в підлітковому віці є підвищений інтерес до подібних тем. Крім того, такі питання важко розглянути в межах одного уроку, оскільки може виникати безліч інших питань, пов'язаних із цими темами. Саме такі теми особливо важливо розглядати в невимушеній формі із залученням

школярів до дискусії. Відповідно продовження їх обговорення в позакласній роботі є доцільним і цілком виправданим. Одним із вищезазначених факторів визначення змісту вчителем основ здоров'я для позакласної роботи також можна вважати міру актуальності проблеми, що вивчається. Не зважаючи на те, що всі теми, які передбачено програмою, є важливими, можна виокремити такі, які відіграють особливе значення у житті людини. До таких тем, на нашу думку, можна віднести: “хвороби, що передаються статевим шляхом”; “запобігання вживанню наркотиків підлітками”; “соціальні небезпеки в місцях проживання”; “отруйні та небезпечні рослини” і т. ін. Автор дисертації “Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я школярів” В. Горашук зазначає, що у позакласній роботі з освітньої галузі “Фізична культура і здоров'я” повинні повторюватися, поглиблюватися, розширюватися і закріплюватися знання про здоров'я людини, отримані на уроках, виховуватися переконаність школярів і формується потреба ведення здорового способу життя [2, с. 308]. Отже, як справедливо підкреслює вчений, у процесі позакласної роботи не лише повторюються знання, отримані на уроці, але й розширюються за рахунок ознайомлення з іншими не менш важливими питаннями у контексті формування, зміцнення та збереження здоров'я учнів у духовному, психічному, соціальному та фізичному аспектах. Отже, на нашу думку, розширення відповідних знань, у процесі позакласної роботи може відбуватися за допомогою розгляду додаткових тем та окремих питань із питань здоров'я. До додаткових тем доцільно віднести: духовність у православ'ї; любов до оточуючих як прояв духовності; причини жорстокості у світі; місце родини у вихованні здорових дітей; основи побудови щасливої сім'ї; ставлення до тварин і природи; значення культури здоров'я у житті людини; вплив лихослів'я на духовне здоров'я людини; переваги гуманістичних цінностей над матеріальними; місце статевої культури в житті людини; музика та здоров'я; життєва мета та її значення у житті людини; народні методи оздоровлення; особливості формування духовного, психічного та фізичного здоров'я у Східних оздоровчих системах; видатні вітчизняні та зарубіжні особистості, які сягнули високих результатів за рахунок самовиховання; основи самомасажу та його місце в оздоровленні людини; основи побудови власної оздоровчої системи; екологія і здоров'я, майбутнє планети.

Вкрай важливою і цікавою для нас є думка вітчизняної вченої О. Кабацької, яка наголошує на важливості поглиблення життєво важливих знань із питань здоров'я школярів у позакласній роботі, оскільки неможливо донести ці знання впродовж насиченого предметного навчання на уроках [3, с. 93-94].

Розглядаючи питання змісту позакласної роботи з освітньої галузі “Фізична культура і здоров’я”, В. Горашук пропонує включення до неї питань особистої та суспільної гігієни, режиму дня школярів, впливу фізичної праці та фізкультури на здоров’я, гігієни розумової праці, профілактики короткозорості, статевого виховання, харчування і здоров’я, знань і вмій керувати своїм психоемоційним станом, володіти гуманістичними ціннісними орієнтаціями й ін. [2, с. 309]. Отже, поділяючи думку вченого, вважаємо за доцільне внести до позакласної роботи з основ здоров’я розгляд таких питань: Почуття, що виникають між хлопцем та дівчиною – кохання чи закоханість? Як не втратити кохання? Чи варто вірити в вічне кохання? Як уникнути ранніх статевих стосунків, якщо коханий хлопець наполягає на них? Чи існує ідеальна особистість? Як стати кращим? Як уникнути сварок у родині? Що таке щастя? Чи можна його сягнути? Мораль і духовність – схожість та відмінності? Як захистити себе від заздрощів, злоби, агресії? Як захистити тварин від жорстокості з боку людей? Як створити гарну сім’ю? Якими повинні бути чоловік та жінка (мати та батько для своєї дитини)? Що залежить від кожного з нас стосовно уникнення в майбутньому екологічних катастроф? Як уникнути гіпнозу на вулиці? Як відновити здоров’я за допомогою оздоровчих технологій? Як захистити себе від психічного зриву? Як уберегти здоров’я рідних та друзів? Як не втратити інтерес до оздоровлення впродовж життя? Як залучати батьків і близьких людей до оздоровлення? Як переконати друзів у згубності шкідливих звичок? Як поводити себе, якщо ви опинились на одинці з підозрілою людиною? Як боротись з негативними думками? Як навчитися не відповідати злом на зло? Чи варто боротися з несправедливістю? Кого можна вважати справжнім другом? Чим відрізняється мудра людина від розумної? Яку життєву мету можна вважати правильною? Чи дійсно важливо для людини намагатися пізнати себе? Яке місце у житті особистості займає самовиховання? Чи можливо навчитися вибачати? Як навчитися бути врівноваженим у непередбачених обставинах? Чи справді оптимісту жити легше? Як уникнути депресивних станів? Чи справді за допомогою слова можна вбити та вилікувати людину? Яке місце релігії у формуванні духовного здоров’я особистості? Як відрізнити якісні продукти від неякісних? Чи варто купувати у супермаркетах готові страви? Як поводитися, якщо в родині присутнє насилля? Як впливає аборт на духовне, психічне та фізичне здоров’я? Як не втратити духовні орієнтири? Яке значення має самопізнання та самовиховання у житті людини? Як може впливати аутогенне тренування на психічне здоров’я особистості? Як підібрати найбільш сприятливі оздоровчі технології, що впливають на психічний аспект здоров’я? Яке

значення самомасажу в підготовці організму до виконання складних фізичних вправ? Як визначити стан власного здоров'я? Які методики визначення духовного аспекту здоров'я? Як досліджувати динаміку психічного аспекту здоров'я? Критерії соціального здоров'я конкретної особистості. Моніторинг фізичного аспекту здоров'я. Як побудувати власну оздоровчу систему? Як навчатися, не шкодячи власному здоров'ю? Місце рекреації у збереженні здоров'я. Як відновлювати фізичні й інтелектуальні сили? Як не стати залежним від комп'ютерних та азартних ігор? Як швидко налагоджувати стосунки? Як не стати жертвою шахраїв? Як не стати заручником власної брехні? Як боротись із власними недоліками? Як дівчині не потрапити в майбутньому в сексуальне рабство? Як впливають сучасні танці на духовне здоров'я? Як повинен поводитися хлопець при залицянні з боку дівчини? Чи важливе значення для нас має правильне дихання? Яку роль відграє самомасаж у збереженні та зміцненні фізичного аспекту здоров'я? Як зберегти людство від хвороб, що загрожують здоров'ю? Як привернути увагу оточуючих до здоров'я?

Отже, за допомогою позакласної роботи в підлітка може значно збільшуватись обсяг необхідних знань із питань здоров'я. Таким чином, позакласна робота дозволяє варіювати підбір навчального матеріалу. Запропоновані додаткові питання для позакласної роботи з основ здоров'я ми вважаємо достатньо важливими й виправданими, враховуючи підлітковий вік учнів, їх інтереси та схильності. Крім того, переважна більшість зазначених вище питань спрямована на духовний, психічний і соціальний аспекти здоров'я. Такий вибір не є випадковим, оскільки в зазначений віковий період для школярів особливо важливо утвердитися на шляху добра та пошуку істини. Великий педагог В. Сухомлинський наголошував, що особливо пильної уваги вихователя заслуговує духовне життя та здоров'я у підлітковому віці, адже "...здоров'я величезною мірою залежить від духовного життя школяра" [7, с. 145]. Це, перш за все, пов'язано з особливостями підліткового віку. На жаль, останнім часом в окремих підлітків розвиваються хибні якості, такі як жорстокість, брехливість, лють, у значної частини учнів порушуються ціннісні орієнтації. Зросли показники дитячих крадіжок, шахрайства, розбійних нападів, злочинів із використанням насильства, які супроводжуються все більшою жорстокістю. Можна сказати, діти відтворюють у своєму характері всі недоліки сучасного суспільства [1, с. 17-18].

Відомо, що підлітковий вік є достатньо складним і потребує особливого підходу, оскільки саме цей віковий період характеризується більшою диференційованістю емоційних реакцій і способів вираження емоційних ста-

нів. Загальні особливості цього віку відзначаються мінливістю настрою з переходами від невпинних веселощів до суму, поєднанням полярних якостей, що змінюють одна одну [4, с. 33]. Психологи зазначають, що у сучасних підлітків зросла асоціальна спрямованість, вони стали більш агресивними, вразливими, швидко виходять зі стану рівноваги. Значно зросла кількість психічних захворювань, безпосередньо пов'язаних із соціальними умовами [1, с. 18]. Це, у свою чергу, ще раз підтверджує важливість позакласної роботи з підлітками у контексті формування духовного, психічного, соціального та фізичного аспектів здоров'я. Саме за допомогою позакласної роботи у вчителя збільшуються можливості не лише вивчати самого учня, але і його мотивів, спрямувань, психологічного стану тощо.

Вибір запропонованих нами додаткових тем і питань для розгляду в процесі позакласної роботи з основ здоров'я зумовлений ще й тією обставиною, що змістом навчального предмета "Основи здоров'я" майже не передбачено поінформованості учнів із питань створення у майбутньому сім'ї та виховання дітей, не повною мірою предмет спрямований на формування духовного здоров'я учнів, відсутній моніторинг здоров'я школярів, про що зазначає В. Шахненко [8, с. 173]. У зв'язку з цим ми прагнули доповнити зміст позакласної роботи підлітків саме у контексті важливих і водночас не передбачених навчальною програмою предмета "Основи здоров'я".

Таким чином, підбір окремих тем і питань для розгляду в процесі позакласної роботи повинен враховувати ступінь засвоєння учнями інформації на уроці, їх інтереси, значущість та актуальність того чи іншого питання для підліткового віку, обговорення наукових відкриттів у контексті формування, зміцнення та збереження здоров'я у духовному, психічному, соціальному та фізичному аспектах. Перспективи дослідження полягають у розкритті особливостей організації оздоровчої роботи підлітків у процесі позакласної діяльності з основ здоров'я.

1. *Бовть О.* Соціально-психологічні причини агресивної поведінки підлітків / *Оксана Бовть* // Рідна школа. — 1999. — № 2. — С. 17—20.
2. *Горащук В. П.* Теоретичні та методичні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.01 / *Горащук Валерій Павлович.* — Х., 2004. — 414 с.
3. *Кабачька О. В.* Методика формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі // Педагогічні науки : зб. наук. пр. — Херсон : ХДУ, 2010. — Вип. 56. — С. 192—198.
4. *Кіян О.* Батьківсько-вчительська взаємодія як фактор морального становлення особистості // Позакласний час. — 2009. — № 23-24. — С. 31—37.
5. *Кыркалов В. П.* Воспитание школьников во внеучебное время / *В. П. Кыркалов, П. Э. Шпитальник* // Сборник метод. материалов М-ва про-

- свещения РСФСР в помощь организатору внеклассной и внешкольной воспитательной работы / под ред. Л. К. Балясной ; сост. В. П. Кыркалов и П. Э. Шпитальник. — М. : “Просвещение”, 1971. — 208 с.
6. *Свириденко С.* Навчаємо бути здоровими : Позакласна робота : 5-9 кл. / С. Свириденко. — К. : Шк. світ, 2007. — 128 с.
 7. *Сухомлинский В. А.* Избранные педагогические сочинения : В 3-х т. — Т. 2 / сост. О. С. Богданова, В. З. Смаль. — М. : Педагогика, 1980. — 384 с.
 8. *Шахненко В. І.* Підготовка учнів до здорового способу життя у змісті здоров'яформуючих курсів ЗНЗ незалежної України // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2008. — № 1. — С. 168—175.

Стаття надійшла до редакції 31.01.2012

В. Зайцев

Определение содержания внеклассной работы по основам здоровья в общеобразовательных учебных заведениях

Статья посвящена вопросам формирования культуры здоровья школьников в процессе внеклассной работы. Приведено и охарактеризовано содержание внеклассной работы с учащимися основной школы в контексте учебного предмета “Основы здоровья”. Раскрываются факторы, согласно которым определяется содержание внеклассной работы по основам здоровья.

Ключевые слова: содержание внеклассной работы, учащиеся основной школы, учебный предмет “Основы здоровья”.

V. Zaytsev

Determination of the Contents of Extracurricular Work on “Fundamentals of Health” Discipline in the Educational Establishments of General Education

The article deals with the questions of forming the health culture of pupils in the process of extracurricular work. The author describes the contents of extracurricular work in the context of the educational subject “Fundamentals of Health” and reveals the factors of extracurricular work’s contents determination.

Key words: contents of extracurricular work, pupils of basic school, educational subject “Fundamentals of health”.

Рецензент – кандидат педагогічних наук,
старший науковий співробітник А. О. Молчанова