

## ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. ПІДГОТОВКА СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, СТВОРЕННЯ СІМ'Ї І ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ НА ЙОГО ЗАСАДАХ

Шахненко В.І.

Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна  
Харківська академія неперервної освіти  
Харків, Україна

У зв'язку з кризовим станом розвитку сім'ї, коли із ста 51–55 шлюбних пар розпадаються й частина молодих людей не готова до народження й виховання дітей, в умовах розбудови нової моделі 11-річної вітчизняної середньої загальноосвітньої школи виникла необхідність уведення наскрізного 34-годинного інтегрованого навчального предмету, факультативу чи спецкурсу «Здоров'я людини. Підготовка старшокласників до ведення здорового способу життя, створення сім'ї і виховання дітей на його засадах». Автор наводить матеріал дещо скороченого змісту програми і короткі методичні поради щодо його викладання у 10–11-х класах.

**Ключові слова:** кризовий стан, розвиток сім'ї, навчальний предмет, здоровий спосіб життя, «Здоров'я людини».

Здоровье человека. Подготовка старшеклассников к ведению здорового образа жизни, созданию семьи и воспитанию детей по его принципам. Шахненко В.И.

В связи с кризисным состоянием развития семьи, когда из сотни семейных пар 51–55 распадаются и часть молодых людей не готова к рождению и воспитанию детей, в условиях создания новой модели 11-летней отечественной средней общеобразовательной школы возникла потребность введения сквозного 34-часового интегрированного учебного предмета, факультатива или спецкурса «Здоровье человека. Подготовка старшеклассников к ведению здорового образа жизни, создания семьи и воспитания детей на его принципах». Автор приводит материалы несколько сокращенного содержания программы и краткие методические советы по его преподаванию в 10–11-х классах.

**Ключевые слова:** кризисное состояние, развитие семьи, учебный предмет, здоровый образ жизни, «Здоровье человека».

Human health. Preparation of senior pupils to conducting the healthy way of life, creation of a family and upbringing of children on its principles. V. Shakhnenko.

Due to the crisis condition of family development when 51–55 for a hundred married couples break up and a part of young people is not ready to the birth and upbringing of children, within the creation of a new model of 11-year domestic secondary school, the introduction of a 34-hour integrated subject, an optional or a special course «Human health. Preparation of senior pupils to conducting the healthy way of life, creation of a family and upbringing of children on its principles» is required. The author presents the materials of a slightly reduced content of the program and short methodical pieces of advice about its teaching in 10th and 11th forms.

**Keywords:** a crisis condition, family development, a subject, a healthy way of life, «Human health».

### АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ

У 60-ті роки минулого століття в нашій країні розпочався процес виродження нації. У сучасних умовах він набрав обвального характеру. У різних регіонах України смертність у 2–4 рази перевищує народжуваність. Щороку населення нашої країни зменшується на 0,4 млн. людей. З 52 млн. у 1991 році до 2010 року населення України зменшилось до 46 млн. осіб. За прогнозами Організації Об'єднаних Націй, населення в нашій державі до 2050 року зменшиться вдвічі.

Як свідчать статистичні дані, процес виродження нації починається з сім'ї і школи: початкову школу закінчує 20 відсотків здорових дітей, а середню – лише 5 – 7. Однією з причин цього є низький рівень культури здоров'я сім'ї, родини й школи. У родинях сучасних учнів загальноосвітньої школи поширене тютюнопаління, вживання алкоголю, а в деяких – й інших наркотичних речовин. Так, серед дорослого населення палить 72 відсотки чоловіків і 20 відсотків жінок. Від алкоголізму страждає 84,4, а від алкогольних психозів –

18,9 людей на 100 тис. населення. За іншими даними, в Україні 6 відсотків алкоголиків. За статистичними даними та результатами опитування, серед юнаків і дівчат (учнів та студентів) віком від 17 до 18 років палить від 50 до 74 відсотків. На кожні 10 тисяч населення офіційно припадає 17 наркоманів. Причому, це охопило як чоловічу, так і жіночу частину населення. З кожних 8 алкоголиків є одна жінка. У такому оточенні виховуються діти у родині, а потім приходять до школи. Тут ситуація не краща. Школа є часткою суспільства, його віддзеркаленням. Третина учнів загальноосвітніх шкіл палить, а в СПТУ доля курців складає 60 відсотків. Усе це стає причиною різних захворювань, з якими випускники шкіл ідуть у життя. Крім того, дорослі та діти недостатньо обізнані з основами здорового способу життя, що нерідко стає причиною втрати здоров'я, а інколи – і життя.

Таке становище, що характеризується низьким рівнем здоров'я нації, особливо підростаючого покоління, мало місце в багатьох країнах світу, і вихід з нього полягав у проведенні медико-педагогічної пропаганди серед населення.

У цілому в ряді країн світу до навчальних планів шкіл уведено курси, які готують учнів до ведення здорового способу життя. Так, в Японії викладається курс «Навчання здорового способу життя», у Фінляндії – близький до нього курс «Формування навичок здорового способу життя» та інші. А в ряді шкіл України, зокрема Дніпропетровської, Київської, Харківської та інших областей, сформувався досвід паралельного викладання курсів «Основи здоров'я» та «Валеологія», проведення системи позакласної здоров'язберігаючої роботи, що дало досить високий рівень індивідуального здоров'я учнів.

На думку зарубіжних та вітчизняних учених, здоров'я людини залежить: на 18–20 відсотків – від генофонду нації та спадковості, на 18–20 – від соціально-економічних та екологічних умов, на 8–9 — від системи охорони здоров'я та медицини і на 51–53 відсотки — від способу життя. М.М. Амосов писав, що якби всі люди вели здоровий спосіб життя, то 90 відсотків з них не хворіли б.

Таким чином, однією з причин погіршення здоров'я нації є низький рівень культури здоров'я дорослих і дітей, недостатність знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя. До того ж, цю проблему слід розглянути дещо глибше: з одного боку, виникла потреба у підготовці учнів до компетентного підходу щодо ведення здорового способу життя, спрямованого на оптимальне збереження, зміцнення, формування та відтворення здоров'я в усіх видах їхньої діяльності, а з іншого боку, ми це робимо з деяким запізненням. А слід було б це робити ще до народження дітей. Останню проблему розглянемо з таких позицій.

У нашому склався такий підхід у підготовці підростаючого покоління до життя: щоб вирощувати рослини (одержувати врожаї зернових, овочевих культур, фруктів та овочів), тварин (великоу рогату худобу, свиней, курей, качок чи гусей), керувати автомобілем, тепловозом, електровозом чи стояти біля станка, потрібно цьому навчатися (інколи досить тривалий час), а щоб створити сім'ю, виховувати дітей, ніби немає ніякої потреби в знаннях. Мовляв, якось воно складеться. Саме через це у створенні молодих сімей, підготовці до народження дітей та в їх вихованні допускається багато помилок і небажаних наслідків.

У ставленні суспільства до підготовки молоді до сімейного життя суспільство ніби застигло в періоді патріархального ладу. Тоді діти виховувались у процесі праці разом з батьками, старшими братами й сестрами. Навіть у не досить далекі 50–60-ті роки минулого століття виховання дітей у підготовці до самостійного життя, створення сім'ї було більш ефективним, ніж зараз. Справа в тому, що бідність, у якій ми жили у колишньому Радянському Союзі, крім великого негативу, несла і значний позитив. Так, щоб вижити в ті часи, потрібно було тримати корову, свиню, курей, гусей, кролів, обробляти город, заготовляти на зиму паливо. До цього долучалися всі члени сім'ї, в тому числі й діти. Саме у процесі трудової діяльності разом з дорослими здійснювалося виховання дітей: формувалися наполегливість, почуття обов'язку, надійність тощо. Коли ж ми стали жити краще, багато з цих видів робіт відпали, особливо в умовах міст, і діти не одержують того трудового «гарту», «відбилися від рук» в тому числі й у вихованні своїх майбутніх дітей.

Організація Об'єднаних Націй оголосила 1994-й рік роком родини, що передбачає зміцнення сім'ї і виховання доброго сім'янина. З метою поліпшення цієї роботи у країні Кабінет Міністрів України прийняв Постанову № 1849 від 27 грудня 2006 року «Про затвердження Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації» на період до 2015 року».

У рамках Року сім'ї в країні АПН України провела засідання круглого столу на тему «Сучасна демографічна ситуація в контексті соціокультурної трансформації українського суспільства» [69]. На основі аналізу матеріалів цього круглого столу і наших досліджень у плані становища сім'ї зроблено такі висновки:

1. Нинішній стан сім'ї в Україні, як вважає В.І. Танцюра, є кризовим: 51–55 відсотків новостворених сімей розпадається, що підриває підвалини сім'ї як суспільного інституту.

2. Крім розпаду сімей, понад сім мільйонів українців (51,7% чоловіків і 48,3% жінок) репродуктивного віку працюють за кордоном. Якщо працює один із членів сім'ї, то це призводить до моделювання неповної сім'ї. Якщо ж працюють обидва, то діти стають сиротами при живих батьках.

3. Розпад сімей чи від'їзд обох батьків за кордон у дитячому чи підлітковому віці, як вважає Оксана Хромова, втрата одного чи обох батьків призводить до стресів, які можуть негативно вплинути на психічне здоров'я дітей, а пізніше – й на створення власних сімей. Адже вони не засвоїли досвіду сімейного життя.

4. Матеріальні нестатки (заробітна плата низькооплачуваних працівників нижча від рівню прожиткового мінімуму) з одного боку, примушують батьків підробляти на інших роботах, що веде до фізичних та психічних перевантажень, зменшення часу та ускладнень у спілкуванні з дітьми, а з другого, матеріальна неспроможність батьків підриває їхній авторитет перед дітьми. Свої стресові стани, негативні емоції батьки часто переносять на дітей. У так званих проблемних сім'ях 40% дітей страждають від жорстокого ставлення до них батьків.

5. На думку Івана Беха, українська сім'я втратила рекреативну, репродуктивну і виховну функції.

6. Як вважають Іван Бех і Ольга Петрунько, та як свідчать результати наших досліджень, сім'я як соціальний інститут виховання виявляє свою функціональну неспроможність, що веде до її зникнення. Тому школа й сімейна педагогіка повинні взяти на себе обов'язок виховування громадянина і патріота, але насамперед – сім'янина, формувати свідомість «Я у контексті моєї сім'ї».

7. В результаті тривалого колоніального гніту з боку Російської імперії, а потім Радянського Союзу, жорсткій руйнації була піддана Православна церква, українська мова й національна культура, особливо з питань сім'ї і сімейного виховання.

8. Значну проблему складає підготовка майбутніх матерів до народження дітей. Так, в Україні в 70% вагітних жінок виникають проблеми зі здоров'ям, а в 10% під час пологів виникають небезпечні для життя ускладнення, яких можна було б уникнути, проте молоді мами не знають, як це зробити.

В Україні у 2007 році на 17,1 % зросли показники материнської смертності, на високому рівні зберігається показник мертвородження. Так, у 2005 – 2006 роках порівняно з попереднім періодом він зріс на 15 відсотків, у 2007 році — ще на 25 % (3071 особа). Високими є показники ранньої дитячої смертності (13,2%). Помітною є смертність учнів на уроках фізичної культури, що свідчить про низький рівень фізичного здоров'я й фізичного розвитку дітей та підлітків. Останнє можна розглядати як наслідки ускладнених пологів.

Постанова Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2006 року «Про затвердження Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації»» на період до 2015 року вказала на необхідність пропагування здорового способу життя, планування сім'ї, зміцнення репродуктивного здоров'я населення, заохочення до відповідального батьківства та безпечного материнства [54, с. 4] у сфері освіти й на заповнення вакууму у підготовці учнів ЗНЗ до створення сім'ї. На ліквідацію недоліків сучасної української сім'ї, виховання дітей на засадах основ здорового способу життя розрахована дана навчальна програма.

## ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОБЛЕМИ

### Зміст навчальної програми

Схвалена методичною радою ХОНМІБО. Протокол №2 від 27.05.2010 року.

#### Пояснювальна записка

Мета запропонованої програми: відкрити можливості для створення цілісної системи збереження, зміцнення, формування й відтворення здоров'я у повсякденному житті, підготовку їх до вибору професії у відповідності з індивідуальним рівнем здоров'я, створення сім'ї і виховання дітей на засадах здорового способу життя. Вона включає програмовий матеріал для учнів старшої школи: 10 – 12-тих класів. До завершення розробки нової 12-річної моделі школи дана навчальна програма може бути використана у 10–11-х класах нинішньої загальноосвітньої школи.

Завдання навчальної програми:

- ознайомити учнів зі здоровим способом життя як сукупністю чинників здоров'я й відсутністю шкідливих звичок;
- сформувати розуміння того, що існує залежність здоров'я, фізичного й психічного розвитку новонародженої дитини від здоров'я батьків та їхнього способу життя;
- навчити учнів визначати індивідуальний рівень здоров'я, здійснювати самооцінку динаміки його розвитку;
- сформувати у старшокласників переконання, що сім'я — первинний і основний осередок суспільства, у якому закладаються основи здоров'я й здійснюється виховання майбутніх громадян України;
- на основі прибутків та прожиткового мінімуму навчити складати сімейний бюджет і споживчий кошик;
- дати знання про підготовку сім'ї до народження дитини, про виношування майбутньої дитини, режим життя вагітної жінки, про підготовку до пологів та післяпологовий спосіб життя;
- виробити переконання, що батьки — взірець для наслідування дітьми;
- навчити використовувати казки, ігри й природу в процесі виховання дітей;
- на основі розроблених автором принципів виховання дітей у сім'ї навчити у майбутньому використовувати набуті знання у догляді за новонародженою дитиною, в її вихованні від народження до шкільного віку;
- дати знання про безпеку життя і здоров'я дітей.

Перед початком вивчення навчального курсу слід провести тестування учнів (див. додаток 1), що дасть можливість виявити ступінь обізнаності учнів із даною проблемою, на що в найбільшій мірі потрібно звернути увагу у процесі викладання. Запитання 1.1–1.5 тесту дають можливість визначити знання учнів щодо соціальної, 2.1–2.5 – духовної, 3.1–3.5 — психічної і 4.1–4.24 — фізичної складових здоров'я.

У процесі викладання навчального курсу слід скористатись наступними методичними рекомендаціями.

#### 10-й клас

Запропонований курс є логічним продовженням навчального предмету «Основи здоров'я». Тому при його вивченні слід покладатись на знання учнів, набуті у початковій та основній школі. Для виявлення знань учнів слід встановити зворотній зв'язок й одержати інформацію про рівень і якість знань про складові здоров'я та здоровий спосіб життя, і на основі цього будувати вивчення даного навчального курсу.

Певну складність має вивчення моніторингу здоров'я. При визначенні індивідуального рівня здоров'я та розділів 1,2,3,4 (складових частин здоров'я) можна скористатись «Паспортом здоров'я» та інструкцією щодо його ведення, вміщеними у джерелах: 30, с. 20–27; 40, с. 8–15, 16–21; 79, с. 266–271, 272–278.

У разі необхідності поглибленого дослідження здоров'я учнів можна скористатись «Паспортом здоров'я студента» [48] та порадами щодо його оформлення [5, с. 4–18]. При

використанні першого чи другого паспорта здоров'я на початку навчального року потрібно проводити початковий контроль з порівнянням даних попереднього класу, а якщо такі дані відсутні, то одержані дані початкового контролю порівнюються з базовими даними для даного віку і статі [див.: 41, 75]. Після порівняння проводиться аналіз змін здоров'я, і кожен учень із допомогою вчителя, класного керівника і батьків складає Програму духовного самовдосконалення та фізичного розвитку.

При вивченні теми «Взаємовплив складових здоров'я» слід навести схему ієрархії їхнього взаємовпливу [див.: 74, с. 5–10; 83]. При цьому учні повинні усвідомити, що існує така послідовність взаємовпливу складових частин здоров'я: соціальне – духовне – психічне – фізичне. Соціальне середовище, соціальні умови, виховання мають безпосередній вплив на формування духовності й духовного здоров'я особистості. Проте окремо взята особистість може сформувати духовність, яка стане визначальною у формуванні духовної складової здоров'я, а остання — визначальною для психічної та фізичної складових здоров'я.

У процесі вивчення розділу «Соціальна складова здоров'я» слід підвести учнів до висновку, що соціальне середовище — це умова життя людини як соціальної істоти, формування особистості. У соціальному середовищі на основі релігії, філософії, науки, моралі, культури, літератури і мистецтва формується духовний світ людини, який є визначальним соціальної складової здоров'я людини. Виходячи з цього, соціальна складова здоров'я є тією надбудовою, яка впливає на формування духовності і духовної складової здоров'я. Матеріальне становлення сім'ї в певній мірі сприяє формуванню соціального здоров'я в той чи інший бік, тобто зі знаком + (плюс) чи – (мінус).

Певну складність при вивченні даного розділу мають питання матеріального забезпечення окремої сім'ї. Для цього слід використати Закон України «Про державний бюджет на 2010-й рік» і розміри прожиткових мінімумів для всіх категорій людей на даний період. Матеріальне забезпечення (МЗ) сім'ї визначається діленням суми прибутку сім'ї за місяць ( $S_c$ ) на суму прожиткових мінімумів членів сім'ї ( $S_{\min_1} + S_{\min_2} + S_{\min_3} \dots$ ). Якщо результат становить 1 (одиницю) й більше, то рівень матеріального забезпечення сім'ї можна вважати збалансованим, при 0,9 – достатнім, при 0,75 – задовільним і нижче 0,75 — недостатнім. При вивченні цієї теми передбачено проведення тренінгу. Тема тренінгу «Я + інші».

*Духовність* – це внутрішнє психічне життя, моральний світ людини, розуміння сенсу життя, спрямованості на реалізацію певних життєвих цінностей. Р. А. Арцишевський розглядає духовність як буття, розвинені духовні потреби, інтереси і цінності, які виходять за межі індивідуального буття й стоять вище матеріальних [2, с. 426]. Тобто людина у повсякденному житті реагує на ті чи інші зміни в природі й суспільстві, що визначаються її духовністю.

Якщо ж розглядати це поняття в аспекті здоров'я людини, то духовність — це розуміння його цінності в житті людини, ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших як до основи щастя людей. Зважаючи на це, людина у повсякденному житті чинить так чи інакше залежно від того, як зміни будуть впливати на її здоров'я. Отже, духовність людини у певній мірі стає тією силою, яка визначає її ставлення до впливів навколишнього світу тощо. Дослідження зарубіжних та вітчизняних вчених показали, що радість життя людини на 40% залежить від матеріальних умов, а на 60% – від духовних чинників.

Через усі уроки розділу «Духовна складова здоров'я» повинні пройти ідеї: криза духовності – одна з найголовніших причин виродження нації. Щоб уповільнити або й призупинити цей процес, потрібно сформувати духовність нації [див.: 84]. Наступною має бути ідея про те, що для людини найголовнішим є життя, а найціннішим у житті — здоров'я: «Дев'ять десятих щастя людини складає її здоров'я» (з народної мудрості). І лише переосмислення цього, вироблення ставлення до здоров'я як визначального, є найголовнішою умовою формування духовного здоров'я.

*Психічна складова здоров'я.* Як вважають фізіологи, котрі вивчають діяльність вищої нервової системи, початок захворювань має місце на рівні психіки. У народі кажуть: «Всі

хвороби від нервів». Існує прямий зв'язок між емоціями й здоров'ям, який можна показати схематично: емоції – порушення в роботі організму – погіршення здоров'я – захворювання. Тобто психологічні механізми ніби «запускають» напади хвороб: астми, алергії, виразки шлунку, серцево-судинні недуги, онкологічні та інші захворювання. При вивченні цієї теми передбачено проведення тренінгу. Тема тренінгу: «Вчимося розуміти та поважати інших».

Розділ «*Фізична складова здоров'я*» є ніби завершальним у вивченні складових частин здоров'я. При розгляді фізичної складової здоров'я слід пояснити, що вона складається із двох частин: фізичного розвитку і соматичного здоров'я.

Фізичний розвиток. Характеристикою фізичного розвитку можуть бути такі дані: маса в кг, зріст у см, гармонійність фізичного розвитку (якісна оцінка співвідношення зросту і маси тіла), екскурсія грудної клітини (окружність грудної клітки у стані спокою, при максимальному видиху та максимальному вдиху в см) та інші. Фізичному розвитку сприяють збалансоване харчування, раціональний добовий режим (чергування навчання, праці й відпочинку) та оптимальний руховий режим, тобто фізичні навантаження: фізична зарядка, гімнастика перед уроками, уроки здоров'я та фізичної культури, фізкультурні паузи під час уроків, рухливі ігри на перервах, дорога з дому до школи, дорога зі школи, відвідування спортивної секції, гуртка бальних танців, активний відпочинок на відкритому повітрі, катання на велосипеді, самокаті, роликовій дошці (скейті), ходіння на лижах, катання на ковзанах, прогулянки на відкритому повітрі, відпочинок на природі з батьками у вихідні та святкові дні, фізична праця на городі, в саду тощо.

Соматичне здоров'я. Сома [гр. soma – тіло] – тіло організму. Соматичне – це термін, який використовується для позначення різних явищ в організмі людини як протилежність психіці.

Характеристикою соматичного здоров'я є артеріальний тиск, показники пульсу в стані спокою, після 20 присідань та відновленого пульсу через 3 хвилини, частота дихання в стані спокою, тривалість максимальної затримки дихання після вдиху в секундах, час відновлення частоти дихання в стані спокою у хвилинах, стан зору, кількість днів, пропущених протягом навчального року через захворювання, нетривалі та хронічні захворювання.

При вивченні теми «Здоровий спосіб життя» та наступних його складових частин можна використати такі матеріали: 75; 76; 79, с. 14–21; 81, с. 6–13.

При вивченні цієї теми проводиться тренінг. Тема тренінгу: «Здоров'я та здоровий спосіб життя».

Для виявлення наявності в учнів шкідливих звичок розробіть тест, використавши «Паспорт здоров'я», вміщений у «Концепції школи здорового способу життя та безпеки життєдіяльності» [30, с. 22] чи навчальну програму спецкурсу для студентів «Моніторинг здоров'я» [40, с. 14].

При підготовці планів-конспектів уроків до розділу «Людина як біологічний організм. Вплив природи на її здоров'я» радимо використати матеріали, розроблені спеціально для вчителів школи [ 65, 72, 73, 77].

Зміст поняття та правила збалансованого харчування висвітлено в таких джерелах: 12, 75, 76.

Як відомо, зайва маса, особливо в стадії ожиріння, може стати однією з причин атеросклерозу і, як його наслідку, – серцево-судинних захворювань – гіпертензії і стенокардії, а також цукрового діабету та інших недуг.

Взагалі, як встановили вчені Оксфордського університету, ожиріння може скоротити тривалість життя людини на термін до 10 років. Тому, крім повідомлення учням цієї інформації слід навчити слідкувати за масою свого тіла, перевіряючи за індексами Кетле й Брока Бругша [74, 41–42, 63–64].

Дотримання раціонального добового режиму має тісно пов'язуватися з навколдобовими біоритмами, враховуючи особливості індивідуальних біоритмів. У розробці добового режиму на цих основах допоможуть поради, вміщені в посібнику «Безпека життєдіяльності та основи валеології» [4, с. 13–18].

У створенні оптимального рухового режиму учням допоможе японське «Правило десяти тисяч», згідно з яким кожен, хто прагне бути здоровим, щодоби має пройти 7–9 км. У підтриманні фізичної форми і здоров'я допоможе й режим «динамічних поз» [30, с. 19–20; 79, с. 128].

Для ознайомлення учнів з видами, принципами і правилами загартування можна скористатись матеріалами: 79, с. 144–154, там само вміщено інформацію з питань гігієни. Матеріали до розділу «Вибір професії і здоров'я» висвітлено в цілому ряді книг: 51, 52, 57.

#### 11-й клас

У вступі повторення й поглиблення навчального матеріалу здійснюється з використанням тих самих джерел, що й у 10-му класі. Проте, при розгляді взаємозв'язку складових частин здоров'я пропонуємо використати роботу «Дослідження та оцінка фізичного розвитку людини» [74, с. 5–10].

При вивченні теми «Залежність здоров'я, фізичного і психічного розвитку новонародженої дитини від здоров'я батьків і їхнього способу життя» особливу увагу потрібно звернути на те, що в сучасній Україні саме спосіб життя батьків є однією з найголовніших причин народження дітей з різними недугами. З тією метою, щоб привернути особливу увагу учнів до цієї проблеми, слід провести екскурсію до пологового будинку або запросити на урок медпрацівника з пологового будинку.

Практична робота із визначення індивідуального рівня здоров'я проводиться за тією самою схемою, що й на початку 10-го класу. При цьому слід звернути увагу на те, як змінилось здоров'я учнів після канікул і який запас його вони мають для виконання функцій батьків у майбутньому, зокрема для народження здорових дітей. При вивченні розділу «Соціальна складова здоров'я» певна складність може мати місце при визначенні матеріальних умов сім'ї та складання її бюджету. І щоб зменшити цю складність, слід повторити навчальний матеріал за 10-й клас і вивчення тем перевести у практичне русло, заздалегідь давши учням завдання дізнатись у батьків такі дані: щомісячний сукупний прибуток сім'ї, наповненість споживчого кошика, його вартість та інше. А вчителю, окрім цього, слід мати відповідний закон України про державний бюджет на поточний рік, який містить розміри прожиткових мінімумів усіх категорій людей.

При вивченні розділу «Духовна складова здоров'я» слід звернути увагу на те, що сформована духовність, духовна складова здоров'я учня є визначальними у формуванні мотивів створення сім'ї майбутніх наречених і духовна спрямованість підготовки до створення сім'ї і виховання дітей.

Вивчення розділу «Психічна складова здоров'я» має допомогти усвідомити учням життєву істину: а) при нерозділеному коханні люди, які не створили сім'ї, живуть пустицвітами; б) сімейні люди живуть довше, ніж самотні; в) подружжя має поважати один одного й дітей, берегти їхнє психічне здоров'я; г) сім'я має стати тією фортецею, затишком, острівком суспільства, де людина переживає радість і горе.

Завдання вчителя при вивченні цього розділу полягає в тому, щоб навчити учнів у повсякденному житті толерантно ставитись один до одного, готуючи себе до самостійного життя й створення сім'ї. Уникнення конфліктів подружжя — одна із умов щасливого життя сім'ї. При вивченні цього розділу проводиться тренінг. Тема тренінгу: «Стать і статеві стосунки».

Завершується вивчення навчального матеріалу цього розділу проведенням практичної роботи з визначення індивідуального рівня здоров'я (список рекомендованої літератури наводиться для проведення практичної роботи у вступній частині 10-го класу).

Процес викладання розділу «Фізична складова здоров'я» можна умовно розділити на чотири більш-менш самостійні теми: 1) підготовка до створення сім'ї; 2) здоровий спосіб життя як умова підготовки до нормальних пологів і народження здорової дитини (чи дітей); 3) пологи та післяпологовий режим життя і здоров'я породіллі, догляд за дитиною; 4) виховання дитини.

На початку розділу, після розгляду теми «Біологічні основи кохання» слід провести тренінг. Тема тренінгу: «Формування відповідальної безпечної поведінки».

У процесі викладання перших трьох підрозділів слід використовувати надані у списку джерела і одержати консультацію в лікаря. При вивченні ряду тем слід провести зустрічі з лікарем. Останній підрозділ можна вивчати з використанням наданих джерел [79,с. 236-239] та на основі знань з педагогіки, одержаних вчителем у процесі професійної підготовки і досвіду роботи.

Завершальним у вивченні предмету є рубіжний контроль здоров'я й тестове опитування учнів, що дає можливість встановити зворотній зв'язок й одержати інформацію про ефективність викладання.

Сподіваємося, що викладання цього предмету дозволить підготувати підрастаюче покоління до створення здорових сімей, народження і виховання здорових дітей, що в певній мірі уповільнить або й призупинить процес виродження нації.

Ми не претендуємо на довершеність даної навчальної програми і з вдячністю приймемо всі зауваження й пропозиції щодо її вдосконалення.

## **10-й клас (29 годин)**

### **Вступ (1 година)**

1. Повторення і поглиблення навчального матеріалу, вивченого на уроках шкільного курсу «Основи здоров'я» у 5–9-х класах.

2. Поняття про моніторинг здоров'я. Упровадження «Паспорту здоров'я» як однієї з умов моніторингу здоров'я. Структура «Паспорта здоров'я» та методика роботи з ним. Поняття про визначення індивідуального рівня здоров'я (базові дані для даного віку, початковий та рубіжний контроль).

Практична робота. Визначення індивідуального рівня здоров'я.

Визначення індивідуального рівня здоров'я (початковий контроль), занесення даних до «Паспорта здоров'я», порівняння їх з базовими даними для даного віку і статі, самооцінка динаміки його розвитку. Складання Програми духовного самовдосконалення та фізичного розвитку.

### **1. Здоров'я людини як багатогранне поняття (2 години)**

1. Здоров'я людини як багатогранне поняття. Холістичний (цілісний) підхід до розуміння здоров'я.

Взаємовплив складових здоров'я. Сутність взаємовпливу складових здоров'я: соціального, духовного, психічного та фізичного. Соціальне середовище як визначальний чинник формування духовності й духовної складової здоров'я людини, вплив духовності й духовної складової здоров'я на психічну складову, вплив психічної складової на фізичну (фізичний розвиток і соматичне здоров'я).

2. Залежність здоров'я, фізичного і психічного розвитку новонародженої дитини від здоров'я батьків та їхнього способу життя. Здорові батьки — здорові діти. Вплив шкідливих звичок (паління, особливо жінок, вживання алкоголю та наркотиків) на здоров'я й репродуктивну функцію людини, фізичне й психічне здоров'я майбутніх дітей. Матері, що палять у період виношування дитини, народжують майбутніх злочинців (з повідомлення американської преси). Синдром раптової смерті дітей першого року життя як наслідок куріння матері в період вагітності.

3. Практична робота. Екскурсія до пологового будинку.

### **2. Соціальна складова здоров'я ( 2 години)**

1. Соціальне середовище як умова життя й діяльності людини. Вплив соціального середовища на її здоров'я.

Мир, злагода (чи незлагода) в суспільстві, матеріальне становище членів суспільства, рівень культури здоров'я й здоров'я нації, тривалість життя членів суспільства як складові



характеристики соціального здоров'я. Вплив соціально-економічних та політичних криз на здоров'я нації.

Рівень життя як умова формування соціального здоров'я: розміри і форми прибутків, структура споживання, забезпечення і якість житла, умови праці і відпочинку, стан навколишнього середовища, освітній та культурний рівень населення, стан здоров'я та тривалість життя.

2. Співвідношення мінімальної заробітної плати та прожиткового мінімуму як характеристика рівня матеріального забезпечення членів суспільства. Визначення рівня матеріального забезпечення окремої сім'ї (співвідношення заробітної плати та інших прибутків і прожиткового мінімуму).

Практична робота. Самооцінка соціальної складової здоров'я за «Паспортом здоров'я».

3. Тренінг. Тема: «Я + інші» [ Див.: 5, с. 53–58].

### **3. Духовна складова здоров'я ( 2 години)**

1. Поняття про духовність як розуміння сенсу життя й місця в ньому свого здоров'я та здоров'я інших людей. Добре, світле (чесність і честь, висока моральність, доброта, відкритість, співчуття, співпереживання, привітність, доброзичливість, милосердя та інші) у ставленні до предметів неживої і живої природи та людини є силою творення. Духовність як ядро загальнолюдських цінностей.

Зло (черствість, ненависть, підступність, підлість, заздрісність, пихатість, причіпливість, гнів, посягання на чуже та інші) як сила руйнування життя, здоров'я й щастя.

2. Вплив освіти, науки, філософії, літератури та мистецтва, моралі, національної культури, релігії на формування духовності членів суспільства.

Життя за християнськими заповідями як одна з умов духовного здоров'я наших пращурів.

Поняття про духовне здоров'я як характеристику мотивів і потреб, вміння жити в мікро- та макросоціумі. Критерії оцінки духовного здоров'я: вміння враховувати свої потреби у відповідності з можливостями. Шляхи досягнення бажаних результатів. Пошуки відповідної соціальної ніші як умови душевного комфорту.

Формування в учнів ставлення до свого здоров'я: найголовніше у світі — це життя, найцінніше в житті — здоров'я. Дев'ять десятих щастя людини складає її здоров'я (прислів'я).

Критерії оцінювання духовного здоров'я: «Я повинен».

3. Практична робота. Самооцінка духовної складової здоров'я за «Паспортом здоров'я».

### **4. Психічна складова здоров'я ( 4 години)**

1. Поняття про біосоціальну систему людини. Прояви біологічної програми дитини через виховання. Суб'єкти виховного впливу на дитину: сім'я, вчителі, діти. Умови розвитку особистості в гармонії з мікросередовищем.

Критерії оцінки психічного здоров'я. Психічне здоров'я як сукупність стану нервової системи і душевного комфорту.

Практична робота. Визначення типу нервової діяльності, емоційності учнів (екстраверт, амбіверт, інтроверт).

2. Асиметрія мозку (право- і лівостороння), добові біоритми («сова», «голуб», «жайворонок») та їхній вплив на формування психічного здоров'я.

Складання власного психологічного портрета за самооцінкою з використанням сукупності тестів. Тестова перевірка можливостей учнів «Самооцінка фізичних та навчальних можливостей», самооцінка стосунків з батьками, однокласниками та вчителями.

3. Особливості вищої нервової діяльності (пам'ять, мислення, здатність до аналізу і синтезу тощо) та їхній вплив на результативність навчання з окремих предметів.

Психологічні причини захворювань людини. Психологічний комфорт як умова здоров'я людини.

Сприятливий психологічний мікроклімат у мікро- та макросередовищі як умова здоров'я. Почуття емпатії (вміння побачити себе на місці іншого) як умова сприятливого психологічного мікроклімату. Мажор у сім'ї та класному колективі.

Стреси як причини погіршення психічного здоров'я. Засоби захисту та самозахисту в стресових ситуаціях.

Критерії оцінювання психічного здоров'я: «Я хочу».

Практична робота. Самооцінка психічної складової здоров'я за «Паспортом здоров'я».

Тренінг. Тема: «Вчимося розуміти та поважати інших» [ Див.: 5, с. 70–80]

### **5. Фізична складова здоров'я людини (3 години)**

1. Поняття про фізичне здоров'я людини, його складові.

Фізичне здоров'я. Фізичне здоров'я як характеристика фізичного розвитку людини та роботи її систем і органів.

Визначення фізичного розвитку: зріст, маса, гармонійність фізичного розвитку, екскурсія грудної клітки, фізичні навантаження та ін.

Соматичне здоров'я як стан органів і систем організму людини (артеріальний тиск, частота пульсу в стані спокою, після двадцяти присідань, час відновлення пульсу, частота дихання, довготривалі та тимчасові захворювання).

2. Критерії оцінювання фізичного здоров'я як можливості учнів («Я можу»).

Взаємозв'язок та взаємовплив соціального, духовного, психічного та фізичного здоров'я. Здоровий дух — основа психічного та фізичного здоров'я.

Практична робота. Самооцінка фізичної складової здоров'я за «Паспортом здоров'я».

### **6. Здоровий спосіб життя (2 години)**

Здоровий спосіб життя як сукупність ціннісних здоров'язберігаючих орієнтацій та настанов, звичок, режиму, ритму й темпу життя, спрямованих на оптимальне збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання й виховання, спілкування, праці і відпочинку й передача його в майбутньому.

Складові частини, умови здорового способу життя як чинники здоров'я: 1) природа (космос та навколишнє природне середовище), гармонія співжиття з природою; 2) соціальне середовище; 3) духовність; 4) сприятливий психологічний мікроклімат у мікро- та макросередовищі, мажор; 5) збалансоване харчування, засноване на живій натуральній їжі; 6) підтримання нормальної маси тіла; 7) раціональний режим життя; 8) оптимальний руховий режим; 9) загартування; 10) гігієнічні навички.

Примітка: дослідження американських вчених показали, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, живуть на 14 років довше за тих, хто має одну — дві шкідливі звички.

Здоровий спосіб життя як уклад, що виключає наявність шкідливих звичок.

2. Практична робота. Мій спосіб життя.

2.1. Які чинники здоров'я включає мій спосіб життя.

2.2. Шкідливі звички (тестування).

2.3. Визначення втрат тривалості життя від шкідливих звичок: тютюнопаління — 15, ожиріння — 10, голод — 7,8; низький рівень гігієни та медичної допомоги — 5,8; алкоголізм — 2,1; гіподинамія — 0,8.

Тренінг. Тема тренінгу: «Здоров'я та здоровий спосіб життя» [22, с. 61-73].

### **7. Людина як біологічний організм. вплив природи на її здоров'я (3 години)**

1. Вплив космосу на людину. Людина як частка космосу й автоколивальна система. Відповідь організму людини на зміни в космосі. Навколдобові (коротші доби), навколорокові (коротші року), тобто сезонні біоритми людини (зміна вмісту гемоглобіну й

кількості еритроцитів у крові, артеріального тиску тощо), пов'язані з рухом Землі навколо Сонця.

2. Ритмічність перебігу біологічних процесів як віддзеркалення нерозривного зв'язку людини з космосом. Добовий бюджет часу. Ритмічність життя й режим дня учня. Врахування біоритмів в організації навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи. Сон як один з біоритмів людини. Здоровий, повноцінний сон як умова здоров'я людини, її фізичної та розумової працездатності.

Періоди високої розумової працездатності учнів. Врахування індивідуальних особливостей учнів («жайворонки», «голуби», «сови»).

Практична робота. Розроблення режиму дня.

3. Вплив космосу на здоров'я, фізичну та розумову працездатність.

Поняття про сонячну активність. Вплив сонячної активності на біосферу Землі, в тому числі на людей (дорослих і дітей). Магнітні бурі і несприятливі дні. Вплив магнітних збурень на самопочуття дітей. Засоби пом'якшення негативного впливу магнітних збурень на самопочуття учнів, їхню фізичну та розумову працездатність.

Вплив Місяця на людину. Фази Місяця (новий і повний) і самопочуття дорослих і дітей (гіпотоніків та гіпертоніків). Циклічні зміни самопочуття, фізичної й розумової працездатності учнів та їх врахування у навчально-виховному процесі.

Вплив навколишнього природного середовища на самопочуття, фізичну та розумову працездатність учнів.

## **8. Збалансоване харчування (3 години)**

Поняття про збалансоване харчування: забезпечення потреб організму в жирах, білках, вуглеводах, вітамінах, макро- та мікроелементах. Збалансоване харчування, засноване на живій натуральній їжі. Поняття про живу та мертву їжу.

Правила збалансованого харчування:

- 1) Їжа – джерело тепла, енергії, росту й здоров'я.
- 2) Режим харчування. Ритмічність вживання їжі.
- 3) Шкідливість переїдань. Залежність здоров'я людини від харчування. Помірність харчування як умова здоров'я. Неперетравлена їжа «з'їдає» того, хто її з'їв. Періодичне недоїдання як умова здоров'я.

Недоліки сучасного харчування українців. Переїдання й гіпокінезія як причини ожиріння. Недоїдання, незбалансоване харчування як можливі причини погіршення здоров'я у зрілому віці. Християнські пости й здоров'я віруючих.

- 4) Різноманітність їжі. Повноцінність харчування та різноманітність їжі. Чергування їжі.

- 5) Свіжа й тепла їжа. Найбільш корисна — варена їжа. Раніше приготовлена, несвіжа їжа — середовище бродіння і гниття. Важкі для організму — смажені і тушковані продукти (м'ясо, риба, картопля та інші).

- 6) Обов'язкове вживання овочів, фруктів, ягід, зелені, пророслого насіння та інших багатих вітамінами, макро- та мікроелементами продуктів.

Проблема дефіциту йоду, заліза, кальцію, вітамінів А, С, В<sub>9</sub> і здоров'я учнів. Поняття про роздільне харчування, його позитивний вплив на здоров'я. Тестування учнів на предмет визначення забезпечення організму сполуками йоду, кальцію, вітаміну А і В<sub>9</sub>.

- 7) Послідовність вживання їжі.

Перша страва — рідина або салат, змащений олією чи іншим жиром. Жир — умова засвоєння жиророзчинних вітамінів А, D, E, K.

Шкідливість вживання рідини після їжі.

- 8) Статечність трапези.

Старанне пережовування їжі як умова її оптимального засвоєння.

Шкідливість вживання їжі всухом'ятку.

Недостатньо пережована їжа як причина погіршення здоров'я людини. «Чим довше жуєш, тим більше проживеш» (народна мудрість).

9) Активний відпочинок після вживання їжі. Режимні вимоги до вечері. «Після їжі стій або пройди 1000 кроків» (німецьке прислів'я).

Вплив руху на прискорення травлення їжі, витрати енергії і запобігання ожирінню та пов'язаних з ним захворювань.

10) Сезонність харчування.

Вироблення в процесі еволюції людини жирового обміну речовин в осінньо-зимовий та вуглеводного обміну у весняно-літній період.

## **9. Підтримання нормальної маси тіла**

**(1 година)**

Визначення співвідношення зросту й маси тіла чоловіків і жінок, дітей та підлітків (Індекс Кетле). Індекс Брока Бругша.

## **10. Раціональний добовий режим**

**( 2 години)**

1. Біоритми людини. Навколдобові (коротші доби) біоритми, обумовлені добовими змінами положення Сонця і супутника Землі – Місяця.

Раціональний добовий режим як умова збереження, зміцнення здоров'я, нормального фізичного та розумового розвитку учнів.

Періоди високої розумової працездатності (з 8-ї до 12-ї години й з 17-ї до 19-ї години) та їх врахування в організації навчального процесу учнів. Врахування індивідуальних особливостей біоритмів учнів («жайворонки», які мають високу працездатність у першій половині дня), «голуби», мають приблизно однакову працездатність протягом усього дня, і «сови», що мають найбільшу працездатність у вечірні години).

2. Практична робота. Розроблення режиму дня з врахуванням добового бюджету часу як умова здоров'я учня.

## **11. Оптимальний руховий режим**

**(1 година)**

Рух як фізіологічна потреба людини, що сформувалася в процесі еволюції, пристосування до життя.

Добова потреба в русі учнів різного віку. «Правило десяти тисяч». Тривале сидіння за партою чи столом та малорухливий спосіб життя поза школою як одна з причин погіршення здоров'я учнів.

Режим «динамічних поз» як умова підвищення фізичного навантаження учнів і засіб поліпшення їхнього здоров'я.

## **12. Загартування (1 година)**

Види загартування: повітряні і сонячні ванни, водні процедури (умивання до пояса прохолодною водою, холодне обтирання, контрастні ножні ванни, обливання стоп та інші), ходіння босоніж. Гіпотези про користь ходіння босоніж.

Принципи та правила загартування.

## **13. Гігієнічні навички (1 година)**

Правило особистої гігієни (догляд за обличчям, порожниною рота, вухами, волоссям, руками, ногами й статевими органами). Гігієна сну та розумової праці. Профілактика порушень органів зору, слуху й нюху.

Гігієна житла.

#### **14. Вибір професії і здоров'я (6 годин)**

1. Значення правильного вибору професії в житті людини. Поняття про професію. Типи професій: «людина – природа», «людина – техніка», «людина – знакова система».

2. Професійна просвіта, попередня профдіагностика, профконсультація і професійний відбір. Поняття про професіограму та психограму. Вимоги професій до особистісних якостей та здоров'я людини.

3. Професійне самовизначення учня у відповідності з індивідуальним рівнем здоров'я з участю працівника районного центру зайнятості.

4. Практична робота. Визначення індивідуального рівня здоров'я (рубіжний контроль), занесення даних до «Паспорта здоров'я», порівняння їх із даними початкового контролю, самооцінка динаміки його розвитку. Складання Програми духовного самовдосконалення та фізичного розвитку.

(Продовження в наступному номері).