

СОЦІАЛЬНО–ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, ЯК ФАКТОР НАЦІОНАЛЬНОГО ВІДРОДЖЕННЯ

А.А. Галіздра, Я.П. Надозірний

Тернопільський державний політехнічний університет ім. І. Пулюя

Постановка проблеми. Вивчення проблеми дитячого здоров'я в наш час здобуває особливу актуальність, за даними Міністерства освіти, 87% учнів потребують соціальної підтримки (дані за 2002 р).

Говорячи про спосіб життя, варто пам'ятати про те, що хоча він у значній мірі обумовлений соціально-економічними умовами, у той же час багато в чому залежить від мотивів діяльності конкретної людини, від особливостей її психіки, стану здоров'я і функціональних можливостей організму. Спосіб життя включає при категорії і рівень життя, якість життя і стиль життя.

На даний час виникає проблема в тому, що учні захоплюються шкідливими звичками, такими як паління, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин. Про наслідки здоров'я, що виникають в результаті цих пристрастей, існує велика кількість літератури. Якщо говорити про школу, то дії вчителя повинні бути спрямовані не на те, щоб школяр кинув палити, вживати спиртні напої і наркотичні речовини, а на те, щоб школяр не почав цього робити.

Успішна боротьба з цим чи іншим негативним явищем можлива в тому випадку, коли відомі причини цього явища. Завдання педагогів полягає в тому, щоб довести до відома дітей та підлітків про ту шкоду, яку наносять шкідливі звички. Крім шкідливих звичок на здоровий спосіб життя впливають такі фактори як: неправильне харчування, екологія, байдуже ставлення до рухливого способу життя і т.д. Все призводить до різноманітних захворювань.

Виходячи з цього, стає ясно, що проблеми дитячого здоров'я мають потребу в нових підходах, велику допомогу в цьому питанні може надати валеологічна служба. Фундаментом валеології — є знання нормальної фізіології здорової дитини, вікової психології, що дозволяє формувати, зберігати, зміцнювати здоров'я людини, гармонічно розвивати особистість.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Прилучення школярів до проблеми збереження свого здоров'я це насамперед процес соціалізації виховання. Це свідомість високого рівня комфорту, що закладається з дитинства на все життя. Для формування комфорту необхідно знати про закони розвитку свого організму, його взаємодії з соціальними факторами [5].

Школа сьогодні повинна і може стати найважливішою ланкою соціалізації підростаючого

покоління. Через школу проходить усе населення і на даному етапі соціалізації особистості формується як індивідуальне здоров'я, так і здоров'я всього суспільства [1].

Теорія і практика валеологічного виховання знайшла своє відображення у роботах В.В. Колбанова, Л.Г. Татарникової, І.І. Брехмана, Л.П. Ільїної, П.Г. Петрової.

Соціально педагогічна діяльність — це різновид професійної діяльності, спрямованої на надання допомоги дитині в процесі її соціалізації, освоєння нею соціокультурного досвіду і на створення умов для її самореалізації [2].

Соціально-педагогічна діяльність передбачає виконання соціальним педагогом діагностичної, прогностичної, освітньо-виховної, правозахисної, організаторської, комунікативної, послужливо-профілактичної функції.

У своїй діяльності соціальний педагог виступає в трьох основних ролях: радника, консультанта, захисника.

Основним методом роботи соціального педагога по формуванню здорового способу життя є сімейна профілактика, проведена у формі бесід, консультацій, тренінгів, диспутів, дійових ігор, екскурсій.

Роль соціального педагога у вихованні культури здоров'я дуже важлива. Однак успішна реалізація цієї найважливішої соціальної задачі можна здійснити при визначеній підготовленості педагогів, що включає широке коло знань, навичок і умінь [1, 2, 4, 6].

Мета дослідження. Виявити умови роботи соціального педагога по формуванню здорового способу життя серед учнів.

Результати дослідження. В експерименті брало участь 20 учнів старших класів, що вчаться у Рівненському ліцеї педагогічного профілю.

Ліцей здійснює профільне і поглиблене навчання з природничих, фізико-математичних, гуманітарних напрямках.

В роботі ставилися наступні задачі:

1. Виявити стан здоров'я старшокласників.
2. Виявити рівень стану здоров'я.
3. Виявити відношення учнів до свого здоров'я.

Виходячи з цього, нами використовувалися наступні методи дослідження:

1. Анкетні тести по скринінг-програмі.
2. Анкета з метою з'ясування відносин школярів до свого здоров'я, його місця серед інших життєвих цінностей.

3. Анкета з'ясування відносин учнів до паління, алкоголю.

Нами проведено дослідження стану здоров'я старшокласників з використанням спеціальної скринінг-програми, розробленої НДІ гігієни і профілактики захворювань дітей, підлітків і молоді України.

Уся скринінг-програма складається з тестів і диференційована для обстеження дітей і підлітків різного віку.

Провели анкетне тест-опитування учнів за допомогою спеціальної анкети. Опитування спрямоване на вивчення відхилення з боку нервової, серцево-судинної, травної, сечовидільної, ендокринної системи, алергійні захворювання і реакції.

Анкета-опитування містить 21 питання (з відповідями «так», «ні»).

Ціль: виявити відхилення в стані здоров'я.

В опитуванні брало участь 20 учнів старших класів.

За підсумками анкетних даних в учнів на першому місці відхилення з боку нервової системи — 50%; у 80% учнів буває слабкість, стомлюваність після занять в школі; спостерігаються без причинні скарги на головні болі після школи — 60%; буває порушення сну (погане засипання, чуйний сон, важке стомлення) — 55%; при хвилюванні відзначається пітливість, червоні плями — 35%; буває сльозливість — 30%. Звідси випливає, що відхилення в стані нервової системи можуть бути:

— внаслідок перевтоми насиченістю навчальної програми;

— учні практично не дихають свіжим повітрям, цілий день знаходячись у погано провітреному, закритому приміщенні;

— під впливом довгостроково діючих негативних соціально побутових факторів (конфлікти в родині, розлучення батьків, алкоголізм батьків, істотні порушення добового режиму дня, часта зміна шкіл, шкільного колективу, учителів);

— зміни пов'язані також з підвищеною реакцією деяких дітей на гормони в період статевого дозрівання;

— органічні чи функціональні порушення центральної нервової системи можуть виникнути в дітей, які перенесли родову травму.

У зв'язку з цим, учні з функціональними порушеннями нервової системи страждають дратівливістю, головними болями, порушенням сну, у старшокласників виникають болі в області серця, підвищена пітливість.

У складних ситуаціях шкільного життя виявляють невротичні реакції, важко реагують на одержання поганої оцінки. В міру зменшення навчального навантаження невротичний стан і підвищена стомлюваність проходять.

Учні вимагають дуже уважного лікарсько-педагогічного підходу і спілкування. Цим дітям

особливо важливо виконувати правильний режим праці і відпочинку. Їм необхідні сон достатньої тривалості і прогулянки на свіжому повітрі.

Далі в учнів відзначаються відхилення з боку травної системи — 45%; бувають порушення каловиділення — 20%; болі після прийому їжі, до їжі — 15%; буває відрижка, печія, нудота — 5%. Порушення з боку травної системи можуть бути обумовлені:

— порушенням режиму харчування (відсутність 5 разового харчування);

— неправильне співвідношення білків, жирів, вуглеводів;

— одноманітною, низькокалорійною їжею (дефіцит достатньої кількості уживання фруктів, овочів);

— гіподинамією, тому що діти багато часу проводять у школі, за робочим столом;

— стресові ситуації в школі і вдома, що ведуть до порушення нервової регуляції травного тракту, що призводить до недостатнього переварювання їжі;

— через психічні перевантаження виникають болі в животі, нудота, блювота.

У зв'язку з цим школярам з відхиленнями в травній системі необхідні:

— оздоровчі заходи;

— психотерапія;

— прогулянки;

— плавання;

— лікувальна гімнастика;

— часте харчування малими дозами в спокійній обстановці;

— дотримання раціонального режиму в школі і родині;

— сон і прогулянки на свіжому повітрі достатньої тривалості.

На третьому місці відхилення з боку серцево-судинної системи: бувають болі, неприємні відчуття в області серця, серцебиття — 45% учнів; відзначалося підвищення артеріального тиску в 30% дітей.

У школярів відзначається вегетосудинна дистонія. Розвитку судинної дистонії сприяють наступні несприятливі фактори:

— спадкоємна обтяженість по гіпертонічній хворобі;

— зниження рухової активності (гіподинамія) школярів;

— хронічні інфекційні процеси в організмі (карієс зубів, гастрит, ревматизм, хронічний тонзиліт);

— провідний фактор у порушенні серцево-судинної діяльності — розумова перевтома.

Діти з порушеннями серцево-судинної системи відрізняються дратівливістю, підвищеною стомлюваністю. Вони скаржаться на головні болі, болі в області серця, задуху, погано сплять. Для профілактики судинних порушень необ-

хідно правильно організувати режим школярів, збільшувати рухову активність, широко застосовувати засоби загартовування, знімати надмірне розумове навантаження.

На четвертому місці відхилення, що з'являються у дихальній системі. Часто бувають: нежить, кашель, втрата голосу в 70% учнів.

Хвороби органів дихання в основному формуються в дошкільному і молодшому шкільному віці, але в деяких вперше можуть розвиватися в період статевого дозрівання.

Розвитку захворювань сприяють:

— недостатня кількість вітамінів і мікроелементів для розвитку організму, що знижує захисні сили організму, послаблює імунітет;

— низький температурний режим у школі і вдома, неможливість провітрювання приміщень, де застій повітря сприяє розмноженню хвороботворних мікробів;

— хронічні осередки інфекції (каріозні зуби, хронічний тонзиліт).

Для попередження широкого поширення хвороб органів дихання в школі необхідно виконувати ряд гігієнічних заходів:

— організувати перерви на свіжому повітрі;

— провітрювати навчальні приміщення;

— проводити оздоровчі заняття фізкультурою;

— не переповнювати класи.

На п'ятому місці відхилення сечовидільної системи. На питання «чи бувають болі в попереку» позитивну відповідь дали 55% учнів. «Були болі при сечовипусканнях» — учні дали негативну відповідь.

У дівчат відзначаються захворювання нирок.

На шостому місці алергійні реакції на їжу, запахи. Реакції на їжу, запахи відзначаються в 40% учнів, реакцій на ліки, щеплення немає.

Алергія виявляється при:

— несприятливому екологічному стані;

— спадкоємній схильності (бронхіальна астма, екземи, алергійні дерматити);

— відсутності грудного годування в ранньому віці;

— активному і пасивному палінні;

— вживанні в їжу консервованих продуктів, імпортованих продуктів у великій кількості (цитрусові, шоколадні цукерки, морепродукти, ковбасні вироби);

— широкому розповсюдженні і використанні у великій кількості хімічних аерозолів (лаки, фарби, дезодоранти).

Дітям рекомендується посилене харчування і процедури, що загартовують організм.

Висновки

Здоров'я — важливий фактор працездатності і гармонійного розвитку дитячого організму. Вивчення проблем дитячого здоров'я в наш час здобуває особливої актуальності. Здоров'я підрастаючої людини — це проблема не тільки соціальна, але і моральна. Дитина сама повинна вміти бути не тільки здоровою, але і виховувати в майбутньому здорових дітей.

Необхідно спільними зусиллями батьків, педагогів, фахівців, що мають підготовку з основ валеології, формувати в дитини поняття здорового способу життя, виховувати відповідні навички і звички, що буде сприяти ефективності міжсоціального захисту здоров'я дітей.

Розглянувши умови, необхідні для формування здорового способу життя, зробимо висновок, що молоде покоління найбільш сприятливе різним навчальним і формуючим впливам. Отже, здоровий спосіб життя формувати необхідно починаючи з дитячого віку, тоді турбота про власне здоров'я, як основна цінність, стане природною формою поведінки.

Практичною значимістю дослідження є можливість використання результатів даної роботи вчителями-практиками, педагогами, валеологами при роботі в школах з організації валеологічної служби.

Література

1. Березин И.П. Дергачёв Ю.В. Школа здоровья — К., 1981. — С. 16—18.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. — М., 1998. — С. 20—16.
3. Лесгафт П.Ф. Избранные сочинения. — М.: Педагогика, 1998. — С. 32—40.
4. Психология //Под. ред В.М. Мельникова. — М., Физкультура и спорт, 1995. — С. 18—28.