

СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ УЧНІВ ЩОДО ЗДОРОВ'Я**Кудря О.В.**Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка

В статті розглядаються особливості формування в учнів підліткового віку аксіологічних орієнтацій щодо здоров'я на уроках трудового навчання. Зауважується, що формування одного з важливих елементів здорового способу життя, а саме – харчування, доцільно здійснювати на національній основі, тобто в контексті традицій української народної кухні. Аналізується специфіка розробки методики навчання школярів основам правильного харчування, підкреслюється необхідність врахування факту наявності у підлітків особистого досвіду в даній сфері, сформованості у них певних харчових звичок. Визначається, що розробка системи засобів впливу на формування у школярів засад правильного харчування повинна базуватися на врахуванні вікових особливостей учнів, на максимальній увазі саме до мотиваційної сфери учнів, на віднаходженні умов ефективного формування у дітей системи внутрішніх спонукальних сил, які сприятимуть вибору саме раціональних шляхів задоволення потреби у харчуванні.

Ключові слова: навчальний процес, ціннісні орієнтації, здоров'я, здоровий спосіб життя, раціональне харчування, трудове навчання.

Постановка проблеми. Збереженню та зміцненню здоров'я учнів в умовах сьогодення приділяється значна увага. Ця проблематика продовжує бути важливою та актуальною. До процесів формування здоров'я безпосередньо чи опосередковано причетні практично всі суспільні установи – медичні, освітні, виховні, культурні, демографічні. Провідна роль у вирішенні питання здоров'язбереження підрастаючого покоління та формування у нього ціннісних орієнтацій щодо здоров'я належить школі.

Основне завдання школи полягає у вихованні фізично, психічно і морально здорового покоління (державна програма «Освіта» (Україна XXI століття) та «Національна доктрина освіти України у XXI столітті»). Важливо навчити учнів свідомо відноситися до свого здоров'я, берегти і зміцнювати його. Ще Григорієм Ващенком висловлювалась думка стосовно того, що школа має виховувати дітей здоровими, міцними й спиртними з врахуванням того, щоб «молодь була не тільки здоровою під час шкільного навчання, а й після закінчення школи. Тому ж з дитинства треба прищепити дітям здорові гігієнічні навички щодо їди, чистоти, користування повітрям, чергування праці й спочинку й таке інше» [1, с. 188]. Діяльність кожної особистості зі збереження здоров'я повинна ґрунтуватися на дбайливому ставленні до свого здоров'я, правильному харчуванні, фізичній активності тощо, а загалом же – веденні здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми змісту й організації оздоровчої освіти та виховання школярів досліджуються у працях М. Гриньової, С. Кириленка, Л. Пономарьової, Б. Шияна. Питання здорового способу життя та особливостей його формування у підрастаючого покоління висвітлювали у своїх працях О. Вакуленко, В. Васильєв, Г. Голобородько, О. Дубогай, В. Зайцев, В. Ка-

саткін, Т. Кириченко, Ю. Лісичин, С. Свириденко, Л. Суценко, Н. Хоменко та ін. На даний час дана проблематика досліджується вітчизняними й зарубіжними вченими, зокрема: Г. Апанасенко, В. Войтенко, В. Куліков, І. Муравов, В. Петленко, Л. Попова та ін.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Вагомий потенціал щодо вирішення завдань формування в учнів здорового способу життя мітять деякі навчальні предмети. Особливості формування у шкільної молоді засад здорового способу життя під час навчально-виховного процесу присвячені дослідження В. Білик, А. Герасимчук, С. Ігнатенко, С. Лапаєнко, В. Лисяк, О. Маркова, К. Палієнко, С. Страшко; у позашкільній та позакласній роботі – Б. Брилін, О. Гауряк, А. Гужаловський, В. Кузьменко, Т. Лясота, В. Рева, І. Шеремет. Важливим елементом здорового способу життя є харчування. Особливості навчання учнівської та студентської молоді кулінарії на уроках трудового навчання присвячено праці Ю. Коломійця, Т. Кравченко, Г. Лук'яненко. Нами висвітлювалося питання методики навчання учнів асортименту страв української народної кухні, навчання учнів оцінюванню якості приготованих страв, організації проектно-технологічної діяльності учнів на уроках кулінарії та ін.

Мета статті. Визначити особливості формування в учнів підліткового віку аксіологічних орієнтацій щодо здоров'я на уроках трудового навчання.

Виклад основного матеріалу. Досліджуючи ціннісні орієнтації людини фахівці (М. Розов, В. Попов та ін.) мають підстави говорити, що здоров'я є природною, абсолютною і вічною цінністю, яка посідає вагоме місце в ієрархії цінностей та системі таких категорій людського буття, як інтереси, ідеали, гармонія, краса, сенс і щастя життя, програма і ритм життєдіяльності.

В умовах сьогодення в Україні наявна тенденція підвищення соціальної цінності здоров'я людини, що реалізується двома основними спрямуваннями. По-перше, це спрямування діяльності, що йде від держави до людини. Сюди відносяться: реформи в галузі охорони здоров'я, які спрямовані на підвищення якісних показників оздоровлення населення; реформи в національній системі освіти, належне місце в якій покликана посісти проблематика, пов'язана з формуванням, збереженням і зміцненням здоров'я підростаючого покоління; впровадження заходів зі збереження та відтворення довкілля, природоохоронна діяльність тощо. По-друге, це спрямування, що пов'язане з перебудовою у ставленні кожної особистості щодо власного здоров'я та здоров'я тих, хто її оточує. У контексті даного питання Н. Пакратєвою, В. Поповим, Ю. Шиленко підкреслюється важливість завдання сформувати культуру особистого здоров'я у кожного індивіда. Так, увага до особистого здоров'я, спроможність забезпечення індивідуальної профілактики його порушення, усвідомлена зорієнтованість на здоров'я – все це не лише санітарно-гігієнічна грамотність, але і загальна культура людини.

Фахівцями проаналізовано та досліджено фактори впливу на рівень здоров'я людини. Так, якщо рівень здоров'я умовно прийняти за 100 відсотків, то фактори впливу на нього розподіляться наступним чином: 20% залежить від спадковості; 20% – від стану навколишнього середовища, екології; 10% – від діяльності системи охорони здоров'я; 50% – від того способу життя, що ведеється людиною [5, с. 9–10]. Таким чином, найбільш вагомий фактор – це саме спосіб життя кожної особистості. Залежність здоров'я людини від її способу життя ґрунтується на дотриманні нею певних правил щодо таких позицій: режими рухової активності, раціональне харчування; нормальні, виважені взаємовідносини у родині та побуті; уникнення шкідливих звичок.

Найбільш ёмко взаємозв'язок між здоров'ям і способом життя виражається поняттям «здоровий спосіб життя». Дане поняття покладене в основу валеології (від лат. *valeo* – бути здоровим) та виражає зорієнтовану діяльність особистості у напрямі формування здоров'я, його подальшого збереження і зміцнення, а також «...об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і (побутових) життєвих функцій в оптимальних для здоров'я умовах [8, с. 140].

Аналіз праць (Є. Булич, В. Грушко, І. Муравов, Н. Максимова) дозволяє відзначити, що молодь, як вікова категорія, є найбільш перспективною у відношенні формування здорового способу життя. У порівнянні з іншими віковими категоріями вона найбільш сприятлива щодо різноманітних впливів. Від успішності формування і закріплення у свідомості школярів навичок здорового способу життя буде у майбутньо-

му залежати їх справжній спосіб життя, який впливатиме на повноцінне існування особистості, повну реалізацію її здібностей чи ж, навпаки, перешкоджатиме розкриттю її потенціалу.

Одним з важливих складових елементів здорового способу життя є раціональне харчування [5, с. 13]. Саме від правильного харчування залежить настрій людини, її працездатність, опірність до захворювань тощо. Питанням харчування віддана приділялася значна увага багатьма видатними мислителями, науковцями. Перелік вчених зі світовим ім'ям (І. Мечніков, І. Павлов, І. Сеченов, М. Амосов, Я. Вітебський, О. Покровський, А. Уголев та багато інших) дозволяє говорити про те, що харчування було однією із важливих і складних проблем, яка продовжує бути актуальною і на даний час.

Загальновідомо, що якість харчування суттєво впливає на формування організму дитини у ранньому віці та на фізичний стан дорослих людей [7]. Дитячий організм особливо чутливий до недостатнього, неповноцінного харчування, що проявляється у зниженні природних захисних сил, відставанні у рості, ослабленні набутого імунітету та загальмуванні розумового розвитку. На основі досліджень вченими доводиться, що в основі більшості хвороб сучасної людини лежить неправильне харчування. І причиною цього негативного явища є відсутність культури харчування [3, с. 7]. Культура харчування відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя. І її виховання має починатися якомога раніше: потрібно формувати у дітей серйозне ставлення до їжі, її харчової цінності, якості, правил приготування та споживання.

В умовах сьогодення проблема формування у школярів знань раціонального харчування знаходиться в полі зору вчених-освітян. На це вказує той факт, що знання з основ раціонального харчування частково відображені у змісті шкільних предметів «Основи здоров'я», «Трудове навчання». Потрібно відмітити, що викладу лише теоретичних знань з даної проблеми замало. Набагато більше можливостей для формування в учнів культури харчування дають заняття з кулінарії, оскільки поряд з опануванням теорії передбачається і виконання практичних робіт, що робить процес учіння школярів більш глибоким, насиченим, вмотивованим.

Важливо ознайомити учнів з засадами правильного харчування на національній основі, сформувати поняття про принципи раціонального харчування в контексті вікових традицій української народної кухні, про культуру та естетику харчування, притаманну нашому народу. І це можливо, оскільки навчання учнів основам кулінарії та культури харчування здійснюється у процесі виконання ними низки проєктів та опануванні відповідних технологій (за оновленою програмою для загальноосвітніх навчальних закладів «Трудове навчання. 5–9 класи») [6, с. 15–24]:

Класи	Об'єкти проектно-технологічної діяльності учнів	Технології
5-6 класи	- Гарячі напої. - Бутерброди. - Салати. - Сервірування святкового столу.	- Технологія приготування їжі. - Технологія формування культури споживання їжі. - Технологія сервірування столу.
7-8 класи	- Кондитерські вироби. - Гарніри. - Страви української кухні.	- Технологія приготування їжі. - Технологія виготовлення кондитерських виробів.

Знання основних засад правильного харчування та їх дотримання, набуття практичних умінь приготування страв, зокрема і традиційних українських, надасть учням більше шансів для усвідомлення цінності здоров'я, розуміння народної мудрості у визначенні ціннісних пріоритетів: «Найбільше багатство – здоров'я» «Без здоров'я нема щастя», «Було б здоров'я – все інше наживем».

Фахівцями з психології навчання зауважувалося, що саме у підлітковому віці учні починають надавати перевагу тим предметам, які, на їх погляд, матимуть більш важливе зайчення для майбутнього життя і праці (Б.Баєв). З огляду на це впливає необхідність обґрунтованого доведення школярам доцільності опануванні змісту вищевказаного варіативного модуля. Це можливо через розкриття можливостей використання у подальшому житті отриманих знань з технології обробки харчових продуктів та приготування страв, особливостей та правил їх споживання.

Методика навчання учнів основам правильного харчування має певну специфіку. Це пояснюється наступним фактом. Інформація, яку надає вчитель про харчування як елемент здорового способу життя, нашаровується на власні уявлення учнів, їх особистий досвід, тобто зачіпає особистість учня і є особистісно значущою для нього. Можна констатувати, що школярі вже мають свої усталені уявлення і орієнтації, у них уже сформовані хороші чи погані звички у харчуванні [2, с. 78].

Аналіз шкільної практики дозволяє відмітити, що кількість конкретних рекомендацій та розробок, які б дозволяли вчителям трудового навчання ефективно керувати процесом формування в учнів засад правильного харчування, є недостатньою.

Процес формування в учнів основ правильного харчування, на наш погляд, вимагає максимальної уваги саме до мотиваційної сфери учнів. Мотивація посідає чільне місце у структурі особистості, оскільки мотиви є рушійними силами діяльності й поведінки. Наявність у навчальному матеріалі відомостей, які переконливо б доводили переваги правильного харчування, сприятимуть забезпеченню формуванню в учнів особистісних переконань,

установок щодо даного компоненту здорового способу життя. Практичні ж роботи забезпечуватимуть перенос засвоєних мотивів у реально діючі, що сприятиме правильному вибору учнів у життєвих ситуаціях.

Розробляючи систему засобів впливу на формування в учнів засад правильного харчування потрібно спиратись на психолого-педагогічну літературу, враховувати вікові особливості учнів, намагатися знайти умови ефективного формування в них системи внутрішніх спонукальних сил, що сприяють активності у виборі раціональних шляхів задоволення потреби у харчуванні та задовольняють природну потребу людини бути здоровою.

Зокрема, враховуючи вік учнів та спираючись на те, що у підлітковому віці школярами краще сприймаються непрямі методи впливу, ми дійшли висновку про можливість та доцільність використання у навально-виховному процесі повідомлень, з допомогою яких інформація подається не прямо, а опосередковано: «викладач знаходить такий момент і підбирає такий контекст, щоб корисна інформація була сприйнята підлітками у формі безпосереднього закарбування у пам'яті, тобто, уникаючи опору вже сформованих установок, міцно зафіксувалась у пам'яті, регулюючи поведінку на підсвідомому рівні» [4, с. 6].

Розглянемо для прикладу варіант такого повідомлення стосовно одного з розглядуваних під час навчання учнів за програмою питань, а саме – питання про особливості споживання їжі.

З досліджень медиків, дієтологів відомо, що характер задоволення потреби у їжі може бути патологічним і призводити до розвитку багатьох захворювань. З огляду на це вчитель може відзначити, що неправильне, надмірне харчування, зменшення фізичної активності призводить до патологічного збільшення ваги. Повідомлення про зв'язок надлишкової маси тіла з тривалістю життя може бути наступним: надлишкова маса у чоловіків при перевищенні норми на 10% знижує передбачувану тривалість життя на 13%, при 20% – на 25%, при 30% – на 42%, а у жінок відповідно – на 9%, 21% та 30%, що обумовлено наявністю у людей з надлишковою масою тіла хвороб, які є супутніми при ожирінні (це захворювання серця, судин, печінки, цукровий діабет та ін.). Надана у повідомленні інформація має допомогти учням усвідомити, що оптимальна маса тіла важливим показником культури харчування, характеризує її спосіб життя як «здоровий» чи «нездоровий».

Висновки і пропозиції. Таким чином, школі належить важлива роль у вирішенні питання формування в учнів аксіологічних орієнтацій щодо здоров'я та здорового способу життя. Формування основ правильного харчування як важливого елементу здорового способу життя важливо здійснювати на національній основі, тобто в контексті традицій української народної кухні.

Особливості розробки методики навчання школярів основам правильного харчування потребують врахування того факту, що підлітки вже мають особистий досвід в даній сфері, наявною є сформованість у них певних харчових звичок, уподобань. Розробка системи засобів впливу на формування в учнівської молоді засад правильного харчування повинна базу-

ватися: на врахуванні вікових особливостей учнів; максимальній увазі саме до мотиваційної сфери учнів, оскільки мотиви є рушійними силами діяльності і поведінки; віднаходженні умов ефективного формування в учнів системи внутрішніх спонукальних сил, які сприятимуть вибору саме раціональних шляхів задоволення потреби у харчуванні.

Список літератури:

1. Ващенко Г. Виховний ідеал. – Полтава: «Полтавський вісник», 1994. – 191 с.
2. Волошко Н.І. Аналіз мотиваційного компонента здорового способу життя старшокласників у навчальному процесі // Проблеми сучасної психології. – 2015. – Випуск 28. – С. 67–81.
3. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2010. – 336 с.
4. Максимова Н.Ю., Малютіна К.Л., Піскун В.М. Життя та здоров'я: кн.-коментар до навч. посібника з валеології для учнів 8(9) кл. загальноосвітн. шк. та вчителів. – К.: Знання, 1998. – 144 с.: іл.
5. Попов С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников). – СПб.: СОЮЗ, 1996. – 256 с.
6. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Трудове навчання. 5-9 класи» (оновлена). URL: <https://osvita.ua/school/program/program-5-9/56126/>.
7. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді / О.В. Кузьмінська, М.С. Червона. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 4. – 128 с.
8. Валеология в схемах: Навчальний посібник / Гончаренко М.С. – Харків: Бурун Книга, 2005. – 208 с.

Кудря О.В.

Полтавский национальный педагогический университет
имени В.Г. Короленко

СПЕЦИФИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ УЧАЩИХСЯ ПО ЗДОРОВЬЮ

Аннотация

В статье рассматриваются особенности формирования у учащихся подросткового возраста аксиологических ориентаций относительно здоровья на уроках трудового обучения. Отмечается, что формирование одного из важных элементов здорового образа жизни, а именно – питание, целесообразно осуществлять на национальной основе, то есть в контексте традиций украинской народной кухни. Анализируется специфика разработки методики обучения школьников основам правильного питания, подчеркивается необходимость учета факта наличия у подростков личного опыта в данной сфере, сформированности у них определенных пищевых привычек. Определяется, что разработка системы средств воздействия на формирование у школьников основ правильного питания должна базироваться на учете возрастных особенностей учащихся, на максимальной виду именно мотивационной сферы учащихся, на нахождении условий эффективного формирования у детей системы внутренних побудительных сил, которые будут способствовать выбору именно рациональных путей удовлетворения потребности в питании.

Ключевые слова: учебный процесс, ценностные ориентации, здоровье, здоровый образ жизни, рациональное питание, трудовое обучение.

Kudria O.V.

Poltava National V.G. Korolenko Pedagogical University

THE SPECIFIC OF FORMATION THE PUPILS' VALUABLE HEALTH ORIENTATIONS WHICH CONSIDER HEALTH

Summary

In the article the features of formation of students' adolescence axiological orientations are informed on the lessons of labor studies. It is observed that the formation of one of the important elements of a healthy lifestyle – namely nutrition, appropriate to carry out on a national basis, that is, in the context of national traditions of Ukrainian cuisine. We analyze the specifics of developing methods of teaching students of the basics of nutrition, stresses the need to take account of the existence in adolescents personal experience in this area, forming their specific eating habits. It is determined that the design of the system means of influencing the formation of students the principles of nutrition should be based on consideration of age-students at top referring specifically to the motivational sphere of students on of searching conditions effectively developing children's system of internal driving forces that contribute to choosing efficient ways meet nutritional needs.

Keywords: educational process, valuable orientations, health, healthy way of life, rational nutrition, labor training.