

РОЗДІЛ VI

ЗДОРОВ'Я (ТІЛЕСНЕ І ПСИХІЧНЕ) –

ОСНОВА САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

О. Я. Меліков, Л. А. Шумлянський, В. В. Кравченко
канд. мед. наук, доцент;
канд. мед. наук, доцент;
канд. мед. наук, доцент;
Криворізький ДПУ

САМООЦІНКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ЗДОРОВ'Я

ВИПУСКНИКАМИ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

Досліджено рівень самооцінки здорового способу життя та здоров'я випускників загальноосвітніх шкіл міста Кривого Рогу. Виявлено низький рівень самоконтролю молоді за станом здоров'я, недотримання здорового способу життя. Пропонується змінити теоретичну основу формування здорового способу життя на потребу самому перевіряти стереотип власного життя, самостійно відповідати за власне здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, самооцінка, самоконтроль.

Исследован уровень самооценки здорового способа жизни и здоровья выпускников общеобразовательных школ города Кривого Рога. Выявлен низкий уровень самоконтроля молодежи по состоянию здоровья, не соблюдение здорового способа жизни. Предлагается изменить теоретическую основу формирования здорового способа жизни, самостоятельно отвечать за собственное здоровье.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, самооценка, самоконтроль.

Level of a self-estimation of a healthy way of a life and health of graduates of comprehensive schools of a city of Krivoi Rog is investigated. Low level of self-checking молодежи on a state of health, not observance of a healthy way of a life is revealed. It is offered to change a theoretical basis of formation of a healthy way of a life, independently to be responsible for health.

Keywords: the health, a healthy way of life, a self-estimation, self-checking.

З кожним роком в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я дітей. За даними Міністерства освіти і науки України 90 % учнів випускників мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я.

Навчання в 11-му класі загальноосвітньої школи суттєво збільшує навантаження на різні функції організму школярів, особливо в останній період: запроваджено незалежне тестування, зберігається необхідність складання певної кількості іспитів, роздуми про свою майбутню професію, про своє місце в майбутньому житті.

Відомо, що тільки при збереженні хорошого стану здоров'я, яке досягається дотриманням здорового способу життя підрастаюче покоління зможе здобути відповідну професію, адаптуватися до нових умов життя.

Мета нашого дослідження – визначити особистісний підхід

випускників загальноосвітніх шкіл до збереження та зміцнення здоров'я, дотримання здорового способу життя.

В завдання дослідження входило визначення дотримання учнями випускниками правильного режиму харчування, використання вихідних днів і канікул для заняття спортом та туризмом, отримання задоволення від навчання, впливу негативних чинників у школі і вдома, відношення до паління, наявність хронічних захворювань та інші.

Обстежено 56 учнів 11-х класів загальноосвітніх шкіл міста Кривого Рогу. Серед обстежених було 36 дівчат та 20 хлопців. Обстеження проводилось методом соціального опитування за спеціально розробленими анкетами. Відповіді на запитання анкети учні давали анонімно.

Результати дослідження виявили, що 75% учнів не дотримуються правильного режиму харчування, а саме 31% іноді обходяться без сніданку або обіду, а 44% вживають їжу 2 рази на добу, мало вживають овочів і фруктів. Тільки 25% дотримувалися правильного режиму харчування – це ситний сніданок, обід з трьох страв, полуденок і скромна вечеря. Неправильне харчування в більшості випадків спостерігалось серед дівчат (56%) в порівнянні з хлопцями (18%). Дівчата часто і в більшій кількості вживали каву. Тільки 38% обстежених використовували вихідні дні і канікули для заняття спортом чи фізичною роботою, 56% вказували на те, що не мають можливості, а 6% відводили перевагу перегляду телепередач або комп'ютерних іграм. Більшість учнів (понад 88%) люблять відпочивати в так званих «веселих компаніях», цінують відчуття гумору і людей у яких воно є. Такий характер відпочинку дуже часто спонукає до першої спроби паління, вживання алкоголю як прояв самоствердитись серед своїх однолітків.

На запитання, чи отримують вони задоволення від навчання, 31% відлов що так, 44% – у цілому задоволені навчанням, а 25% – навчаються без особливого натхнення.

Понад 70% учнів скаржились на те, що їх постійно щось дратує у школі вдома, хоча 44% намагаються уникати цього. Регулярно палять біля 40% випускників загальноосвітніх шкіл (12,5 % – дівчат і 25% хлопців). Наявність якогось хронічного захворювання відмітило 6 % обстежених, 19% затруднялись дати відповідь, а 75% – рахують себе здоровими. В зв'язку з гострими хворобами мають звичку приймати ліки 44% учнів, а 56% вживають лікарські засоби тільки лише за гострої необхідності, призначаючи їх самостійно або за пропозицією батьків.

Проведення дослідження свідчить про низький рівень самоконтролю, самоспостереження молоді за станом здоров'я, основними показниками фізичного розвитку. Багато учнів хочуть бути здоровими і щасливими, але щоб цього всього домоглися для них інші. При цьому ніхто не хоче зізнатися собі, що першопричина невдач у ньому самому – його лінощах, поганих звичках, способі життя, а здоров'я й успіх залежить лише від волі і вміння вести здоровий спосіб життя.

Згідно шкільної навчальної програми учні випускники вивчали достатню кількість дисциплін (біологію, безпеку життєдіяльності, основи здоров'я), які повинні були забезпечити достойні знання і розуміння по дотриманню здорового способу життя і здоров'я, але життя це не підтверджує.

Завданням вчителів, батьків допомогти учням оволодіти певними знаннями, навичками, інформацією, навчити, як користуватися всім цим, але застосовувати все це надбання протягом життя – це вже основне завдання учня. Сучасна концепція формування здорового способу життя передбачає в основу мислення людини закладати потребу самому турбуватися про себе, самому перевіряти стереотип свого життя, самому відповідати за власне здоров'я, здоровий спосіб життя. Формування цих переконань і є першочерговим завданням вчителя.

Література

1. Завидівська Н. Професіоналізм викладача – важливий аспект формування навичок здорового способу життя у вищій школі / Н. Завидівська // Рідна школа. – 2004. – № 5. – С. 8-9.
2. Неведомська Є.О. Експрес-аналіз особистого здоров'я / Є.О. Неведомська // Основи здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 9.
3. Леонов О. Основні складові самоконтролю за станом здоров'я / О. Леонов // Фізичне виховання в школі. – 2008. – №1.
4. Інформаційні матеріали щодо стану здоров'я дітей в Україні та основних чинників, які впливають на його збереження/ Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – 2002. – № 15-16.

Стаття надійшла до редакції 30.03.2010 р.

Н. В. Грисенко

старший викладач, Дніпропетровський НУ ім. О. Гончара

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ТА МЕТАКОГНІТИВНІ ЗДІБНОСТІ ЯК УМОВА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА

У статті основна увага приділяється аналізу особливостей емоційного вигорання в професії педагога. Наведено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційного вигорання з інтелектуальними та метакогнітивними здібностями педагога.

Ключові слова: емоційне вигорання педагога, попередження емоційного вигорання педагога, метакогнітивні здібності, психологічне благополуччя.

В статье основное внимание обращено на анализ особенностей эмоционального выгорания в профессии педагога. Приведены результаты эмпирического исследования взаимосвязи эмоционального выгорания и интеллектуальными и метакогнитивными способностями педагога.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание учителя, предупреждение эмоционального выгорания учителя, метакогнитивные способности, психологическое благополучие.