

колективні, емоційне благополуччя школярів, їх психічне здоров'я, а також результат їх навчальних досягнень та ефективність виховного процесу.

Психологічна атмосфера в учнівському колективі та школі загалом є одним з вагомих чинників, що впливають на ставлення і рівень інтересу дітей до навчання. Психологічний клімат і рівень соціальної адаптації учнів залежить від взаєморозуміння, співпраці, доброзичливості, толерантного ставлення у стосунках з ровесниками, педагогами, батьками. З позиції особистісного підходу процес соціально-психологічної адаптації становлять якості особистості, адекватність та нормативність поведінки, соціально-психологічна компетентність та ін. (4). Змістом соціально-психологічної адаптації є оптимізація взаємин особистості та групи, яка виявляється у задоволенні взаєминами з однолітками, зниженні конфліктності, емоційному комфорту, відсутності тривожності й агресивності (1,2).

Особистісно зорієнтована освітня парадигма вимагає від учителя ролі організатора самостійної активної пізнавальної діяльності учнів, компетентного консультанта і помічника. Його професійні вміння бути спрямовані не просто на контроль знань і вмінь школярів, а на діагностику їх діяльності, щоб своєчасно допомогти кваліфікованими діями подолати труднощі в пізнанні і застосуванні знань. Ця роль значно складніша і вимагає від учителя високої майстерності та оволодіння технікою налагодження доброзичливих взаємостосунків в учнівському колективі, створення сприятливої психологічної атмосфери на уроках, організацію спільної колективної діяльності, побудови системи безпечної взаємодії, вибору оптимальних тактик навчання і педагогічної підтримки вихованців, сформованість продуктивного стилю педагогічного спілкування.

Необхідною складовою фахової підготовки майбутніх учителів є готовність педагога до реалізації педагогічних технологій створення сприятливої психологічної атмосфери в учнівських колективах, розвитку рівня соціально-психологічної адаптації школярів, адже успішність учня у навчанні та поведінці, участь у позакласній колективній діяльності слугує критерієм рівня самореалізації особистості в умовах колективу, її ціннісно-орієнтаційної єдності з групою.

Підготовка майбутніх педагогів повинна бути спрямована на формування їх соціально-психологічної компетентності, що передбачає обізнаність в галузі процесів спілкування, міжособистісних стосунків, можливості пізнання особистості учнів, а також вміння налагоджувати взаємовідносини між своїми майбутніми учнями, формувати їх культуру спілкування. Тому актуальним є розгляд у процесі вивчення курсів "Вступ до педагогічної професії", "Педагогіка", "Вікова і педагогічна психологія", "Освітні технології", розробленого нами спецкурсу "Психологічний клімат в учнівському колективі" питань про суть психологічного клімату в учнівському колективі, джерела і механізми його створення, способи подолання тривожності у дитячому колективі, конструктивне вирішення конфліктів і їх профілактика, виховання поваги до інших і самоповаги, формування емпатії школярів, створення емоційного комфорту на уроках, способи виявлення і корекції міжособистісних стосунків в учнівському колективі. Акцентується увага і на подоланні агресивності учнів, роботі з гіперактивними дітьми, підлітками з акцентуаціями характеру, створенні безпечного освітнього середовища школи.

Розв'язування педагогічних задач, аналіз педагогічних ситуацій, рольові ігри, елементи психолого-педагогічного тренінгу, психологічні ігри, виконання спеціально розроблених завдань під час педагогічної практики, участь у роботі проблемної групи з питань оптимізації педагогічного спілкування сприяють формуванню психолого-педагогічної культури студентів, їх професійної компетентності, психотерапевтичної позиції. А це, в свою чергу, допоможе студентам у майбутньому гармонізувати особистість їх учнів, допоможе їх вихованцям жити у злагоді з довкіллям і самим собою, зміцнить їх психічне здоров'я.

2. Наткінжян А.А. Социально-экономические детерминанты здоровья. *Формы, механизмы, стратегии*. Ереван: ИД-во АН СССР, 1988. – 262 с.

3. Мейко Г. Економіка комфорту учнів у школі / *Директор школи*. – 2007. – № 11. – С. 112-117.

4. Рогов В.І. *Адгезивні стресори психосоціальної*. – Київ: Кондор, 2005. – 276 с.

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ДОЗВІЛІВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Рабіічук С.О. (Хмельницький національний університет,
м. Хмельницький, Україна)

Увага до питань здоров'я в останні роки значно підвищилась. Рекламні блоки радіо - та телепередач, газетні листівки в поштових скринях заповнені пропозиціями медичних послуг і чудодійних препаратів. Фармацевтичний бізнес виявився одним з самих прибуткових, нові аптеки з'являються майже в кожному кварталі. Черги в поліклініки вишукуються з самого ранку. Все це надійніше прискіпливих статистичних даних свідчить про неблагополучний стан здоров'я населення України. Закономірно підвищилась увага до здоров'я школярів. Про неблагополуччя в цій сфері знали та говорили давно, але сьогодні ця проблема стоїть особливо гостро.

В радянській школі про здоров'я учнів піклувалися плановірно, але й факторів, що негативно впливають на цю проблему було значно менше. Брак вітамінів і мікроелементів в раціоні харчування багатьох дітей, неблагополучна екологія, неправильний режим дня, батьки що надмірно вживають алкоголь, деформуюче дитячу психіку авторитарне поведіння вчителів – все це як було, так і залишилося. Але в сучасних умовах держава та школа вже не мають достатніх можливостей забезпечити охорону здоров'я учнів. Втратила свої позиції шкільна гігієна, значно менше виділяють коштів на освіту, та на охорону здоров'я. В підлітків стає менше можливостей і користі для здоров'я використати свій власний час. В останні десятиліття підвищилась кількість факторів які раніше не створювали проблем для педагогів, батьків учнів. Різко за роком підвищується учбові навантаження, вільний час частіше віддається перегляду відеофільмів та комп'ютерних ігор, що призводить до гіподинамії, порушення осанки та зору. Про підвищення кількості юних курців, масовим вживанням підлітками пива, проблеми токсикоманії та наркоманії і говорити не приходиться: раніше це все не носило такого масового характеру. На другий рівень вийшла проблема сексуальної поведінки підлітків, реально вирішувати яку виховні програми школи не в змозі. З цього виходить – високий рівень захворювань, що передаються статевим шляхом, ріст кількості ВІЧ – інфікованих. В намаганнях розв'язати ці проблеми сучасній школі частіше за все не приходиться розраховувати на допомогу батьків, які переймаються труднощами матеріального плану, не на систему державної охорони здоров'я, яка знаходиться в напів живому стані.

Є і позитивні моменти. Про неблагополуччя здоров'я населення країни, і особливо підростаючого покоління, почали говорити на всіх рівнях. Відповідальність за те, що лише 10% школярів можливо признали здоровими, що від першого до випускного класу їх здоров'я значно погіршується, нарешті взяла на себе школа. Педагогічна спільнота все більше усвідомлює, що саме вчитель може зробити для здоров'я школяра на багато більше ніж лікар. Однак позитивні процеси йдуть неприпустимо повільно. В планах та звітах роботи багатьох шкіл важко буває відшукати згадки про реальні заходи, направлених на вирішення проблем здоров'я учнів, окрім тих, за які потрібно звітувати перед керівництвом. При обговоренні актуальних задач, які стоять перед школами, питання охорони та закріплення здоров'я учнів, а тим більше охорони здоров'я педагогів, частіше відходять на другий план, або взагалі не торкаються. Це часто торкається публікацій, присвячених стратегіям розвитку і організації роботи сучасної школи.

Але і згадки про необхідність охорони здоров'я школярів не рідко демонструють одностороннє розуміння авторами шляхів вирішення цієї задачі. Вони вірно пишуть про важливість дотримання чистоти, вимог санітарних норм, необхідності попередження втоми та нестачі рухової активності учнів, але розглядають це все в межах керівних обов'язків лікаря, медичної сестри, директора школи. Поради ж вчителям обмежуються призовами проводити фізкульт хвилинки, хронометраж уроку, перевірки рівня втоми учнів за допомогою спеціальних таблиць, що для нещодавнього вчителя виглядає безсистемним та не потрібним. Акцент робиться на тому щоб ввести в обов'язки вчителя займатися питаннями здоров'я. І хоча ці вимоги входять в функціональні обов'язки сучасного вчителя, змушувати його в адміністративному порядку займатися питаннями здоров'я, як мінімум не ефективно.

Вчителя потрібно не змушувати виконувати частину обов'язків лікаря або медичної сестри в якості підтвердження його турботи про здоров'я школярів, а навчити психолога – педагогічним технологіям, дозволяючи йому побудувати роботу на уроці, щоб не наносити шкоди здоров'ю учнів, інтегрувати свої зусилля в загальну програму роботи школи, вибравши охорону здоров'я одним з пріоритетів свого розвитку.

Незважаючи на очевидну актуальність проблеми, тематика здорового способу життя досі не була пріоритетною у вітчизняних психологічних дослідженнях. Водночас в Америці психологія здоров'я як нова галузь існує з кінця 70 – х років, успішно вивчаючи взаємодію біологічних, психологічних і соціальних чинників, що впливають на здоров'я та хворобу. Там сьогодні кожній десятій психолог займається здоров'ям, і це дає стійкий економічний ефект. За 20 років існування профілактичних оздоровчих програм в Сполучених Штатах тривалість життя збільшилась на 12 років, а смертність зменшилась на 40% від серцевих захворювань [3]. Психологи Росії свідчать, що від 30 до 50 відсотків пацієнтів поліклінік є здоровими людьми, яким потрібні консультації психолога. За статистикою, «абсолютно здорових» людей зовсім небагато – приблизно 35%, всі інші мають певні передхворобні стани. Щоб знайти шляхи психологічної допомоги всім цим людям, і передусім молоді, необхідно крім підвищення санітарної культури, пропаганди принципів здорового способу життя, проведення оздоровчих заходів налагодити психологічну роботу по формуванню ставлення до здоров'я як до цінності, що займає пріоритетні позиції в ціннісній ієрархії.

Як свідчать останні дослідження науковців здоров'я такі починає займати пріоритетну позицію серед учнів. Не останнє місце в цьому відіграє дозвілєва діяльність, завдяки якій в значній мірі і відбувається формування здорового способу життя. Дитяче дозвілля надає можливість молоді виробляти навички соціальної взаємодії, задовольнити різноманітні інтереси, які не можуть бути реалізовані у школі. В кожному конкретному випадку воно виконує свої специфічні функції, зв'язані з суспільним положенням тієї чи іншої соціальної групи, з її місцем і завданнями в житті суспільства. Окремі з цих функцій залишаються незмінними для представників всіх соціальних груп, інші – відбивають специфіку суспільного положення кожної з них. Зміст дозвілля старшокласників виходить із завдання засвоєння ними досвіду старших, систематичного накопичення позитивних рис особистості. Дозвілля є тим критерієм, зважаючи з яким, можна судити про раціональний і ефективний бюджет часу окремого старшокласника або групи учнів. Зміст є специфічним вимірником оптимального використання часу. Розуміння цього дасть можливість виокремити шляхи і засоби подальшого вдосконалювання позаурочної діяльності старшокласників в майбутньому, надасть змогу вирішити проблеми дозвілєвої діяльності в цілому.

Під учнівським дозвіллям розрізняють час особистої свободи дитини, який не зв'язаний з учбовою і трудовою діяльністю, який створює умови для самостійного задоволення соціально – психологічних проблем, розрядки, в тому числі формування здорового організму, відкриває можливість самореалізації в різних видах діяльності і тим самим стає не рідко засобом для самореабілітації. Класифікуючи дозвілля учнів за змістом С.А.Шмаков

розділяє на ряд принципових груп. перша група зв'язана з функцією відновлення різних сил дитини (гуляння на свіжому повітрі, спорт, вечора відпочинку, гри, розваги), друга група дозвілля зв'язана з підвищенням ерудиції, використанням духовних цінностей (читання, перегляд фільмів, телепередач, подорожі і таке інше), третя група зв'язана з розвитком духовних сил і здібностей з активною творчою діяльністю (трудова, технічна, спортивно – прова, художньо – театральна, науково – дослідницька, прикладна); четверта група – реалізує потребу у спілкуванні (клубна та гурткова робота, творчі об'єднання, дискотеки та ін.); п'ята група зв'язана з ціленаправленою творчою учбовою діяльністю дітей (табори відпочинку, конкурси, туристичні походи та ін.) [6]. При цьому, – відмічає С.А. Шмаков, – «потрібно пам'ятати, що в сфері дитячого дозвілля постійно змінюється ієрархія інтересів молоді на шкалі цінностей, змінюється і цільова направленість інтересів [6].

Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає розгортання передусім соціально – психологічних досліджень шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінностей здоров'я, здорового способу життя. Формування стійких соціально – психологічних настанов на здоровий спосіб життя, у дозвілєвій діяльності сприяє підвищенню особистої відповідальності за власне здоров'я, що є природним фундаментом професійної самореалізації, стійких сімейних стосунків, життєвого успіху, суб'єктивної задоволеності життям.

1. Апанасенко Г.Л. *Здоров'я, яке ми обираємо.* - К.: Т-во «Знання» УРСР, 1989. - 47 с. - (Сер.8. Наука і життя. №5).
2. Воложин А.И. и др. *Путь к здоровью / А.И.Воложин* – М.: Знания. 1989. – 159 с.
3. Коростелев Н.Б. *Слагаемые здоровья. Реакция по – американски* - М.: Знание, 1990
4. Тонконоженко В.О., Тонконоженко О.О. *Бережи здоров'я з молодю.* - К.: Здоров'я, 1990
5. Узлов Ф.Г. *Береги здоровье и честь молодю* – М.: Педагогика, 1988.
6. Шмаков С.А. *Уроки детского досуга: В помощь педагогу экспериментатору, классному руководителю.* – М.: Новая педагогика, 1993

МІЦНІ ТЕОРЕТИЧНІ ЗНАННЯ – ЗАПОРУКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Смоляр О.В. (Слов'янський державний педагогічний університет)

Сучасний стан здоров'я населення України свідчить про існуючу загрозу для нашої нації. З кожним роком збільшується кількість студентів, які за станом здоров'я займаються у групах реабілітації. Майже 83% дітей та молоді мають відхилення у стані здоров'я. У сучасних умовах життя необхідно, як вважає С. Сінгаєвський, «розглядати фізичне виховання, не як впливову "атаку" на організм школяра, а насамперед "атаку" на його свідомість». Міцні знання про закономірність фізичного розвитку, про шкідливі звички є запорукою свідомого ведення молоддю здорового способу життя. Звички – це типові для людини дії, або риси поведінки, котрі стали її погребом. Звички перш за все формуються в родині. Кожна мати бажає, щоб її дитина була здорова і щаслива. За результатами проведеного експрес-аналізу здоров'я серед студентів І курсу технологічного факультету та факультету підготовки вчителів початкових класів Слов'янського державного педагогічного університету окремо було проаналізовано питання паління. Результати при оломшують: серед юнаків палять 5,5%; серед дівчат палять 22,3%. У тому числі палять і дівчата, які займаються у груп реабілітації. Тобто дівчата вже мають відхилення у стані здоров'я, але у 17-18