

Юрій КУЗЬМИН,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальності 231
Соціальна робота, спеціалізація «Соціальна педагогіка»,
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка

Тетяна ЛОГВИНЕНКО,
докторка педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедри соціальної
педагогіки та корекційної освіти,
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ У ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА

Формування здорового способу життя – складний, багатогранний процес, що потребує спільних зусиль якомога більшої кількості людей, різних організацій, і передовсім – відповідної державної політики. Важлива роль у цьому процесі належить сучасним освітнім закладам різного рівня, у тому числі закладам загальної середньої освіти (ЗЗСО).

Здоровий спосіб життя учня закладу загальної середньої освіти формується діяльністю всього педагогічного колективу, всіма суб'єктами навчально-виховного процесу, серед яких суттєве значення має професійна діяльність соціального педагога. Навіть враховуючи те, що суттєвий вплив на формування особистості учня здійснюють засоби масової інформації, такі як телебачення, преса, Інтернет та інші, це не применшує важливості та значення педагогічного впливу колективу працівників ЗЗСО. Визначальним у формуванні стилю життя особистості школяра має бути комплекс впливів, де одну із провідних ролей виконує соціальний педагог [1].

Основу позитивного життєвого стилю учня становить здоровий спосіб життя (ЗСЖ). Питання, пов'язані з проблемою збереження здоров'я учнівської молоді, формування в учнів здорового способу життя цікавлять науковців різних галузей: медицини, соціології, психології, педагогіки. Дослідники вивчають різні аспекти цієї проблеми, наголошуючи на важливості системного підходу, забезпечення комплексного впливу на

особистість учня та необхідності використання сучасних, інноваційних форм і методів педагогічного впливу на особистість підлітка. Серед науковців, які досліджують цю актуальну проблему, В. Арєф'єв, Г. Єдинак, А. Капська, О. Вакуленко, О. Яременко та багато інших.

Скажімо А. Капська спрямовує свою дослідницьку увагу на роль і значення професійної діяльності соціального педагога, наголошуючи, що саме йому належить провідна роль у формуванні ЗСЖ учнів, як важливої складової соціального виховання школярів.

Формування здорового способу життя учнівської молоді розглядається як важлива складова молодіжної та соціальної політики нашої держави. Вона передбачає: вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда; формування свідомості та культури здорового способу життя; розробку технологій навчання здоровому способу життя; створення і поширення в дитячому і молодіжному середовищі соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; розробку та впровадження системи моніторингу здорового способу життя молоді. Особливо важливим є здоров'я для підлітків. Порушення здоров'я в період, коли йде формування різних органів і систем людського організму, може призвести до неправильного їх формування, у результаті чого виникають хронічні захворювання [4].

До складових здорового способу життя дітей та молоді науковці відносять: організацію рухової активності, раціональне харчування, доцільний режим навчання, праці та відпочинку, відсутність шкідливих звичок, дотримання санітарно-гігієнічних вимог, загартовування тощо. Саме проблема задоволення рухової активності дітей та молоді є в наш час надзвичайно актуальною. Обов'язковою умовою гармонійного розвитку та збереження здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності особистості є дотримання науково обґрунтованого режиму дня [3].

Шкільний соціальний педагог, або соціальний педагог, який працює в територіальній громаді, повинен серед інших видів діяльності, значну увагу у

приділяти організації спортивно-масових заходів серед учнів, формуванню у них здорового способу життя.

Серед словесних форм і методів виховання культури здоров'я соціальними педагогами можуть використовуватися розповіді, бесіди, диспути, тематичні вечори, усні журнали, тематичні вікторини, вечори запитань і відповідей, тематичні диспути (публікацій, книжок, спеціальних телепередач), круглі столи, конференції, повідомлення фізкультурно-спортивних новин тощо.

Орієнтовна тематика згаданих форм роботи може бути такою: «Фізична культура учня. У чому її зміст?», «Резерви людського організму», «Межа витривалості людини», «Рух – основа здоров'я», «Як фізичні вправи впливають на організм», «Шкідливі звички – ворог людини» тощо. Предметом розгляду з підлітками можна рекомендувати теми: «Фізкультура і спорт запорізьких козаків», «З історії Олімпійських ігор», «Україна олімпійська», «Батько української фізичної культури І. Боберський», «Фізкультура і спорт у житті видатних людей», «Фізкультура і спорт у “Пласті”», «Спортсмени, якими ми захоплюємося» та ін. [5].

Усі групи форм і методів виховання фізичної культури, які можуть застосовувати соціальні педагоги, мають діяти у тісному взаємозв'язку, доповнюючи один одного. Вони мають характеризуватись інтегрованим, комплексним характером у діяльності соціального педагога.

Доцільно також зазначити, що значний виховний вплив на підлітків мають зустрічі з людьми, що активно займаються фізкультурою і спортом, забезпечують здоров'я людей. Це – зустрічі з відомими спортсменами, спортсменами своїх регіонів, учнями, що відвідують дитячо-юнацькі спортивні школи, учнями-спортсменами школи, що вже досягли певних успіхів, із лікарями, представниками спортивних організацій, клубів тощо. Такі зустрічі можуть проходити у формі розповідей запрошених, «пресконференції», яку проводить згостем спільно з класним керівником, соціальний педагог, учитель фізкультури, фізкультурні активісти з числа

учнів. Можуть практикуватися під час таких зустрічей і виступи учнів. Живий контакт учнів із запрошеними, як показує практика, має безпосередній ефективний емоційний вплив на учнів. Діти можуть не тільки прослухати розповідь спортсмена про особливості певного виду спорту, змагань, дізнатись про видатних спортсменів, а й почути відповіді на питання, які їх цікавлять, одержати інформацію про розвиток спорту в районі, місті тощо [2].

В останні десятиліття окремі групи соціальних педагогів розробляють спеціальні соціальні проєкти та соціальні програми, спрямовані на формування у дітей і молоді цінностей здорового способу життя. До цих проєктів долучаються педагогічні колективи ЗЗСО, соціальні служби громадські організації. Але важливо, щоб до цих проєктів більш активно залучались ще й учні та їхні батьки. Така взаємодія у реалізації проєктів може позитивно вплинути на їхню результативність. Одночасно важливо більшу увагу звернути на вивчення та запровадження у практику соціально-педагогічної діяльності кращих зразків зарубіжного досвіду із формування в учнівської молоді здорового способу життя, розробку та реалізацію спільних із зарубіжними партнерами соціальних проєктів, спрямованих на збереження здоров'я підлітків та поширення навичок здорового способу життя.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Балалаєва О.Ю. Особливості популяризації здорового способу життя в сучасних медіа. *Міжнародний філологічний часопис*. 2022. Vol. 13. № 2. С. 87 –98.
2. Даниленко Н.В., Батир Р.Ю. Здоровий спосіб життя та засоби його формування. *International scientific journal «Grail of Science»*. 2021. № 4. С. 502–510.
3. Кондрацька Г., Самойлик С. Рівень ставлення підлітків до здорового способу життя : у зб. *Молода спортивна наука*. Львів, 2020. С. 283–285.

4. Парламентські слухання «Формування здорового способу життя української молоді: стан, проблеми та перспективи». URL: http://static.rada.gov.ua/zakon/skl4/par_sl/sl261103.htm

5. Формування здорового способу життя молоді : навчально-методичні рекомендації / кер. авт. кол-ву Т. Андрійченко. Київ : Бланк-Прес, 2019. 120 с.