

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут педагогіки і психології
Кафедра соціальної роботи і менеджменту соціокультурної діяльності

Томіна Аліна Ігорівна

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ**

Спеціальність: 231 Соціальна робота

Галузь знань: 23 Соціальна робота

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістр

Науковий керівник:

_____ І.М. Іонова
кандидат педагогічних наук,
ст. викладач кафедри соціальної роботи
і менеджменту соціокультурної
діяльності

«__» _____ 20__ року

Виконавець:

_____ А.І. Томіна
«__» _____ 20__ року

Суми – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	7
1.1. Формування здорового способу життя як актуальна наукова проблема	7
1.2. Соціально-педагогічні особливості юнацького віку	21
1.3. Соціально-педагогічний тренінг як засіб формування здорового способу життя учнів професійно-технічних навчальних закладів	29
Висновки до 1 розділу	37
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИКО-ЗОРІЄНТОВАНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ	39
2.1. Технологія проведення соціально-педагогічного тренінгу по формуванню здорового способу життя.....	39
2.2. Дослідження рівня знань учнями професійно-технічних навчальних закладів основ здорового способу життя.	45
2.3. Методичні рекомендації щодо формування здорового способу життя учнів професійно-технічних навчальних закладів засобами соціально-педагогічного тренінгу	52
Висновки до 2 розділу	57
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Для українського суспільства одним із пріоритетних напрямів, пов'язаним з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Сучасне суспільство характеризується проявами негативних впливів оточуючого середовища на здоров'я молоді. Різке скорочення заходів, спрямованих на оздоровлення молоді та стрімке зростання привабливих та шкідливих для здоров'я продуктів є ознакою зниження якості життя. Про це свідчать неутішні дані всесвітньої організації охорони здоров'я, державних органів влади та інших організацій, що опікуються здоров'ям молоді. Здоровий спосіб життя відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності учнів.

В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується в учнів, як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в особливостях поведінки в здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне в духовному, моральному і фізичному відношенні до життя.

Аналіз літературних джерел із проблеми формування здорового способу життя учнів професійно-технічних навчальних закладів (ПТНЗ) свідчить про те, що в цей час відбувався активний процес пошуку нових напрямів, форм, методів та засобів формування здорового способу життя учнів, а також збереження та зміцнення їхнього здоров'я. Посилення уваги до проблем здоров'я дітей, підлітків та молоді зумовлено різким погіршенням стану здоров'я молодого покоління і негативними демографічними тенденціями в суспільстві, які спостерігаються протягом останніх років. Позитивне, ціннісне ставлення до здоров'я передбачає усвідомлення особистістю того, що саме здоров'я є найважливішою цінністю для людини.

Загальновідомо, що стан здоров'я людини на 50 % залежить саме від її способу життя. Формування способу життя людини особливо інтенсивно відбувається в підлітковому та юнацькому віці. Показники поведінки молодих

людей, які вже вийшли зі шкільного віку, вказують на відсутність навичок збереження здоров'я. Регулярне заняття фізичною культурою не стає звичною нормою для більшості, стрімко поширюється вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин, розповсюджене паління. Зазначене є свідченням, що у переважної частини юнаків не сформовано свідоме та відповідальне ставлення до свого життя і здоров'я.

Особлива увага до проблеми формування здорового способу життя юнаків в Україні сьогодні зумовлена тим, що за останні 10–15 років зросла захворюваність серед представників зазначеної категорії, відбувається збільшення кількості хронічних захворювань, юнаки й молодь усе частіше хворіють на хвороби, які раніше були характерними для зрілого віку.

Актуальність формування здорового способу життя юнаків визначається в численних психолого-педагогічних дослідженнях різного часу. Процес формування здорового способу життя розглядається, передусім, через цілісний погляд на категорію здоров'я (Г. Апанасенко, Д. Изуткін, Ю. Лисицин, О. Мусієнко, В. Одайник, В. Пономаренко, В. Підлісна, Л. Сущенко, О. Юрченко); через спосіб життя як стиль життєдіяльності, що складається під впливом соціальних, культурних, матеріальних та професійних обставин (М. Головатий [9], І. Зверєва [13], Л. Коробка [20], Л. Омельченко [34]), через збереження і зміцнення здоров'я (М. Лук'янченко [48], О. Непша [33], С. Свінцицька [50]).

Наукові основи технології проведення соціально-педагогічного тренінгу висвітлено в працях (В. Балахтар [3], Н. Гончарук [10], С. Мельник [31], О. Макарова [28], Н. Ключева [18], В. Федорчук [56] та ін.).

Попри розроблення проблеми формування здорового способу життя юнаків у численних наукових та науково-методичних розвідках, актуальною залишається потреба узагальнення й систематизації теоретичного матеріалу та практичного досвіду щодо застосування соціально-педагогічного тренінгу для формування здорового способу життя учнів професійно-технічних навчальних закладів.

Отже, актуальність проблеми, її практична значущість та існуюча доцільність подальшого теоретичного розроблення в педагогічній науці зумовили вибір теми дослідження – «Формування здорового способу життя учнів професійно-технічних навчальних закладів засобами соціально-педагогічного тренінгу».

Мета дослідження – охарактеризувати практико-зорієнтовані засади формування здорового способу життя учнів професійно-технічних навчальних закладів засобами соціально-педагогічного тренінгу.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Висвітлити формування здорового способу життя юнаків як актуальну наукову проблему

2. Розкрити потенціал та особливості впровадження соціально-педагогічного тренінгу як засобу формування здорового способу життя учнів професійно-технічних навчальних закладів.

3. Визначити рівень знань учнів професійно-технічних навчальних закладів основ здорового способу життя.

4. Обґрунтувати методичні рекомендації щодо оптимізації процесу формування здорового способу життя учнів професійно-технічних навчальних закладів засобами соціально-педагогічного тренінгу.

Об'єкт дослідження – формування здорового способу життя учнів професійно-технічних навчальних закладів.

Предмет дослідження – соціально-педагогічний тренінг, як засіб формування здорового способу життя учнів професійно-технічних навчальних закладів.

Дослідження здійснювалося на основі комплексу **методів: загальнонаукових** (аналіз, синтез, аналогія, порівняння, узагальнення), які застосовувалися для розкриття основних понять та опрацювання наукових праць вітчизняних і зарубіжних авторів з досліджуваної проблеми; **конкретно-наукових** (систематизація і класифікація наукової думки з проблеми дослідження, анкетування, порівняння й осмислення за допомогою аналізу

теоретичних даних щодо формування здорового способу життя учнів ПТНЗ засобами соціально-педагогічного тренінгу та формулювання методичних рекомендацій з оптимізації досліджуваного процесу.

Елементи наукової новизни одержаних результатів полягають у тому, що *вперше* цілісно схарактеризовано практико-зорієнтовані засади формування здорового способу життя учнів професійно-технічних навчальних закладів засобами соціально-педагогічного тренінгу; *уточнено потенціал соціально-педагогічного тренінгу* як засобу формування здорового способу життя учнів ПТНЗ; *подальшого розвитку* набули особливості впровадження соціально-педагогічного тренінгу як засобу формування здорового способу життя учнів ПТНЗ.

Практичне значення одержаних результатів дослідження, які стосуються потенціалу соціально-педагогічного тренінгу для формування здорового способу життя та особливостей впровадження соціально-педагогічного тренінгу як засобу формування здорового способу життя учнів ПТНЗ, знайшло відображення у розробці та впровадженні методичних рекомендацій щодо оптимізації процесу формування здорового способу життя учнів ПТНЗ засобами соціально-педагогічного тренінгу.

Апробація результатів та публікації.

Основні положення та результати дослідження висвітлено у 2 публікаціях, із них: 1 – стаття в збірнику наукових праць студентів і магістрантів «*Студентські соціально-педагогічні та культурологічні читання*» [30], 1 – тези в збірнику Міжнародної науково-практичної конференції «*Актуальні тенденції сучасних наукових досліджень*» м. Мюнхен, Німеччина [16, с. 260-267].

Структура та обсяг дослідження. Робота складається зі вступу, двох розділів, 6 підрозділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (62 найменування), містить 8 рисунків та 2 додатка. Повний обсяг дослідження становить 76 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

1.1. Формування здорового способу життя як актуальна наукова проблема

Соціально-економічні перетворення в Україні, складна соціально-екологічна криза актуалізували проблему збереження психічного, фізичного, духовного і соціального здоров'я підрастаючого покоління. Молодь зазвичай оцінює своє здоров'я високим рівнем, у порівнянні з людьми середнього і похилого віку. Згідно з даними щорічного опитування домогосподарств, що було проведено Державною службою статистики у жовтні 2017 року три чверті молодих людей віком від 14 до 30 років оцінювали своє здоров'я як «добре».

Дані соціологічних опитувань, що проведено «Молодь України», на замовлення Міністерства молоді та спорту України, дають змогу оцінити ставлення молодих людей до власного здоров'я. За даними результатами, головними пріоритетами в житті більшість молоді вважає сімейне щастя (63,6 %), здоров'я (53,6 %) та кар'єру (39,3 %). Загалом молоді люди досить позитивно оцінюють стан власного здоров'я. У 2018 р. 83 % респондентів віком 14–34 роки надали позитивну оцінку стану свого здоров'я (у 2015 р. – 79 %).

Серед сільської молоді показник позитивної оцінки власного здоров'я значно вищий, ніж у міської, відповідно 88,4 % і 80,5 %. Позитивна оцінка здоров'я зменшується відповідно до збільшення віку, особливо це стосується міської молоді.

Важливою складовою здоров'я людини є психічне здоров'я. Згідно з даними результатів щорічного моніторингу діяльності психологічної служби системи освіти такі напрями роботи як «профілактика шкідливих звичок, формування навичок ЗСЖ», «проблеми насилля та питання, пов'язані з асоціальними проявами у поведінці» за запитами старшокласників становлять майже 9 % від загальної кількості звернень.

Згідно з даними опитування 2018 року 82,4 % української молоді вважає свій спосіб життя здоровим (у 2015 р. – 76,8 %). Найбільше таких серед юнаків 14–19 років (87,5 %), серед 30–34-річних цей же показник становить 82 %. Негативний вплив на здоров'я молоді мають такі фактори ризику, які є поширеними в молодіжному середовищі, а саме: тютюнопаління, алкоголізм, вживання наркотичних речовин, а також ризикована сексуальна поведінка.

Для сучасної України характерний високий показник поширеності тютюнопаління. Згідно з результатами соціологічних досліджень «Молодь України» є тенденція зростання частки молодих людей, які курила одну або декілька цигарок упродовж останніх 30 днів, з 27,6 % у 2015 р. до 38,8 % у 2018 р. Серед юнаків даний показник майже вдвічі вищий, ніж серед дівчат (50,8 % і 25,1 % відповідно). Зі збільшенням віку пропорційно зростає частина молоді, яка курила одну або декілька цигарок впродовж останніх 30 днів.

За даними науково-дослідної роботи Українського інституту соціальних досліджень імені Олександра Яременка, у 2014 році 76 % 17-річних молодих людей мали досвід споживання будь-якого алкогольного напою. Кожен десятий хлопець та 6 % дівчат спробували алкоголь ще у віці 11 років або раніше. Майже кожен четвертий підліток раз на місяць вживав міцні алкогольні напої. Більше половини 17-річних юнаків зазначили, що хоч раз були п'яними. За результатами соціологічного дослідження «Молодь України – 2018» 74,3 % молоді віком 14–34 роки визнали, що вживали алкогольні напої хоча б один або декілька разів упродовж останніх 30 днів [58].

Поняття здоров'я розуміємо як гармонійне поєднання таких складових, як фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я в результаті самодисципліни, самопізнання, самореалізації на основі необхідності бути здоровим.

Здоров'я представляє собою досить складне явище, характерні та значущі сторони якого не можна висловити коротко й однозначно. В даний час існує багато різних визначень здоров'я.

Статутом Всесвітньої організації охорони здоров'я визначено, що здоров'я є станом повного фізичного, душевного та соціального благополуччя,

а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів. Це поняття відображено також у ч.2 ст.3 Основ законодавства України про охорону здоров'я та в деяких інших нормативних актах [36].

Провідні вчені сучасності (Г. Апанасенко, Д. Ізуткін, Ю. Лисицин, О. Мусяєнко, В. Одайник, В. Пономаренко, В. Підлісна, Л. Сущенко, О. Юрченко) наголошують на цілісному погляді на категорію «здоров'я» і розкривають чотири його складові: фізичну, психічну, духовну, соціальну.

Всі чотири складові здоров'я є пов'язаними між собою та здійснюють взаємовплив одна на одну.

Фізичне здоров'я є станом організму, що характеризується можливостями адаптуватися до різних факторів середовища. Фізичну складову здоров'я розуміємо як рівень фізичного розвитку, фізичну та функціональну підготовленість організму до виконання фізичних навантажень. Фізична складова впливає на опорно-рухову, серцево-судинну, центральну та периферійну нервову системи та інші системи. Фізичне здоров'я являє собою рівень росту і розвитку органів і систем організму, в основі якого лежать морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції [48].

Психічна складова здоров'я є динамічним комплексом психічних властивостей особистості, що дає змогу в залежності від віку, статі та соціального становища пізнавати навколишню дійсність, адаптуватися до неї та виконувати свої біологічні та соціальні функції. Психічне здоров'я зводиться до усвідомлення людиною своєї функціональної значущості в плані реалізації своїх чи колективних потреб, задумів та цілей. Складовими психічного здоров'я є індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей (наприклад, збудженість, емоційність, чутливість) [4].

Н. Даниленко наголошує на «важливості духовної складової як основи власне людського здоров'я. Духовне здоров'я визначаємо як здатність людини до пізнання навколишнього світу в динаміці розвитку, усвідомлення своїх можливостей та шляхів самореалізації, та здатність формувати морально-

ціннісні орієнтації». Духовна складова здоров'я завжди має моральний акцент. Вища моральність для людини виражається у пошуді шляхів збереження людства як виду на Землі [12].

Під соціальною складовою здоров'я розуміємо здатність особистості адаптуватися в природному, техногенному та соціальному навколишньому середовищі. Дана складова досягається умінням передбачати виникнення небезпечних ситуацій, оцінювати їх можливі наслідки, приймати обґрунтоване рішення і діяти в конкретній ситуації, в міру своїх можливостей. Соціальна складова є ефективною взаємодією особистості із соціумом, критеріями якої є ідентифікація особи з певними соціальними групами, такими як сім'я, клас, громада, професія, спілка тощо [4].

Таким чином, здоров'я є важливою характеристикою продуктивних сил, суспільним надбанням, що має матеріальну й духовну цінність. Одним важливих способів збереження здоров'я, підтримки фізичної активності, оптимального психофізичного стану студентської молоді є формування в них здорового способу життя [2].

Л. Коробка, визначає спосіб життя як «стиль життєдіяльності, що складається під впливом соціальних, культурних, матеріальних та професійних обставин». Категорія «спосіб життя» проявляється у нормах спілкування, поведінці, складі мислення, традиціях тощо [6].

Поняття «спосіб життя» дає змогу розкрити ціннісні установки людей, причини їх поведінки, стилю життєдіяльності, що залежать від стилю та рівня життя. Спосіб життя характеризується як фактор, що головним чином здійснює вплив на здоров'я. Таким чином, поняття «здоров'я» і «здоровий спосіб життя» є визначаємо як складні. Поняття «здоров'я» відображає суть збереження і розвитку біологічних, соціальних, духовних функцій людини і суспільства і характеризується рівнем освоєння загальнолюдських, державних і національно-регіональних цінностей культури. Поняття «здоровий спосіб життя» розкриває стиль життєдіяльності, що зумовлений особливостями організму людини,

умовами її існування і орієнтований на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я [33].

М. Головатий [9] визначає здоровий спосіб життя як «активну діяльність людей, що спрямована на збереження і зміцнення здоров'я як умови і передумови здійснення інших аспектів способу життя, на подолання чинників ризику виникнення і розвитку захворювань, оптимального використання в інтересах охорони і поліпшення здоров'я, соціальних і природних умов та чинників способу життя».

На думку І. Звереві здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, який вона усвідомлено обирає і відповідально відтворює в повсякденному бутті задля збереження та зміцнення здоров'я, як продукт духовних і фізичних зусиль людини, цілісна система життєвих проявів особистості, що сприяє гармонізації її індивідуальності в умовах соціального середовища [13].

Л. Омельченко та О. Омельченко зазначають, що здоровий спосіб життя «це спосіб життя, що ґрунтується на моральності, є раціонально організованим, активним, таким, що надає захист від несприятливих впливів навколишнього середовища та дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне, фізичне та соціальне здоров'я» [34].

У Навчальному енциклопедичному словнику-довіднику «Все про соціальну роботу» наведено наступне визначення здорового способу життя – «спосіб життєдіяльності людини, що має на меті формування, збереження і зміцнення здоров'я» [8].

М. Лук'янченко, здоровий спосіб життя визначає, як все в людській діяльності, що має відношення до збереження і зміцнення здоров'я, сприяє виконанню людиною своїх функцій через посередництво діяльності з оздоровлення умов життя, праці, відпочинку, побуту [48].

Як зазначає С. Свінціцька, фізична, психічна, соціальна та духовна складові здорового способу життя включають в себе різні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я. Серед головних виокремлюємо наступні:

харчування (вживання якісної питної води, потрібних вітамінів, мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів, харчових добавок), побут (якість житла, умови для відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень) [50].

О. Непша [33] зауважує, щодо структури здорового способу життя входять певні складові серед яких: наукові знання, раціональний режим дня, праці та відпочинку, рухова активність, правильно організоване харчування і відсутність шкідливих звичок та медико-профілактичні заходи.

Здоровий спосіб життя ґрунтується на принципах (біологічні, соціальні) які повинні стати орієнтирами для окремої людини зокрема і людства загалом. Серед біологічних принципів виділяють:

- відповідність віку;
- енергетичного забезпечення;
- підсилення;
- ритмічності;
- ненапруженості.

До соціальних принципів відносять:

- естетичності;
- моральності;
- волевиявлення.

Здоровий спосіб життя характеризуємо як стиль існування, при якому, крізь застосування певних засобів впливу на організм та його оточення, рівень життєдіяльності організму стає оптимальним, поступово стає досконалішим, використання потенціалу організму відбувається без ушкоджень, активність організму і його можливості зберігаються до глибокої старості.

Під здоровим способом життя розуміємо активну діяльність людей, що має на меті збереження та поліпшення здоров'я. Врахуємо, що спосіб життя формується цілеспрямовано та постійно упродовж всього життя [25].

Здоровий спосіб життя молоді є організацією життєдіяльності, що має на меті оптимальний за даних умов рівень збереження й розвитку всіх складових здоров'я.

М. Воєнчук пропонує наступну структуру здорового способу життя:

- оптимальна навчальна і трудова діяльність;
- самовдосконалення особистісно-важливих якостей (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни);
- самоорганізація, включає в себе раціональний розпорядок дня, чергування праці та відпочинку;
- помірно оптимальне фізичне навантаження;
- психологічна підготовка як основа профілактики стресів, вироблення позитивних емоцій;
- особиста поведінка, як запорука профілактики шкідливих звичок;
- раціональне й збалансоване харчування;
- повноцінний сон, як основа попередження фізичної та розумової перевтоми [51].

Г. Понамарьова [39] головними складниками здорового способу життя визначає: спосіб життя, рівень культури, здоров'я, мотивування, зворотні зв'язки, настанову на тривале життя.

Вагому роль у здоров'ї людини відіграє спосіб життя. А саме його економічний рівень, якість життя, як соціологічна категорія, стиль життя, як соціально-психологічна складова та соціально-економічний устрій життя.

Оскільки людина одночасно є суб'єктом (самостійно створює себе) і результатом своєї діяльності, то рівень культури, як самосвідоме ставлення до самого себе, є важливим складником здорового способу життя. Проте люди часто не зважають на своє здоров'я, не дотримуються режиму, мають згубні

звички, переїдають. Отже для здоров'я необхідні знання, які б людина звично використовувала у повсякденному житті.

Керуючись своїми потребами, людина не завжди обирає здоров'я за пріоритетну потребу. Обираючи кар'єру, матеріальні блага чи успіх люди не зважають на те, що це шкодить здоров'ю як окремої особистості так і майбутніх поколінь. Здоров'я має бути на вищому щаблі ієрархії потреб людини.

Спосіб життя у певній мірі також визначає мотивація. Оскільки для кожної дії потрібен мотив, для підтримки здоров'я необхідно також стійка мотивація до ведення здорового способу життя. Оскільки цінність власного здоров'я, зазвичай, відчувається тоді, коли воно знаходиться у небезпеці, у більшості молоді мотивація виникає саме в цей момент.

Ще однією складовою є зворотні зв'язки, а саме: неправильне харчування, зловживання алкогольними напоями, тютюнопаління тощо. Зворотні зв'язки є наслідками шкідливих звичок та з'являються не одразу. Людині необхідно вміти активізувати всі резерви організму, щоб подолати життєві негаразди, зменшити ризик хвороб.

Отже, категорія «здорового способу життя» є значно ширшою, ніж просто відсутність шкідливих звичок, оптимальний режим праці та відпочинку, збалансоване харчування, загартовування. Дана категорія включає в себе систему відношення до себе, оточуючи, до життя загалом. Таким чином, складові здорового способу життя включають в себе елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної [39].

Принципами процесу покращення здоров'я є наступні: емансипації, позитивності, активізації потенціалу, участі, мережевої взаємодії соціального підкріплення, надання можливостей, партнерства.

Згідно із принципом емансипації самовизначення у питаннях здоров'я орієнтовано на позитивний результат. В Оттавській хартії сприяння здоров'ю зазначено важливість самовизначення, самостійності і самодопомоги як окремої особистості, так і груп людей у питаннях здоров'я. Принцип активізації

потенціалу характеризується встановленням контролю людини над власною свідомістю та способом життя, розширення можливостей життєвого самовизначення людини.

Принцип участі. Поняття «участі» є багатоаспектним та містить багато компонентів, одним з яких є громадська участь. Громадську участь визначаємо як активні законні дії громадян, що направлені на сприяння реалізації прав людини на здоров'я і досягнення загального благополуччя. Принцип надання можливостей сприяння самопомозі реалізується через створення умов, що відкривають людині можливості для навчання і розвитку (доступу до інформації, допомоги у набутті життєвих навичок).

В основі принципу мережевої взаємодії (соціальної підтримки) лежить взаємозв'язок між окремими особами. Соціальні мережі здійснюють афективне, інструментальне і когнітивне підкріплення, допомагають зберегти соціальну ідентичність та сприяють встановленню соціальних зав'язків. Принцип партнерства характеризується спільною діяльністю різних інститутів суспільства і громадян щодо сприяння здоров'ю [57].

Рухова активність є одним із основних показників здорового способу життя. Вона включає різні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті і трудовій діяльності. Постійна рухова активність дозволяє підтримувати в тонусі різні групи м'язів, поліпшити функції внутрішніх органів. Активна м'язова діяльність покращує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, визначає фізичний розвиток і фізичну підготовленість особистості [49].

Серед важливих компонентів здорового способу життя виокремлюємо правильне чергування праці і відпочинку. Раціональний розпорядок дня, оптимальний розподіл роботи таким чином, щоб навантаження відповідало можливостям організму є одним серед важливих завдань підтримки та збереження здоров'я.

Завдяки синхронності ритмів в організмі організм людини може адаптуватись до змін навколишнього середовища. Синхронність ритмів в

організмі дозволяє людині легко адаптуватися до змін, що відбуваються в навколишньому світі. Неузгодженість біоритмів призводить до несприятливих змін в організмі в людини. Порушення раціонального режиму дня, порушення часу праці та відпочинку, незбалансоване харчування призводить до зниження працездатності та втомлюваності організму.

Щоб зберегти високу працездатність слід дотримуватись режиму дня, згідно із біологічними ритмами організму. Серед головних принципів раціонального харчування виокремлюємо:

- 1) баланс енергії;
- 2) задоволення потреби організму в поживних харчових;
- 3) оптимальний режим харчування.

Всі продукти харчування містять в собі однакові харчові речовини, які розрізняються їх змістом та хімічним складом. Для нормальної життєдіяльності організму необхідні такі основні харчові речовини, як протеїни, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни та вода [14].

Актуальність та необхідність ґрунтовного вивчення сутнісних характеристик здоров'я та здорового способу життя підсилює законодавчо-нормативне забезпечення охорони здоров'я як на світовому так і на всеукраїнському рівні. Україною підписано і ратифіковано найважливіші документи, у контексті прав людини і громадянина, зокрема і в аспекті забезпечення здорового способу життя (Загальна декларація прав людини затверджена і проголошена Генеральною Асамблеєю ООН (1948 р.), «Хартія прав людини» (1966 р.) [53], «Дванадцять принципів організації охорони здоров'я для будь-якої системи охорони здоров'я» (1983 р.), «Положення про доступність медичної допомоги» (1988 р.) та інші).

Спираючись на законодавством, здоров'я розглядаємо як одне з найважливіших немайнових благ. Як зазначено, у Ст. 3 Конституції України здоров'я людини визначено найвищою соціальною цінністю. Згідно із статтею 49 Конституції України кожна людина має право на охорону свого здоров'я.

Важливе значення для вирішення проблеми здорового вибору має Закон України «Про рекламу», прийнятий Верховною Радою України 1996 р. Даним Законом забороняється надавати відомості або закликати до дій, які можуть спричинити порушення законодавства, завдають чи можуть завдати шкоди здоров'ю або життю людей і навколишньому природному середовищу, а також спонукають до нехтування засобами безпеки (стаття 8). Цей Закон встановлює вимоги щодо поширення соціальної рекламної інформації, що ідентифікується як інформація державних органів з питань здорового способу життя, охорони здоров'я, охорони природи, збереження енергоресурсів, профілактики правопорушень, соціального захисту та безпеки населення, що не має комерційного характеру.

Указом Президента України від 27 квітня 1999 р. «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя» [42], затверджено основні напрями державної діяльності у сфері охорони здоров'я, утворено всеукраїнську координаційну раду з питань розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян.

Законодавчо-нормативна щодо підтримки розвитку фізичної культури і спорту база за 1991-1998 рр. містить наступні документи: Закони України «Про фізичну культуру і спорт» [46], «Про об'єднання громадян» [41], «Про освіту» [43], «Про професійно-технічну освіту» [45], «Про підприємництво» [44], інші закони, підзаконні та нормативні акти що стосується забезпечення здорового вибору та сприяння здоровому способу життя [62].

Науковці М. Мурашко, М. Почерніна, О. Кривенко дослідили інтерактивні технології у формуванні здорового способу життя студентської молоді; В. Фотинюк – інтегративний підхід у вирішенні завдань професійно-прикладної фізичної підготовки молоді [24].

Формування здорового способу життя як складової культури здоров'я молоді складається з освоєння декількох позицій, пов'язаних із розумінням, тобто усвідомленим знанням, і вміннями виконувати наступні дії:

- розуміти значення способу життя для особистого здоров'я;
- розуміти значення рухової активності та задовольняти рухові потреби;
- знати і дотримуватися правил особистої гігієни, гігієни житлових і робочих приміщень, одягу, взуття та ін.;
- знати основні правила раціонального харчування
- знати і виконувати правила профілактики захворювань хребта, стопи, органів зору, слуху та інших;
- знати основні природні чинники, які зміцнюють здоров'я, і правила їх використання;
- знати, як охороняти своє здоров'я від простудних та інфекційних захворювань, що робити при їх виникненні, як надати собі першу долікарську допомогу у випадках захворювань, при невеликих пораненнях, ударах, опіках, обмороженнях;
- знати, які звички і чому завдають шкоду для здоров'я, не допускати їх появи;
- знати основні причини виникнення надзвичайних ситуацій, вміти розпізнавати і аналізувати небезпечні ситуації, прогнозувати їх наслідки і знаходити вихід з них;
- знати особливості свого фізичного і психічного розвитку, характеру, пам'яті, уваги для їх вдосконалення та корекції;
- вміти правильно складати режим дня і виконувати його;
- вміти складати для себе програму оздоровлення на літній і зимовий сезони року і забезпечувати її виконання;
- вміти взаємодіяти екологічно грамотно з навколишнім середовищем, розуміти, за яких умов існування безпечно для життя [19].

У формуванні здорового способу життя молоді є істотні недоліки. Серед основних причин, що їх викликають, виокремлюємо:

- недосконалість навчально-виховної діяльності та відповідних пропагандувальних і популяризаторських заходів у системі освіти;
- недосконалість профілактичної роботи у системі охорони здоров'я;
- нестача знань та інформації від ЗМІ, соціальних служб, громадських організацій та інших установ;
- обмежені матеріальні можливості;
- асоціальний спосіб життя батьків [61].

Ефективність процесу виховання молоді здорового способу життя залежить від наступних педагогічних умов:

- визнання прав учня на вибір видів фізкультурно-оздоровчої діяльності навчальними закладами;
- особистісно-орієнтований підхід;
- суб'єкт-суб'єктна парадигма виховання;
- врахування типологічних, вікових і статевих особливостей юнаків;
- здійснення навчально-виховного процесу на засадах діагностичного підходу;
- інтегрованого підходу, взаємопроникнення і взаємодоповнення освітніх ланок за змістом і педагогічними технологіями;
- здійснення диференційованого підходу до процесу формування знань;
- взаємозв'язок процесів навчання і учіння, виховання і самовиховання, розвитку і саморозвитку;
- впровадження нових технологій виховання, сучасних підходів до підбору засобів, методів і способів організації діяльності школярів на засадах здорового способу життя;
- поєднання методів виховання здорового способу життя з впливом на свідомість, почуття і волю учнів професійно-технічних навчальних закладів;

– дотримання єдності й наступності педагогічних вимог, впливів і оцінок у процесі виховання здорового способу життя учнів [15].

Формування у молоді знань, умінь, навичок, переконань і потреби в здоровому способі життя відбувається поетапно. *На першому етапі* відбувається формування у молодих людей цілісного уявлення про здоров'я, образу здорової людини. На цьому етапі відбувається розуміння здоров'я за допомогою порівняння: образу здорової і хворої людини, функціонування органів і систем здорових і хворих осіб.

Другий етап передбачає формування установки-очікування (на основі створення почуття тривоги за стан свого здоров'я) та установки-готовності (на основі глибокого усвідомлення юнаками необхідності зміцнення стану свого здоров'я).

На третьому етапі у молоді формується мотивація до зміцнення здоров'я завдяки розумінню його значущості.

На четвертому етапі у молоді формуються знання та навички для самостійного дотримання умов здорового способу життя, які в подальшому сприяли б формуванню ведення такого способу життя.

П'ятий етап характеризується набуттям позитивного ставлення молоді до оздоровлення та ведення здорового способу життя.

Шостий етап. Оскільки велика частина молоді незрозуміло випробовує стійкість свого організму до гіподинамії, нікотину, систематичних порушень режиму праці й відпочинку тощо, через певний час відчувають небажані наслідки шкідливого впливу. Натомість, у молоді, що регулярно здійснює фізичні навантаження та відмовляється від шкідливих звичок рівень здоров'я поступового збільшується.

Сьомий етап. Виховання в учнів професійно-технічного училища звичок (навичок) здорового способу життя відбувається завдяки багаторазовим, успішним, самостійним виконанням учнями цих дій у стандартних умовах. На даному етапі відбувається регулярний контроль рівня здоров'я; використання інших засобів активізації оздоровчої діяльності.

Восьмий етап передбачає виховання в молоді самостійності та виконання вимоги здорового способу життя за власною ініціативою. З цією метою соціальним педагогом здійснюються певні дії задля формування у учнів методів і засобів з кожного компонента здорового способу життя. Соціальний педагог організує, регулює і коригує оздоровчу діяльність, підбирає і використовує інвентар, обладнання; контролює досягнення учнів і аналізує їх [29].

На сьогодні спостерігаємо тенденцію розбіжності між теоретичними знаннями молоді про здоровий спосіб життя та дотриманням його принципів у повсякденному житті. Найвразливішою категорією населення є молодь, у тому числі і учні ПТНЗ, через наступні причини: велике емоційне навантаження, психологічні стреси, гіподинамія, відсутність збалансованого харчування. На вразливість молоді також впливає широке розповсюдження шкідливих звичок (тютюнопаління, зловживання алкогольними напоями, вживання психоактивних речовин).

Учнівська молодь є перспективною частиною трудового потенціалу країни. У зв'язку із цим успішність економічного розвитку багато в чому залежить від здорового способу життя серед юнацтва і при цьому використовувати всіх можливих ресурсів (недержавних громадських організацій, освітніх установ) [5].

Для здійснення навчання основним засадам та принципам здорового способу життя, необхідно мати уявлення про реальну ситуацію у соціальній групі, з якою викладач працює та соціально-педагогічні особливості юнацького віку.

1.2. Соціально-педагогічні особливості юнацького віку

Юність характеризуємо як завершальний етап формування особистості. Юнацький вік поділяють на дві частини: рання юність (14,5-15 – 17 років) та старший юнацький вік (18–25 років).

Юнацький вік традиційно вважається періодом інтенсивного розвитку самосвідомості особистості. Цей процес детермінований, з одного боку, внутрішніми закономірностями розвитку, з іншого – об'єктивними обставинами, у яких відбувається становлення особистості. Надзвичайно важливим стає питання вивчення соціально-педагогічних особливостей юнацького віку в контексті проблеми психологічного супроводу професійного самовизначення учнів ПТНЗ [51].

У наукових працях, присвячених підлітковому і юнацькому віку (А. Баллон, Л. Божович, Л. Виготський, І. Дубровіна, Д. Ельконін, І. Кон, В. Мерлін, А. Петровський, Ф. Пиген, В. Смірнов, Д. Фельдштейн та ін.), зазначено, що: у підлітковому віці головним новоутворенням є самосвідомість, що має в цей період соціалізований характер: підліток разом з усвідомленням себе усвідомлює свою значимість, можливості самореалізації. На даному етапі зумовленість соціального розвитку визначається у предметно-практичному аспекті та засвоєнні людських відносин (Д. Ельконін, Д. Фельдштейн); в юнацькому віці центральним новоутворенням є особистісне самовизначення, що ґрунтується на соціальній активності, та система особистісних смислів і значень, що розвивається. Цей етап характеризується підвищенням рівня урівноваженості, контролю, подальшим розвитком мотиваційної сфери, відповідно до динаміки самовизначення (А. Петровський). Завдяки включенню в себе особистісних та соціальних перспектив, людина виходить на рівень особистості історичного плану, ставши особистістю для себе [37].

Найважливішим новоутворенням підліткового періоду є становлення нового рівня самосвідомості, зміна Я-концепції (Л. Божович, Л. Виготський, Д. Ельконін, Е. Еріксон, І. Кон), відкриття та становлення соціального «Я» (І. Кон). Головними потребами періоду юнацтва є самоствердження та комунікація. Комунікація з однолітками є головною діяльністю цього періоду (Д. Ельконін). Згідно з вченням Д. Фельдштейна головною діяльністю молоді людини є потреба знайти своє місце у суспільстві. Молодим людям притаманні

спрямованість у майбутнє, переживання соціальних проблемам (війни і миру, екології тощо).

Як підкреслює І. Бех, в юнацькому віці збільшується кількість виконуваних соціальних ролей, зростають вимоги до відповідальності за дії та вчинки, формуються мотиви самовизначення, вдосконалюється вміння керуватися свідомо поставленою метою. Центральним новоутворенням раннього юнацького віку є особистісне самовизначення, що являє собою потребу що зайняти внутрішню позицію дорослої людини, знайти своє місце в суспільстві, усвідомити себе і свої можливості [22].

На думку Л. Столяренка учня, як представника юнацького віку, характеризують складові, серед яких:

1. Психологічна, як єднання психічних процесів, станів і властивостей особистості.

2. Соціальна, що втілює суспільні відносини, якості, породжувані належністю студента до певної соціальної групи, національності тощо.

3. Біологічна, що містить спадкові властивості: тип вищої нервової діяльності, фізіологію аналізаторів, безумовні рефлекси, фізичну силу і т.д.

Завдяки даному підходу можна сформулювати висновки щодо важливих психологічних новоутворень, що виникають у молоді під час навчання у ПТНЗ. В цей період активно розвиваються моральні та естетичні почуття, відбувається становлення характеру. Молодь вчиться володіти комплексом соціальних ролей дорослого: громадянських, професійно-трудова тощо. В даний період відбувається початок трудової кар'єри, створення своєї сім'ї.

Важливою рисою морального розвитку в молодому віці є посилення свідомих мотивів поведінки. В період юнацтва формуються та посилюються такі якості, як: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціатива, вміння володіти собою тощо. Однак, в цей час, часто виявляються невмотивований ризик, невміння повною мірою передбачати наслідки своїх вчинків. У сфері самосвідомості молоді підвищується рівень самоприйняття і самоповаги.

Факт вступу молодій людини до ПТНЗ підкріплює вір у власні сили і здібності, надає надію на цікаве життя. Разом з тим на першому курсі нерідко виникають вагання у вірності вибору ПТНЗ, спеціальності, професії. До кінця III курсу учень остаточно зважує питання про професійне самовизначення, причому трапляється, що в цей час приймається рішення в майбутньому не працювати за спеціальністю.

Період юнацтва та навчання характеризується складністю структурування інтелекту. Вирішення навчальних завдань завжди одночасно спрямоване як на розуміння, осмислення, так і на запам'ятовування і на структурування в пам'яті учня ПТНЗ засвоюваного матеріалу, його збереження і цілеспрямовану актуалізацію.

Таким чином, період юнацтва та навчання визначається досягненням найвищих «пікових» результатів, що ґрунтуються на процесах біологічного, психологічного і соціального розвитку. Даний вік характеризуємо як основний період становлення характеру та інтелекту, завдяки перетворенню мотивації, усієї системи ціннісних орієнтацій формуванню спеціальних здібностей у зв'язку з професіоналізацією [52, с. 27].

Юнацький вік характеризується такими новоутвореннями, як особистісне та професійне самовизначення. Важливо сформувати ці новоутворення саме в цей період. В період юнацтва продовжується розвиток загального інтелекту, сфери цінностей та саморегуляції людини, розвивається її спроможність до адекватної оцінки і прогнозу соціальних ситуацій, їхнього об'єктивного проектування та реалізації через активне використання власних соціально-регулятивних властивостей. Усе це відбувається завдяки подальшому становленню специфічних соціальних здібностей, які, з огляду на рівень їх практично розвитку, дозволяють молодій людині успішно адаптуватися до реалій соціуму, реалізувати важливі для особистості потреби у спілкуванні та взаємодії з іншими людьми, здійснити власне прагнення до суспільної самореалізації [32].

Таким чином, учня професійно-технічного навчального закладу, як представника юнацького віку і як особистість характеризують три складові: психологічна, яку представляємо як єдність психологічних процесів, станів і властивостей особистості. Перебіг психічних процесів, виникнення психічних станів, прояв психічних утворень головним чином залежить від психічних властивостей; соціальна, яка втілюється суспільні відносини, якості, що виникають із приналежності молодій людині до певної соціальної групи, національності; Біологічна, що містить в собі тип вищої нервової діяльності, будову аналізаторів, безумовні рефлекси, інстинкти, фізичну силу, статуру тощо. Біологічна складова зумовлена, в першу чергу, спадковістю і вродженими задатками, але, може змінюватись під впливом навколишнього середовища [47].

Отже, в підлітковому та юнацькому віці провідним центром соціального розвитку особистості є феномен самовизначення. Його виникнення можливе за умови певного рівня розвитку самосвідомості, що є важливим новоутворенням такого вікового періоду.

Безсумнівно, період навчання у ПТНЗ є найважливішим періодом соціалізації людини. Соціалізацію визначаємо як процес формування особистості в певних соціальних умовах; засвоєння людиною соціального досвіду, в процесі якого людина перетворює соціальний досвід у власні цінності та орієнтації, вибірково вводить у свою систему поведінки загальноприйняті норми і шаблони поведінки. В учнівській молоді задіяні всі механізми соціалізації: це і освоєння соціальної ролі учня ПТНЗ, і підготовка до оволодіння соціальної ролі «професійного фахівця», і механізми наслідування, і механізми соціального впливу з боку викладачів і учнівської групи. Явища сугестивності та конформізму також виражені. Найбільші зміни в особистості учнів відбуваються під впливом тих факторів і умов, які виникають у провідних видах спільної діяльності. Провідною формою спільної діяльності в системі професійної освіти є навчання. Те, у яких формах протікає спільна навчальна діяльність, визначає їх загальне, соціальне і професійне становлення. Особливе

значення у формуванні особистості має колектив навчальної групи та рівні його розвитку [55].

В учнівській молоді активно посилюється соціальний розвиток особистості, молодь включається до різних сфер суспільних відносин і діяльності, відбувається встановлення контакту з різними суспільними і професійними групами, який відрізняється високою інтенсивністю, широтою, а також легкістю і природністю зв'язку [11].

Необхідність соціально-педагогічної підтримки особистості, створення оптимальних умов для її соціального становлення зумовлено особливостями соціального становлення у юнацькому віці. Л. Мардахаєв виокремлює наступні специфічні труднощі юнацького віку:

а) кризові явища, що присутні психофізіологічному розвитку в даному віці: пришвидшений і нерівномірний розвиток організму в період статевого дозрівання; нерозвиненість серцево-судинної системи, що впливає на фізичне і психічне самопочуття; «гормональна буря» ендокринної системи в період статевого дозрівання, що проявляється в підвищеній збудливості, емоційній нестійкості;

б) загострення взаємин з дорослими, членами сім'ї, що виражаються у непорозумінні поколінь;

в) прагнення замінити відносини з позиції «моралі підкорення» на «мораль рівності»;

г) підвищена критичність оцінювальних суджень і поведінки дорослих;

д) зміни у взаємовідносинах з однолітками, потреба у спілкуванні, прагнення до самоствердження, що призводять деколи до негативних форм, та ін.

А. Личко наведено причини та основні види девіантної поведінки молоді. Юнацька делінквентність зазвичай має такі причини, як недоліки сімейного виховання. Від 30 до 85 % делінквентних юнаків, за даними різних авторів, виростають в неповній сім'ї, або в деформованій, дискантній родині. Важливе значення має бездоглядність, виховання за типом «гіпопротекції». Девіантній

поведінці сприяють соціальні потрясіння, що позбавляють сімейної опіки. Основними видами порушень поведінки юнаків є: втечі з дому та бродяжництво; вживання алкогольних напоїв; девіації сексуальної поведінки; суїцидальна поведінка.

Проблема вживання алкогольних напоїв та психоактивних речовин знаходить своє загострення у період нестабільного соціально-економічного і соціокультурного розвитку, але мають і свої специфічні психосоціальні фактори.

Наукові дослідження фахівців наркологічної, психіатричної, психологічної сфери говорять про наступні фактори виникнення потреби молоді у вживанні психоактивних речовин: несприятлива мікросоціальна ситуація розвитку; вікові особливості; відхилення у функціонуванні вищої нервової діяльності. Початок вживання психоактивних речовин юнаками може бути наслідком одного, або ж взаємовпливу декількох факторів. Наприклад, це може бути реакцією юнака на ситуацію в сім'ї та школі; проявом вікової особливості; проявом психічних розладів або загостренням акцентуації характеру [23].

Як зазначає, Л. Макар, сучасні негативні тенденції суспільного розвитку загострили педагогічну проблему відхилення поведінки учнів професійно-технічних начальних закладів. У практиці ПТНЗ ці учні мають серйозні проблеми у навчанні та антисоціальні форми поведінки. Все частіше ці відхилення стали називати девіантною поведінкою, що суперечить загальноприйнятим нормам моралі і моральності, яке в своїх крайніх формах прояву має характер правопорушень, що кримінально караються.

С. Беличевою виокремлено наступні типи соціальної дезадаптації та девіантної поведінки, що можуть виникнути при несприятливому соціальному розвитку і порушенні соціалізації: відхилення агресивної орієнтації, відхилення соціально пасивного типу.

Пропонуємо опис суті різних форм девіантної поведінки, спираючись на дану класифікацію:

- відхилення корисливої спрямованості, що пов'язані з метою матеріальної вигоди (крадіжки, вимагання, розкрадання тощо);
- відхилення агресивної спрямованості проти особистості (образи, переслідування, приниження, хуліганство, побої тощо);
- відхилення соціально-пасивної спрямованості – неучасть у громадському житті, зневага до громадянських обов'язків, пасивність стосовно свого майбутнього, відсутність чітких життєвих планів, ухилення від навчання, бродяжництво, девіантна поведінка.

У практиці ПТНЗ найбільш часто зустрічається третій тип відхилень соціально-пасивної спрямованості (65 % всіх розглянутих випадків). Учні ПТНЗ ухиляються від навчання, з'являються пропуски, деякі учні залишаються на повторний рік. Деякі з таких відносяться до категорії педагогічно запущених.

Причинами педагогічної занедбаності можуть бути: неувага ПТНЗ, несвоєчасна діагностика проблем учня, проблеми в родині, відсутність скоординованості в діях сім'ї і ПТНЗ з профілактики та корекції тощо.

Н. Молчановим, відповідно до помилок сімейного виховання, виділено наступні групи педагогічно запущених учнів: «розпещені», «знедолені», «бездоглядні», «зіпсовані» поганою поведінкою дорослих.

Деадаптивна поведінка призводить до неефективності всього виховного процесу, вчинення правопорушень та, як підсумок, злочинів. Молодь, систематично пропускаючи заняття, обманює батьків, перебуваючи в навчальний час у компанії друзів. Зазвичай, ці компанії мають різний рівень асоціальної спрямованості, в них підліток вперше має змогу попробувати алкогольні напої, наркотики, цигарки [27].

Одним із важливих питань є формування здорового способу життя. Але, найчастіше, в юнацькому віці здоров'я хоч і сприймається як цінність, але дуже абстрактна, така, що не має відношення до повсякденних звичок молодої особи, стилю її життя. Для молоді досить цінним є той аспект у визначенні здоров'я, який пов'язаний із рівнем активності, здатністю до повноцінного виконання

соціальних функцій, участю у соціальній діяльності. Здорова людина – це небайдужа, гнучка, стресостійка людина, яка добре адаптується у нових умовах, є врівноваженою та адекватною. Вона приймає себе і живе у гармонії із самою собою, орієнтуючись на творче ставлення до власного життя [54].

Для вирішення проблеми формування здорового способу життя в умовах ПТНЗ необхідно враховувати три особливості. По-перше, складність формування звичок здорового способу життя багато в чому обумовлена тим, що на певних етапах онтогенезу в молоді відсутня базова потреба в здоров'ї, а самооцінка рівня здоров'я явно завищена. По-друге, зворотній вплив змін, що відбулися в організмі завдяки здорового способу життя, помітний не відразу, іноді він може бути відстрочений на роки. По-третє, за результатами багатьох опитувань студентів виявлено причини, які змусили б їх змінити свій спосіб життя; вони називають, як правило, хворобу, трагедію близької людини, закоханість тощо [59].

Одним із засобів, які використовують соціальні педагоги в процесі формування здорового способу життя учнів ПТНЗ є соціально-педагогічний тренінг.

1.3. Соціально-педагогічний тренінг як засіб формування здорового способу життя учнів професійно-технічних навчальних закладів

Спрямований педагогічний вплив на учня ПТНЗ дають змогу створити тренінги, корекційні та розвивальні заняття. Завдяки ним можливо виявити і змінити поведінкові стереотипи, деструктивні форми поведінки та отримати позитивні результати у плані формування особистості.

Одним із напрямків активного впливу на особистість є соціально-педагогічний тренінг [38].

Сучасна педагогічна література не містить загальноприйнятого визначення поняття «тренінг». Найпоширенішими є наступні варіанти:

1) тренінг як форма групової роботи, що сприяє активній участі і взаємодії між собою і з учителем (викладачем, тренером (фасілітатором – тим, що сприяє, полегшує), педагогом);

2) тренінг як організаційна форма навчально-виховної роботи, яка спираючись на досвід і знання її учасників, сприяє ефективному використанню різних педагогічних методів (активних, завдяки створенню позитивної емоційної атмосфери в групі, та спрямовується на отримання сформованих навичок і життєвих компетенцій).

Основні ознаки тренінгу: тренінгова група, тренер (викладач), правила групи, активні (інтерактивні) методи навчання, структура заняття, атмосфера взаємодії і спілкування, оцінювання дієвості заняття, тощо [35].

Перевагами тренінгу, як форми навчання є наступні:

- активність учасників групи;
- поєднання інформації та емоційного ставлення до неї;
- підвищення рівня мотивації учасників;
- колективне мислення учасників та спільне прийняття рішень;
- перевірка та закріплення знань на практиці.

Серед недоліків тренінгу зазначимо наступні:

- непридатність тренінгової форми для подання великого обсягу теоретичного матеріалу (формул, історичних відомостей тощо);
- обмеження за кількістю учасників;
- теоретична підготовка членів групи має бути однаковою;
- потрібна більша майстерність викладача, оскільки слухачі можуть по-різному усвідомлювати тренінгові вправи.

Найбільш ефективними тренінговими методами є метод імаготренінгу, групової дискусії, проблемних ситуацій, ділових, сюжетно-рольових та творчих ігор, психологічного малювання, поведінкових вправ, моделювання життєвих ситуацій, психодрами. Вони сприяють засвоєнню необхідних соціальних навичок через активну діяльність.

Імажинативний тренінг з елементами фантазування та уяви передбачає перенесення у світ фантазій. Імаготехніки часто застосовуються для досягнення цілей психологічного впливу. Учасники групи уявляють та прогнозують розв'язання ситуацій. Головним їх механізмом є використання спрямованої візуалізації – здатності бачити себе у ситуації, яка ще не відбулася.

Метод групових дискусій полягає в обміні інформацією між членами групи і їх основою є вербальне спілкування як джерело пізнання та усвідомлення психологічних явищ. Н. Ключова поділяє дискусії їх на три типи: «біографічні, які аналізують труднощі особистого або професійного життя учасників у динамічному аспекті; тематичні, спрямовані на обговорення питань, актуальних для всіх учасників групи; ті, які орієнтовані на інтеракцію, – аналізують групову динаміку, взаєностосунки та особливості спілкування між членами групи» [18].

Завдяки дискусіям учні ПТНЗ мають змогу опрацювати актуальні теми, досягти взаєморозуміння між учнями ПТНЗ. У рамках соціально-психологічного тренінгу актуальними та дискусійними є теми лідерства, конфліктної поведінки, взаєностосунків між особами протилежної статі, групового розвитку. Дискусії та диспути дають можливість порівняти свою позицію з позиціями інших членів колективу. Різновидом роботи, який базується на стратегії використання інтелектуального потенціалу учасників є розв'язання проблемних ситуацій. Це ситуації, які зводяться до пошуку невідомого на основі використання його зв'язків з відомим за умови, що суб'єкт не володіє алгоритмом дії [7].

Їх рушійним механізмом є проблемно-дослідницький підхід, що полягає у пошуковій діяльності, яка починається з постановки питань та завершується вирішенням проблеми.

За умови застосування цього методу учні навчаються розглядати, деталізувати, здійснювати пошук шляхів розв'язання проблемних ситуацій. Учасники групи практикуються вирішувати ситуації, які викликають у них труднощі. Груповий процес сприяє учням ПТНЗ:

- побачити власні неадекватні поведінкові стереотипи;
- поглибити навички емпатійного та вільного спілкування;
- подолати неадекватні форми поведінки,;
- розвинути навички співпраці та відповідальності;
- закріпити нові форми поведінки, зокрема ті, які будуть сприяти адекватній адаптації та функціонуванню у реальному житті;
- виробити і закріпити адекватні форми поведінки і реагування на основі досягнень у пізнавальній та емоційній сферах.

Під час корекційно-розвивальної роботи з учнями ПТНЗ використовуються ігрові методи. В їх основі лежить розігрування ситуацій в умовах штучного створення труднощів. Це можуть бути ділові та рухливі вправи, рольові ігри та ін.

Ігрові методи надають змогу освоїти нові соціальні ролі, усвідомити, які форми спілкування є конструктивними, а які не сприяють вирішенню труднощів чи конфліктів.

На думку Г. Лендрета, завдання ігрових технік спрямовані на:

- розвиток позитивної Я-концепції;
- вироблення відповідальності за дії та вчинки;
- вироблення здатності до самоприйняття;
- опанування навичками самостійного прийняття рішень;
- розвиток почуття самоконтролю;
- розвиток сенситивності до процесу подолання труднощів;
- розвиток внутрішнього джерела оцінки;
- опанування віри в самого себе [10].

Під час тренінгових занять з учнями ПТНЗ соціальними педагогами застосовуються ділові ігри. Ділова гра є методом активного соціально-педагогічного навчання, в основі якого знаходиться моделювання реальних практичних ситуацій, які зустрічаються під час ділового та професійного спілкування. За допомогою них учасники мають змогу проектувати та

відтворювати в ігровій формі типові робочі умови, які часто повторюються у діяльності. Ділові ігри проводяться також задля розв'язання завдань професійного спрямування. Таким чином, ділові ігри мають на меті формування навичок вироблення і прийняття рішень, пошук ефективних стратегій комунікації, визначення управлінських важелів, здійснення кадрового та кваліфікаційного відбору. Завдяки діловим іграм підвищується активність засвоєння матеріалу учнями ПТНЗ.

В тренінговій практиці широко застосовуються психотехнічні ігри. Дані техніки спрямовуються на розвиток можливостей людини у здійсненні певного виду активності – зняття втоми, підвищення концентрації уваги, емоційного тону, формування самоконтролю.

У рамках соціально-педагогічного тренінгу широко використовують рольові ігри на таких рівнях:

1. Навчати простим комунікативним навичкам.
2. Демонструвати, як люди спілкуються між собою, і яким чином відбувається стереотипізація сприйняття оточуючих людей.
3. Досліджувати за допомогою гри глибинні особистісні блоки і емоції.

Виокремлюємо наступні види рольових ігор: розігриваючі; рольові ігри з конфліктним змістом; рольові ігри на виявлення прихованого мотиву поведінки.

У рольовій грі важливий не лише процес відтворення, а й дуже важливе проведення обговорення рольової гри.

Схема обговорення рольових ігор.

Після гри спостерігачі висловлюють свої судження:

- які індивідуально-психологічні особливості учасників проявилися в грі;
- яке співвідношення невербальних та вербальних засобів спілкування, чи було між ними розузгодження;
- які рольові позиції характерні для учасників спілкування;
- які прийоми використовували учасники для встановлення контакту;

- які еґо-стани переважно проявлялися в спілкуванні;
 - чи можна говорити про наявність прихованих мотивів і цілей у співрозмовників;
 - хто з учасників досяг своєї мети і що цьому сприяло.
- Далі свої враження висловлюють учасники рольової гри:
- які почуття ви відчували при спілкуванні з партнером;
 - які цілі ви ставили перед собою вступаючи в спілкування, чи вдалося вам досягти їх;
 - чому ви обрали такий стиль чи спосіб поведінки;
 - чи можете ви назвати прийоми за допомогою яких вам вдалося встановити контакт;
 - яку мету, на твою думку, ставив перед собою партнер [31, с. 37].

Завдяки рольовій грі можна зрозуміти те, як себе відчувають оточуючі, під час переживання певних ситуацій. Це розуміння може стати цінним досвідом навчання: розвивати вміння оцінювати передумови поведінки інших. Рольова гра надає можливість учасникам засвоїти та закріпити різноманітні моделі поведінки. Перевагою проведення рольових ігор в режимі тренінгового заняття слугує саме середовище, тобто створення безпечних умов.

Таким чином, гра відіграє активізуючу роль, сприяє формуванню зрілої особистості, адаптованої до самостійного життя в сучасному суспільстві в усіх її проявах – як особистості, працівника, громадянина. Гра є одним з тих унікальних методів тренінгових занять, що допомагає учасникам справлятися з невизначеністю, ставить їх у ситуацію, що включає ті ж обмеження, мотивацію, що існують у реальному світі [3].

Соціально-педагогічний тренінг розвитку професійної ідентичності учнів ПТНЗ складається з трьох тематичних блоків:

1. Когнітивний блок сприяє досягненню наступних показників: підвищення рівня усвідомлення можливих перешкод на шляху до професійних цілей і уявлення про шляхи їх подолання; розвиток позитивного самоствавлення,

навичок особистісної рефлексії учасників стосовно власного минулого та планування майбутніх подій життя, стимулювання потреби в професійному й особистісному саморозвитку, самовираженні і самореалізації в професійній сфері; формування вмінь позитивно мислити, усвідомлення особистістю соціальної приналежності до певного оточення.

2. Емоційний блок дозволяє сформувати здатність впоратись із певною ситуацією, сприяє розумінню можливих професійних та психологічних проблем та методів їх подолання.

3. Поведінково-діяльнісний блок допомагає сформувати навички спільної діяльності в надзвичайних ситуаціях, підвищити рівень усвідомлення учасникам проблемних ситуацій; розкриває особливості застосування прийомів психологічного впливу під час виконання трудових обов'язків.

Основними принципами і правилами проведення тренінгових занять із учнями ПТНЗ визначають: «тут і зараз»; рефлексивно-діялісне опосередкування; багатопозиційність і гнучкості рольової тактики; опора на індивідуальний досвід; відкритий зворотній зв'язок; активність на заняттях; добровільність участі в тренінговій роботі; рівність позицій, визнання особистісних норм кожного учасника; екологічність комунікацій, безпеки учасників і захищеності їх від брутальності; схвалення і взаємопідтримка учасниками один одного, заохочення інтелектуального й емоційного ризику.

Методи і методичні прийоми, використовувані в тренінгу із учнями ПТНЗ:

- міні-лекції – надати групі потрібну інформацію з певних питань;
- групова дискусія – обговорення питань, що виникають у тренера чи учасників групи;
- мозковий штурм – метод групового обговорення проблеми з метою її розв'язання;
- практичні вправи – дають можливість кожному з учасників пізнати на власному досвіді ті чи інші відчуття, набути нових навичок поведінки;

активізують увагу, підвищують рівень активності та довіри в учасників, сприяють створенню невимушеної атмосфери тренінгу;

- малювання – сприяє усвідомленню учасників до заданої теми;

- рольові ігри – різновид структурованих вправ, у яких учасники групи взаємодіють згідно із заданими ролями та обставинами. Ділова гра спрямована на вирішення реальних виробничих питань в ігровій формі;

- «Case-study» – (метод кейсів) це метод активного навчання, заснований на розборі практичних ситуацій.

- захист проектів – для закріплення інформації та застосування результатів, отриманих на тренінгу.

Порядок тренінгової роботи в ході окремого заняття:

- створення єдиного психологічного простору, а також зворотного зв'язку (окремий учасник, уся група і навпаки);

- проведення рольової гри або здійснення (показ) окремих вправ для створення ситуацій внутрігрупової або індивідуальної рефлексії;

- одержання зворотного зв'язку у вигляді суджень, думок, нових ідей, пропозицій від усіх її учасників, упорядкування інформації і, спільне її резюмування;

- зняття психологічної напруженості (релаксаційні відновлювальні вправи), підведення підсумків заняття (співставлення цілей заняття з отриманим результатом) і постановка завдань на відпрацювання набутих навичок у повсякденній діяльності і поведінці [28].

Таким чином, техніки соціально-педагогічного тренінгу можна використати для розв'язання багатьох завдань, в тому числі для розвитку професійної ідентичності учнів ПТНЗ; розвитку соціально-психологічної компетентності особистості, тобто здатності індивіда ефективно взаємодіяти з оточуючими його людьми; навчання індивідуалізованим прийомам міжособистісного спілкування, формування здорового способу життя. В результаті саморозкриття учасників в процесі тренінгу відбувається накопичення знань один про одного, що забезпечує можливість для видачі

змістовного зворотного зв'язку. Соціально-педагогічний тренінг надає змогу учасникам ефективно вирішувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, керування власними емоційними станами, самопізнання і самосприйняття.

Висновки до 1 розділу

На сьогодні здоровий спосіб життя набуває популярності та широко пропагується в розвинутих країнах Європейського Союзу. Однак, під впливом оточуючих, реклами алкогольних напоїв і тютюнових виробів, пропаганді сумнівних цінностей, молодь руйнує власне здоров'я. В останні роки в Україні спостерігаємо тенденцію збільшення кількості молодих людей, що мають захворювання серцево-судинної, дихальної та нервової систем, порушенням опорно-рухового апарату, широко розповсюджені шкідливі звички: зловживання алкогольними напоями, тютюнопаління, наркотична залежність. Дані фактори зумовлюють активізацію мотивації молоді до формування здорового способу життя.

Під здоровим способом життя ми розуміємо типові форми і засоби повсякденної життєдіяльності людини, що дають змогу зміцнити і вдосконалити резервні можливості організму та забезпечують завдяки цьому успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій.

Період юнацтва характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, адекватною оцінкою індивідуальних можливостей і суспільних умов. У цьому віці в процесі особистісного розвитку окремі прояви самосвідомості стають центральними потребами особистості. Гостра актуалізація потреби в процесах самосвідомості часто спричинюється впливом сильних емоційних переживань, на які багатий юнацький вік. Така потреба стимулює прагнення до самовдосконалення, цілеспрямованих змін своєї індивідуальності.

Юнацький вік – це період усталення ціннісних орієнтацій, які є однією з важливих психологічних характеристик зрілої особистості. Незважаючи на те, що юнацький вік є віком, спрямованим у майбутнє, далеке майбутнє в цьому віці «бачиться» досить туманно, має нечіткі обриси та ще не усвідомлену ієрархію цілей. Теперішній час існує для юнаків і дівчат у згорнутому вигляді, інколи лише як межа між минулим і майбутнім. Найбільше життєвих планів пов'язано з особистісною сферою, потім – із сферою самоздійснення та професійною сферою. Більшість молоді, визначаючи життєві завдання, виключає можливість поєднання планів, що належать до особистісної сфери та сфери професійних надбань.

Виховання учнівської молоді в системі професійно-технічної освіти залишається головним завданням педагогічних колективів. Не можна підготувати кваліфікованих робітників тільки в процесі професійного навчання. Вік учнівської молоді (15–18 років) вимагає посиленої уваги і до процесу виховання особистості. Зміна системи життєвих цінностей у суспільстві потребує щоденної, титанічної і кропіткої праці викладачів для вибору молоддю загальнолюдських цінностей і створення на їх основі власної ціннісної системи. Ціннісне ставлення до себе передбачає і ціннісне ставлення до здоров'я.

Тренінги, корекційні та розвивальні заняття створюють основу спрямованого педагогічного впливу на учня ПТНЗ. Вони дозволяють виявити і змінити поведінкові стереотипи, деструктивні форми поведінки та отримати позитивні результати у плані формування особистості. Найбільш ефективними тренінговими методами є метод імаготренінгу, групової дискусії, проблемних ситуацій, ділових, сюжетно-рольових та творчих ігор, психологічного малювання, поведінкових вправ, моделювання життєвих ситуацій, психодрами. Вони сприяють засвоєнню учнями ПТНЗ в активній діяльності необхідних соціальних навичок.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИКО-ЗОРІЄНТОВАНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО- ПЕДАГОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

2.1. Технологія проведення соціально-педагогічного тренінгу по формуванню здорового способу життя

Технологія проведення тренінгового заняття реалізується через поетапне планування видів діяльності, що поділяються на три структурні частини: вступ, основна частина та заключна частина.

Вступна частина тренінгового заняття включає в себе привітання, знайомство учасників (на першому занятті); розробка та засвоєння принципів та правил роботи групи; застосування психорелаксаційних вправ задля зняття зайвої напруги учасників; розкриття мети та завдань заняття; визначення мотивації учасників та їх очікувань від даного заняття.

Вступна частина слугує організаційною основою тренінгового заняття. Як правило, заняття починається із привітання та вступного слова тренера. Під час першого заняття тренер презентує себе та організовує процес знайомства. Всі учасники розповідають інформацію про себе, яку вважають доцільною та цікавою, наприклад, можна розповісти про свої інтереси, хобі, або описати свій соціальний або професійний стан. Під час подальших занять учасники дотримуються затвердженого порядку вітання.

Головним завданням тренера під час даного етапу є підготовка учасників до здійснення корекційно-розвивального впливу. Учасники ознайомлюються із правилами функціонування тренінгової групи. Протягом занять варто керуватись такими правилами, як: рівність прав учасників, правило «тут і зараз», відвертість, добровільність, безоцінювальне ставлення, диференційованість взаємних оцінок, конфіденційність [10].

Намагаючись підвищити ефективність впливу тренінгової взаємодії, практики тренінгової роботи розширюють перелік правил групового тренінгу.

Так Р. Марасанов зауважує на правилах, серед яких: точність початку і фіналу тренінгу; конфіденційність; активність під час тренінгу; право говорити «ні»; не обманювати; право на підтримку один одного; обов'язок слухати, не перебиваючи; участь у всьому; право на вираження особистої думки; звертання на «ти»; праця «від» і «до»; говорити тільки про те, що відбувається зараз [56].

На думку І. Крутикова та К. Лаврова стандартними правилами є:

1. Єдина форма звертання один до одного на «ти» і по імені. Для створення атмосфери довіри слід звертатись один до одного на «ти». Це психологічно урівнює всіх учасників (включно з ведучим), незалежно від віку, соціального положення і життєвого досвіду, і сприяє розкृतості.

2. Спілкування за принципом «тут і тепер». Під час тренінгу говорити тільки про те, що вас хвилює саме зараз, і обговорювати тільки те, що відбувається з вами в групі.

3. Конфіденційність особистої інформації. Особиста інформація, що стосується учасників, ні в якому разі не повинна розголошуватись або обговорюватись поза тренінгом. Завдяки цьому правилу учасники зможуть довіряти один одному і групі в цілому.

4. Персоніфікація висловлювань (Я-висловлювання). Слова і вирази типу «Більшість людей вважають, що ...», «Деякі з нас думають ...» замінювати на «Я вважаю, що ...», «Я думаю ...». Тобто говорити тільки від свого імені і звертатися до конкретної аудиторії або особи.

5. Щирість у спілкуванні. Під час тренінгу говорити тільки те, що думаєш і відчуваєш.

6. Повага до мовця. Якщо хтось з учасників говорить, потрібно уважно, не перебиваючи, його вислухати. Ставити запитання або вступати в обговорення можна тільки після того, як він завершить свою думку.

7. «Не спізнюватися!» Під час занять створюється енергетичний простір, який слід берегти. Учасники, що спізнюються «розряджають» його [21].

У вступній частині тренінгу щодо формування здорового способу життя доцільно використати наступні вправи.

Вправа «Сніжний ком».

Мета: знайомство учасників.

Хід вправи: учасник називає своє ім'я та придумує прикметник, що починається з тієї ж літери, що і його ім'я. Важливо позначити епітет, щоб він підкреслював особистість. Спочатку учасник називає ім'я і прикметник того учасника, який представився перед ним, потім своє. Завдання наступного полягає в тому, щоб повторити два імені і два прикметники, потім назвати своє. Останній учасник має повторити імена і прикметники всіх попередніх.

Вправа «Очікування».

Мета: визначення сподівань учасників щодо заняття.

Хід вправи: учасники на стікерах у формі корабликів записують свої очікування від заняття. Кожен учасник підходить до фліп-чарту та приклеює свій корабель на плакат з морем біля «Берегу надій», озвучуючи написане.

Важливими також є вправи на рухання.

Вправа на рухання

Мета: активізація учасників

Хід вправи: ведучий проголошує: «Хто любить пити вранці чай (каву, какао, сік)?» Учасники міняються місцями.

Вправа «Передай уявний предмет».

Мета: удосконалення навичок координації та взаємодії на психомоторному рівні, розвиток уяви та емпатії.

Хід вправи: один із учасників передає уявний предмет по колу, а інший повторює його дію та продовжує вправу. Таким чином предмет обходить коло і повертається до першого учасника, який називає переданий йому предмет. Кожен з учасників називає, що він передавав.

Обговорення вправи.

Під час основної частини тренінгу щодо формування здорового способу життя доцільно використати наступні вправи.

Мозковий штурм «Що таке здоров'я?»

Мета: актуалізація розуміння учасниками поняття «здоров'я», формулювання його визначення.

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам озвучити своє розуміння, що таке здоров'я. Потім пропонується визначення поняття здоров'я Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад».

Вправа «Перетворення».

Мета: поглиблення знайомства.

Хід вправи: Учасники сідають у коло. Ведучий говорить про те, що знайомство продовжується і пропонує закінчити речення.

- Якби я був книжкою, то я був би (словником, детективом, романом тощо).

- Якби я був явищем природи, то я був би (вітром, сонцем, буревієм тощо).

- Якби я був музикою, то я був би (романсом, класикою, джазом тощо).

- Якби я був би лікарем, то я був би (терапевтом, ЛОРом, хірургом тощо).

Тренер розподіляє по групах – спеціальностям лікаря.

Вправа «Як розпорядитися своїм життям?»

Мета: визначення учасниками власних духовних цінностей, їх впливу на своє життя.

Хід вправи: на початку тренер пояснює правила, за якими буде відбуватиметься рольова гра «Як розпорядитися своїм життям?», і наголошує, що вона допоможе кожному з учасників знайти відповідь на це запитання.

Пояснюючи правила гри, тренер роздає учасникам папірці. Чим реалістичніше буде організовано гру, тим краще буде результат. До початку гри тренер переглядає список «товарів» на продаж і пише назву кожного на аркуші або надає аркушу форму «товару».

Вправа «10 заповідей здоров'я».

Мета: звернення уваги учасників на власних звичках та необхідності здорового способу життя.

Хід вправи: тренер задає питання «Що таке заповідь?» Учасникам пропонується уявити себе мудрецами, які жили в давнину і дати 10 настанов – заповідей для зміцнення здоров'я. По закінченню тренер пропонує одній групі учасників назвати свої заповіді та записати їх, інші учасники груп доповнюють даний перелік.

Учасники роблять висновок, які заповіді є найголовнішими (найбільш повторювані).

2. Інший спосіб проведення вправи: Підгрупи протягом 10 хвилин складають 10 заповідей здоров'я. Далі групи презентують свої розробки.

Запитання для обговорення:

- З чим можна порівняти заповіді?
- Ваше розуміння вислову «Якщо є сумнів – утримайся».
- Чи важко було виконувати цю вправу? Що дає робота над цією вправою?

Вправа «Все залежить від тебе».

Мета: спонукання учасників взяти на себе відповідальність за власне здоров'я.

Хід вправи: учасники об'єднуються у 4 групи та протягом 10 хвилин мають підготувати сценарій та розіграти коротку сценку, в якій зобразити ситуації, що містять небезпеку для здоров'я.

Тренер роздає учасникам групи аркуші із запитаннями. Аркуші складені «гармошкою» і учасники коротко записують відповіді на поставлені запитання від імені свого персонажа починаючи з першого.

Запитання:

1. Хто ти?
2. Що ти робиш?
3. Чому ти це робиш?
4. Чого ти хочеш цим досягти? Що з цього маєш?

5. З кого, або з чого ти береш приклад?

6. Які у тебе принципи? Цінності?

Перед демонстрацією сценки учасники, віддають кожен свою «гармошку» комусь із тих, хто входить до інших міні-груп (він стає «сумлінням» цього персонажа). Під час інсценізації тренер виголошує «СТОП». У цей час учасники, які отримали «гармошку», займають місце позаду своїх персонажів.

Після цього тренер послідовно зачитує запитання, а слухачі – «сумління персонажа» — зачитують відповіді, записані на «гармошці».

За такою схемою всі 4 групи демонструють свої сценарії.

Запитання для обговорення:

1. Що ви відчували, виконуючи свої ролі?
2. Які думки виникали у вас, переглядаючи сценки?
3. Які фактори небезпеки для здоров'я були представлення?
4. Що ви можете зробити, щоб захистити своє здоров'я? До кого звернутися?

5. Що заважає людям зберегти здоров'я?

6. Які висновки з побаченого і почутого ви можете зробити?

Вправа «Психодрама».

Група поділяється на 4 підгрупи за допомогою розбивки «Доба»: почергово учні ПТНЗ називають слова: ранок, день, вечір, ніч. Кожна з підгруп отримує своє завдання: розіграти сценку на одну з наступних тем:

- поведінка учнів ПТНЗ, яких хтось один з них підбурює до паління;
- розмова між батьками і учнем, який почав палити;
- бесіда між класним керівником, директором та учнями ПТНЗ, які палять;
- нарада на фірмі, що виробляє цигарки, між керівником та підлеглими, які здійснюють рекламу тютюновим виробам. Кожна група висвітлює свою проблему.

Наприкінці учні ПТНЗ роблять висновок, що тютюнові вироби приносять одним людям прибутки, а інші завдають шкоду своєму здоров'ю.

В заключній частині доцільно використати наступні вправи.

Вправа «Прощання».

Мета: вербальне підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного й до керівника.

Хід вправи: учасники групи по колу висловлюють власну думку, щодо ефективності тренінгу, виправдання їх сподівань, нових знань у сфері формування здорового способу життя.

Підведення підсумків «Анкетування».

Мета: ознайомлення учасників з методикою оцінки ефективності тренінгу «анкетування»; підведення підсумків тренінгу.

Хід вправи: заповнення учасниками анкет оцінки тренінгу. Після заповнення анкет учасниками, тренер пояснює, що це є ще одним методом проведення оцінки тренінгу. Звертає увагу на важливість проведення оцінки поінформованості учасників щодо тем тренінгу; нагадує учасникам про таблицю, яка заповнювалася учасниками до початку тренінгу та після його завершення. Це сприяє легкому порівнянню однакових таблиць між собою і виявленню змін, які відбулися в знаннях і поглядах учасників після тренінгу [40].

2.2. Дослідження рівня знань учнями професійно-технічних навчальних закладів основ здорового способу життя.

Задля визначення рівня обізнаності учнів ПТНЗ щодо здорового способу життя та їх ставлення до нього було проведено емпіричне дослідження, в якому взяло участь 25 учнів державного навчального закладу «Сумський хіміко-технологічний центр професійно-технічної освіти». Методами дослідження виступили: тест «Здоровий спосіб життя», анкета «Моя позиція стосовно здорового способу життя».

Тест на тему «Здоровий спосіб життя» проводився з метою визначення рівня знань учнів ПТНЗ про здоровий спосіб життя, його основні складові та фактори, які допомагають зміцнювати здоров'я. Тест містив 16 запитань з трьома варіантами відповідей, кожен з яких мав певну кількість балів (5 балів – відповідь вірна, 2 бали – відповідь вірна не повністю, 0 балів – відповідь взагалі не вірна). Результат проходження тесту визначався сумою набраних балів за кожне запитання. Рівень 50 балів і вище означав, що учень ПТНЗ достатньо обізнаний щодо здорового способу життя; сума від 50 балів до 30 означала, що учень не достатньо розуміє, що таке здоровий спосіб життя та не віддає йому перевагу; кількість балів від 30 і менше – означала те, що учень взагалі не обізнаний з даної проблематики.

За результатами даного тесту 61 % учнів ПТНЗ набрали більше 50 балів, що свідчить про високий рівень знань щодо здорового способу життя, 24% отримали середній та 15 % отримали низький рівень, що свідчить про їх низьку обізнаність (див. рис. 2.1)



Рис. 2.1. Обізнаність учнів щодо здорового способу життя

За даними результатами робимо висновок про недостатню обізнаність певного відсотку учнів ПТНЗ щодо ведення здорового способу життя та збереження здоров'я, що потребує подальшого дослідження.

Задля визначення ставлення учнів ПТНЗ до власного здоров'я та здорового способу життя було використано анкету «Моя позиція стосовно здорового способу життя». Анкета містила 21 запитання, що стосувались різних аспектів здорового способу життя та містило закриті та відкриті питання задля збору якомога більшого об'єму інформації. Анкетування дало наступні результати.

Частина юнаків розуміє під здоровим способом життя (в першу чергу) спорт, фізкультуру та іншу фізичну активність – 37 %, 35 % визначає його як відсутність шкідливих звичок, по 14 % відповідей за раціональне харчування та здоровий сон, уникнення стресів, шкідливих для організму (рис.2.2).



Рис. 2.2 Розуміння учнями ПТНЗ поняття «здоровий спосіб життя»

На питання «Як ви вважаєте: чи потрібні людині знання про здоровий спосіб життя?» відповіді були наступними: 84 % відповідей «Так», 5 % «Ні», 11 % «Не замислювався».

На запитання «На Вашу думку, яка головна ознака здорового способу життя?» було отримано наступні відповіді:

«Відсутність шкідливих звичок»;

«Дотримання оптимального режиму дня та заняття спортом»;

«Я вважаю головною ознакою відсутність шкідливих звичок, раціональне харчування та заняття спортом»;

«Відсутність стресів та періодична фізична активність»;

«Загартування організму та позитивні емоції».

Як бачимо, молодь по різному розуміє поняття «здоровий спосіб життя» та, здебільшого, має фрагментарні, неповні знання щодо його головних ознак.

Стосовно питання про складові здорового способу життя учні ПТНЗ відповіли наступним чином: 20 % загартування організму;

- 15 % правильне повноцінне харчування;
- 7 % режим дня;
- 7 % отримання правил особистої гігієни;
- 22 % заняття фізкультурою і спортом;
- 24 % відсутність шкідливих звичок;
- 5 % чисте повітря.



Рис. 2.3 Обізнаність щодо складових здорового способу життя

На запитання «Чи робите Ви ранкову зарядку?» позитивно відповіли 30 % учнів ПТНЗ, негативно 50 % та 20 % учнів робить зарядку не щодня.

На запитання «Чи займаєтеся Ви спортом?» відповіді розділились наступним чином: 43 % відсотки назвали види спорту якими займаються (бокс,

футбол, баскетбол, теніс, гімнастика, шашки та ін.), не займаються 20 %, не мають коштів для оплати 10 %, не займаються за станом здоров'я 15 %, не мають бажання 12 %.



Рис. 2.4. Запитання «Чи займаєтесь Ви спортом?»

На запитання стосовно перебування за комп'ютером чи іншим гаджетом відповіді розділились наступним чином: багато (більше 3-4) – 60 %; мало (приблизно пів години) – 8 % зазвичай не більше двох годин 32 %; 0 % не контактую з комп'ютером (див. рис. 2.5).

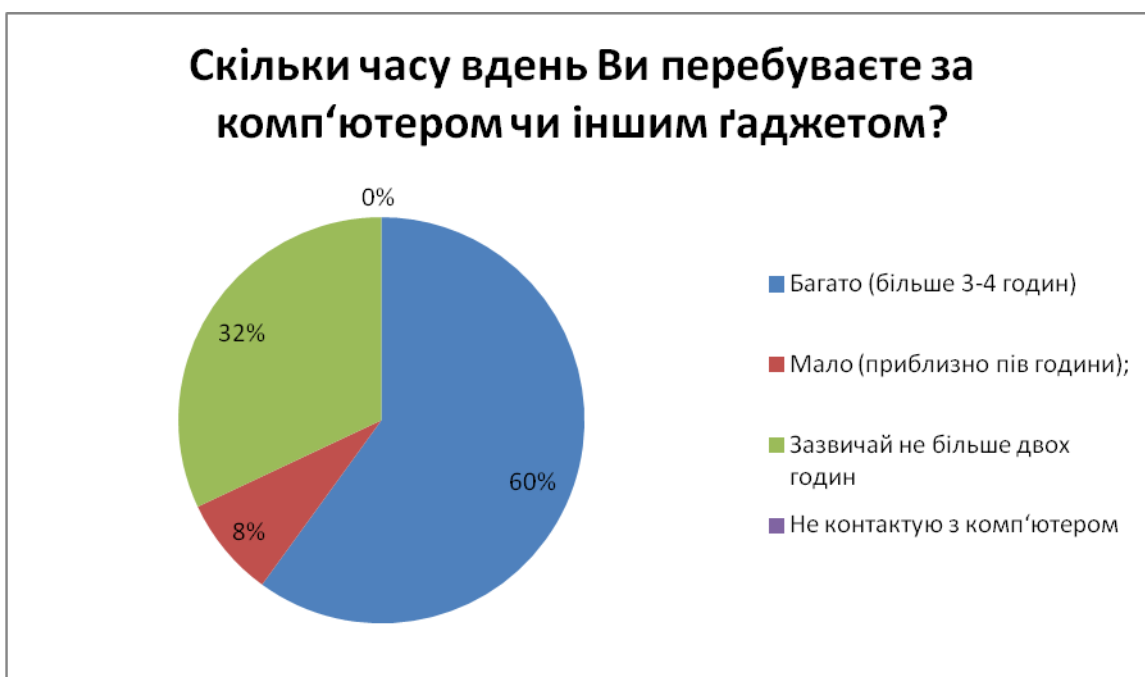


Рис. 2.5 Час перебування за комп'ютером учнів

Стосовно шкідливих звичок учнів ПТНЗ було отримано наступні результати. Не палять 50 %, 1-2 цигарки на день випалюють 30 %, більше 5 на день 20 %. Спиртні напої не пробували 10 %, пробували 40 %, 1-2 рази – 30 %, періодично вживають 20 %. Ставлення до наркотиків – не пробував 95 %, 1-2 рази 5 %, періодично вживаю – 0 %.

До згубний вплив шкідливих звичок знають 80 % учнів ПТНЗ , не знають 0 %, 20 % не замислюються над цим питанням. Від шкідливих звичок хотіли б позбутись 85% юнаків, байдуже до цього відносяться 15 %.

Стосовно причин, які викликають стрес, відповіді респондентів розподілились наступним чином: фінансові труднощі – 18 %; проблеми в колективі 17 %; проблеми в сім'ї 25 %; самотність – 18 %; проблеми в навчанні – 22 % (див. рис. 2.6)



Рис. 2.6. Причини, які викликають стрес у молоді

На питання стосовно вільного часу учні ПТНЗ надали наступні відповіді: відвідування спортивних секцій, прогулянки з друзями, відпочинок з сім'єю, відпочинок вдома. Наведемо деякі відповіді респондентів:

«Оскільки кількість вільного часу є невеликою, приблизно 1-2 години на день, намагаюсь проводити його з користю, зазвичай займаюсь спортом»;

«В більшості випадків проводжу свій вільний час вдома, дивлячись телевізор або перебуваючи за комп'ютером»;

«Зазвичай збираємось з друзями, проводимо час спільно».

З'ясовано джерела інформації, звідки молодь дістає знання щодо здорового способу життя: на навчальних заняттях – 38%; із засобів масової інформації – 17%; через Інтернет 35%; спеціальну літературу використовує 10% молоді (див. рис.2.7).

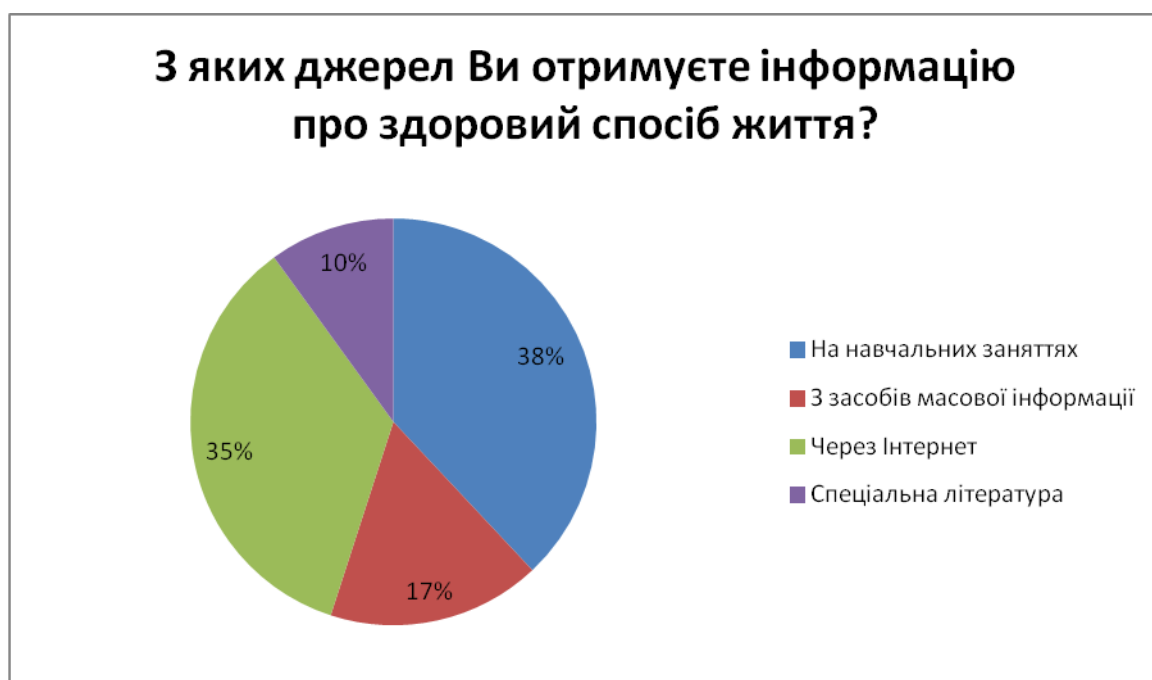


Рис.2.7 Джерела інформації стосовно здорового способу життя

Інформацію стосовно здорового способу життя юнаки, в основному, хотіли б дізнатись від лікарів та соціальних педагогів.

80% учнів ПТНЗ вважають, що здоровий спосіб життя відіграє важливу роль у різних сферах людської діяльності (навчання, робота тощо).

На запитання «Яке в Вашій родині ставлення до здорового способу життя?» (див. рис. 2.8) отримано наступні відповіді: поважливе – 60%; байдуже – 30%; негативне – 10%.

90% опитаних зазначили, що хотіли б в майбутньому вести здоровий спосіб життя, 10% дало негативну відповідь. 30% учнів ПТНЗ вважають, що достатньо обізнані в питаннях ведення здорового способу життя, 60%

вважають, що частково обізнані та 10 % вважають себе необізнаними в даному питанні.

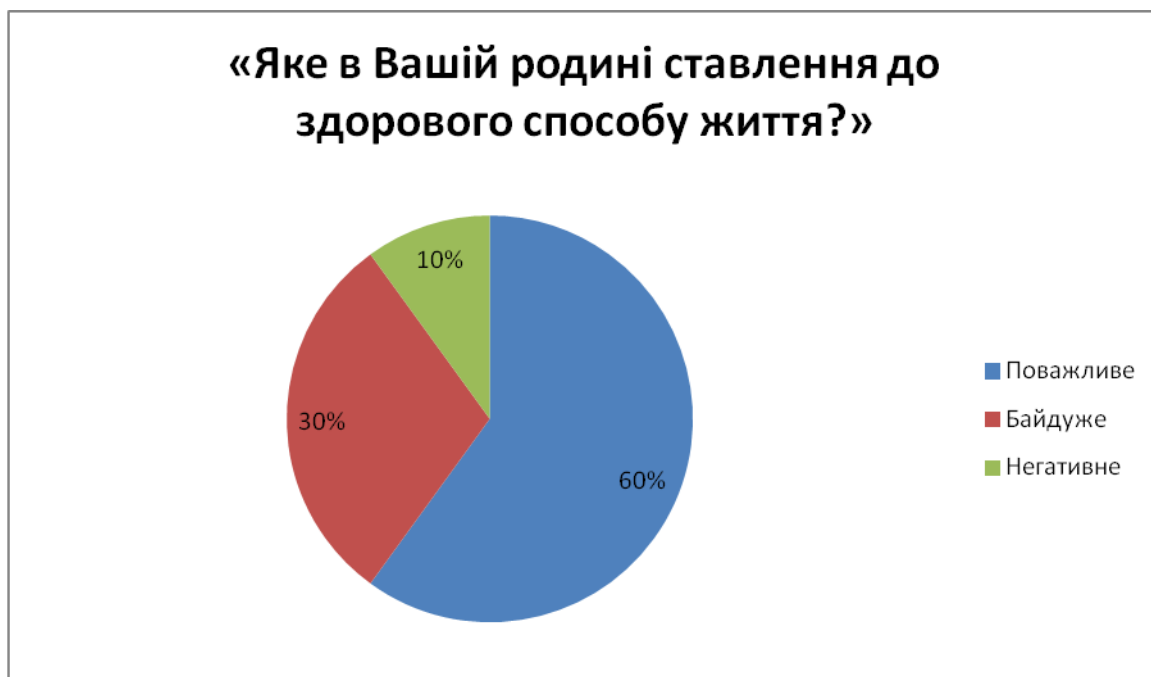


Рис.2.8. Ставлення в родині до здорового способу життя.

Отже, спостерігаємо відносно позитивні показники стосовно деяких аспектів ведення здорового способу життя юнаками. Але дані результати свідчать про недостатню обізнаність учнів ПТНЗ у сфері формування здорового способу життя, потребу знань та навичок, невпевненість у необхідності здорового способу життя. На вирішення цих та інших питань і повинні бути направлені технології тренінгової діяльності під час соціально-педагогічної роботи з учнями.

2.3 Методичні рекомендації щодо формування здорового способу життя учнів професійно-технічних навчальних закладів засобами соціально-педагогічного тренінгу

Для закріплення знань учнів ПТНЗ про здоровий спосіб життя доцільно використовувати відповідні алгоритми, інструкції, настанови, які вироблені та

представлені у науково-популярній формі. Запропонуємо загальну інструкцію дій для вироблення в собі навичок здорового способу життя:

- Усвідомлення цінності здоров'я;
- Відмова від шкідливих звичок;
- Активні заняття з фізичної культури та спорту;
- Загартовування;
- Раціональне харчування;
- Досягнення конфетного психологічного стану;
- Встановлення чітких принципів життя [1].

Аста-Марією Кенней розроблено поради, які сприяють соціальному педагогу максимально використовувати свій потенціал та навички у ролі ведучого соціально-педагогічного тренінгу:

1. Використання особистого потенціалу.

Використовуйте жестикуляцію, пози, рухи, почуття гумору, риси характеру, міміку обличчя, свою зацікавленість у роботі. Основне надбання навчальної програми – це ви самі. Вмілий тренер може перебороти численні проблеми, багатьма з яких він/вона не керує. Найдоступніший для вас матеріал – це ваша власна особистість. Вам необхідно взаємодіяти з учасниками програми – не замикайтеся в собі, не будьте стороннім стосовно групи. Учасники тренінгового заняття повинні розуміти, що тренер – жива людина, що зазвичай викликає лише позитивну реакцію з їх боку.

2. Встановлення та підтримка контакту із групою та окремими учасниками тренінгового заняття.

Важливо, швидко запам'ятати імена всіх учасників заняття. Необхідно розмовляти з кожним учасником індивідуально: вітатись, наголошувати на змінах, прощатись, підбивати підсумки. Важливо мати психологічну сумісність із групою. Коли ви перебуваєте з групою, учасники повинні знати, що для вас є група та її учасники є найважливішими на даний час.

3. Залучення учасників групи до процесу ухвалення рішень.

За можливістю, необхідно залучати учасників групи до процесу ухвалення рішень, до навчального процесу. Якщо, скажімо, ви сумніваєтеся у виборі виду діяльності, то, коли група вже сформувалася, і її учасники вам довіряють, ви можете залучати їх у процес спільного з вами прийняття рішень.

4. Необхідно використовувати наступні аспекти тренерської роботи:

1) Важливе щоденне вітання із учасниками, навіть після їх повернення у клас з перерви.

2) Важливо дізнаватись у учасників стосовно результатів, які вони очікують від участі в тренінговому занятті, їх думки під час навчання, відповідність поданому матеріалу їх потребам.

3) Важливим є детальне обговорення навчального розкладу, організаційних питань, поставлений вами цілей та очікувань та стосовно предмету викладання.

4) Доцільно допомогти учасникам тренінгу зняти емоційний дискомфорт, почуватись невимушено, задля більш ефективного закріплення вироблених навичок. Необхідно допоїти відчувати позитивні емоції під час тренінгової діяльності.

5) Необхідно детально та багато пояснювати у ході тренінгового процесу. Це стосується ознайомлення учасників з новими ідеями і навичками. Доцільно переконатись у правильному розумінні учасниками пояснень, оскільки важливо впевнитись у тому, що учасники адекватно сприйняли отриманий матеріал та засвоїли нові навички.

6) Учасники повинні прагнути повернутися в клас. Вони повинні розуміти зв'язок кожного наступного тренінгового заняття з попереднім та розуміти, що кожне заняття приводить їх до кінцевої цілі.

5. Приділення особливої уваги кінцевій меті, досягненні якої сприяють поставлені завдання. Надзвичайно важливо правильно поставити завдання, щоб вони відповідали меті та досягались у ході тренінгових занять. Кожне завдання повинне бути пов'язане з навчальним процесом у цілому, і учасники повинні розуміти, на чому ґрунтується цей зв'язок.

6. Опора навчання на взаємозв'язок ідей. Корисно встановлювати взаємозв'язок між ідеями і концепціями, які розробляються в ході навчання. Необхідно систематизувати знання учасників, отримані впродовж усіх занять та нагадати про головну ціль.

7. Виявлення максимальної гнучкості. Оскільки кожній групі та кожному учаснику притаманні відмінні риси, не можливо точно передбачити хід розвитку програми. Необхідно виробляти гнучкий підхід та засвоювати новий досвід.

8. Необхідно мати додаткові методики занять для досягнення кінцевої цілі. Чим більше видів діяльності перебуває у вашому розпорядженні, тим більш невимушено ви будете почувати себе за умови необхідності внесення коректив.

9. Важливо зрозуміти динаміку стосунків у групі. Оскільки кожна група має свій характер та свої особливості, важливо зрозуміти це та правильно використовувати методи впливу.

10. Довіра своєму професійному та емоційному досвіду. Вам необхідно установити такі взаємини з групою, які дозволили б вам добре пізнати учнів і зрозуміти ваші взаємини з ними. Ви повинні враховувати ваші знання і навички. Це означає, що якщо запланований вами захід виявляється неефективним, ваш досвід підкаже вам необхідність внесення змін.

11. Тренер: викладач і помічник. У викладанні навчальної програми з консультування ваша роль частіше полягає у сприянні, ніж у викладанні як такому. Хоча буває, що ви викладаєте учасникам інформацію, яку вони повинні вивчити і запам'ятати, основний обсяг вашого часу з групою займає сприяння, тобто допомога і спрямувальні дії щодо їх навчання. Проте, ви не повинні забувати про власне «викладацькі моменти», а саме, ті можливості, що надає вам обговорення в групі для повідомлення інформації чи точки зору, що можуть виявитися корисними для учасників.

Сформулюємо поради, які допоможуть тренеру установити довірливі відносини з учасниками:

1. Необхідно запам'ятати якомога більше імен учасників. Доцільно запропонувати учасників використання бейджів з іменами (включно із тренером). Це допоможе полегшити роботу, створити дружню атмосферу та подолати психологічні бар'єри.

2. Необхідно ставитись однаково до всіх учасників, не виокремлюючи учасників та не демонструвати відкритої прихильності чи антипатії.

3. Задля економії часу необхідно комбінувати комбінуйте різні вправи: знайомство й актуалізацію теми (наприклад, назвати своє ім'я і сказати, визначення поняття «здоров'я»), об'єднання у групи і руханки, зворотний зв'язок і прощання. З'ясування та аналіз очікувань доцільно проводити не на кожному занятті, а на першому й останньому тренінгах, присвячених одній темі.

Соціальним педагогам для оптимального формування здорового способу життя учнів ПТНЗ пропонуємо дотримуватись наступних рекомендацій:

- налагодження механізму взаємодії з державними органами влади, правоосвітніми та громадськими організаціями в системі формування свідомості молоді;

- єдність зусиль батьків, соціальних педагогів та молоді з метою розв'язання даної проблеми: залучення батьків, органів учнівського самоврядування, громадських недержавних організацій;

- проведення профілактичних бесіди з метою надання інформації про негативний вплив шкідливих звичок на організм людини, виховання в молоді почуття відповідальності за власне здоров'я за темами: «Я обираю здоровий спосіб життя», «Здоровим бути модно», «Людина та її здоров'я», «Негативний вплив наркотичних засобів на організм дитини», «Світ без наркотиків», «Юридична відповідальність за вживання наркотичних та психотропних речовин», «Твоє життя – твій вибір»;

- проведення роз'яснювальної роботи з антиалкогольної й антинікотинової пропаганди;

- створення інформаційних куточків щодо пропаганди здорового способу життя;

- створення циклу бесід та лекцій щодо впливу шкідливих звичок на здоров'я, важливості дотримання здорового способу життя;

Під час розробки та реалізації тренінгових занять з питань формування здорового способу життя соціальним педагогам необхідно приділяти особливу увагу наступним темам та аспектам:

- соціальні та психологічні аспекти наркоманії й ВІЛ/СНІДу;
- профілактика тютюнопаління, наркотичної залежності;
- права та обов'язки молоді щодо збереження і зміцнення здоров'я;
- юридична відповідальність за вживання наркотичних та психотропних речовин;
- раціональне використання вільного часу, організація змістовного дозвілля;
- раціональне використання гаджетів.

Висновки до 2 розділу

Технологія проведення соціально-педагогічного тренінгу по формуванню здорового способу життя реалізується шляхом поетапного впровадження його структурних складових. Вступна частина характеризується наявністю вітання; знайомства та презентації членів групи (на першому занятті); засвоєння принципів та правил роботи під час тренінгу; зняття зайвої напруги шляхом використання психорелаксаційних вправ; визначення мети та завдань; мотивації учасників; з'ясування очікувань членів групи. Основна частина включає самодіагностику та поглиблений самоаналіз; з'ясування напрямків особистісного (групового) розвитку; засвоєння соціальних вмінь та їх автоматизацію. Для формування здорового способу життя учнів професійно-технічних навчальних закладів доцільно використати вправи: «Сніжний ком», «Очікування», «Передай уявний предмет», мозковий штурм «Що таке здоров'я?», вправи «Перетворення», «Як розпорядитися своїм життям?».

«10 заповідей здоров'я», «Все залежить від тебе», психодраму, вправи на рухання, підсумкове анкетування. Заклучна частина зводиться до підведення підсумків; рефлексії емоційного стану та почуттів; зняття напруги шляхом використання психорелаксаційних вправ; завершення заняття.

Задля визначення рівня обізнаності учнів ПТНЗ щодо здорового способу життя та їх ставлення до нього було проведено емпіричне дослідження, в якому взяло участь 25 учнів державного навчального закладу «Сумський хіміко-технологічний центр професійно-технічної освіти». Методами дослідження виступили: тест «Здоровий спосіб життя» та анкета «Моя позиція стосовно здорового способу життя». Результати даного дослідження свідчать про недостатню обізнаність учнів ПТНЗ щодо складових здорового способу життя, необхідність підвищення рівня знань та навичок учнів щодо способів ведення здорового способу життя, підвищення рівня мотивації учнів ПТНЗ до ведення здорового способу життя.

Узагальнення й систематизація теоретичного матеріалу та практичного досвіду формування здорового способу учнів професійно-технічних навчальних закладів та застосування у цьому напрямі соціально-педагогічного тренінгу дали змогу запропонувати методичні рекомендації щодо формування здорового способу життя учнів професійно-технічних навчальних закладів засобами соціально-педагогічного тренінгу. Ключовими рекомендаціями визначаємо: врахування соціально-педагогічних особливостей юнацького віку учнів професійно-технічних навчальних закладів; врахування різних аспектів формування здорового способу під час тематичного наповнення тренінгових занять; максимальне використання особистого потенціалу та професійних навичок соціального педагога у ролі ведучого соціально-педагогічного тренінгу; встановлення довірливих відносин з учасниками тренінгової групи; залучення, за необхідності, в тренінгову діяльність представників державних органів влади, лікарів, громадських організацій, органів учнівського самоврядування професійно-технічних навчальних закладів тощо.

ВИСНОВКИ

У даному дослідженні охарактеризовано практико-зорієнтовані засади формування здорового способу життя учнів професійно-технічних навчальних закладів засобами соціально-педагогічного тренінгу.

Аналіз опрацьованої наукової літератури щодо теми нашої кваліфікаційної роботи дав змогу засвідчити, що в Україні формування здорового способу життя є актуальною проблемою сьогодення.

Результати вивчення змісту нормативно-правової бази дають підстави стверджувати, що здоров'я людини у нашій державі визнається одним із найголовніших немайнових благ. Основи законодавства охоплюють практично увесь спектр необхідних стратегій у цій сфері, трактуючи здоров'я, охорону здоров'я та здоровий спосіб життя як багатосторонні поняття і проблеми, що потребують при їх розв'язанні комплексного підходу. Проте поширеність у молодіжному середовищі тютюнопаління, алкоголізму, вживання наркотичних речовин, ризикованої сексуальної поведінки молоді та інші негативні прояви актуалізують проблему збереження психічного, фізичного, духовного і соціального здоров'я підрастаючого покоління.

У наукових дослідженнях зміст поняття «здоров'я людини» визначено як стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів. Одним з найуживаніших у сучасному науковому обігу є визначення здорового способу життя як способу життєдіяльності людини, який вона усвідомлено обирає і відповідально відтворює в повсякденному бутті задля збереження та зміцнення здоров'я, як продукт духовних і фізичних зусиль людини, цілісна система життєвих проявів особистості, що сприяє гармонізації її індивідуальності в умовах соціального середовища (І. Зверева). Згідно з цим, на нашу думку, до змісту здорового способу життя входить як сама життєдіяльність особистості в усіх проявах

(фізичний, психічний, духовний, соціальний), так і умови її збереження (відповідні соціальні ресурси).

Здоровий спосіб життя є передумовою всебічного розвитку людини, досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі у трудовій, громадській, сімейно-побутової, та дозвіллевих формах життєдіяльності.

2. Соціально-педагогічний тренінг у контексті формування здорового способу життя юнаків виступає ефективною формою впливу, оскільки підвищує здатність учасників до позитивного ставлення до своїх можливостей досягти міцного здоров'я, вести здоровий спосіб життя; формує навички здорового способу життя; активізує зусилля громадськості в напрямі конструктивного розв'язання проблем здоров'я; змінює погляди на конкретні питання здоров'я та пошук шляхів їх вирішення; дає змогу юнакам отримати нові можливості змінити себе на краще, глибше зрозуміти власні почуття, навчитися керувати ними, обирати ефективні моделі поведінки.

Соціально-педагогічний тренінг створює основу спрямованого педагогічного впливу на учня професійно-технічного навчального закладу. Він дозволяє виявити і змінити поведінкові стереотипи, деструктивні форми поведінки та отримати позитивні результати щодо формування особистості. Найбільш ефективними тренінговими методами є метод імаготренінгу, групової дискусії, проблемних ситуацій, ділових, сюжетно-рольових та творчих ігор, психологічного малювання, поведінкових вправ, моделювання життєвих ситуацій. Вони дозволяють учням професійно-технічних навчальних закладів в активній діяльності засвоїти необхідні соціальні навички.

3. Аналіз розгалуженої системи принципів, форм і методів роботи для формування здорового способу життя юнаків, сприяв усвідомленню, що уся вона може видатися неефективною у разі зневажання соціально-педагогічними особливостями учнів професійно-технічних навчальних закладів. Проведена нами на базі державного навчального закладу «Сумський хіміко-технологічний центр професійно-технічної освіти» діагностична робота ствердила нас у думці,

що учні професійно-технічних навчальних закладів надають перевагу інтерактивним, творчим та груповим методам яким відповідає соціально-педагогічний тренінг.

Здійснене нами на базі обраного для експерименту професійно-технічного навчального закладу діагностичне дослідження щодо рівня знань основ здорового способу життя юнаків підтвердило актуальність досліджуваної проблеми та виокремило значну (біля 61%) частку з опитаних осіб, які є потенційними прибічниками здорового способу життя: тими дітьми, які, за умови наявності ефективного соціально-педагогічного впливу активізують свою життєву позицію у просоціальному напрямку і перейдуть з рангу тих, хто лише отримує задоволення від занять фізкультурою до рангу тих, хто активно й систематично веде здоровий спосіб життя та займається фізичним самовдосконаленням тощо.

4. Здійснений нами науковий пошук оптимізації процесу формування здорового способу життя учнів професійно-технічних навчальних закладів засобами соціально-педагогічного тренінгу дав змогу запропонувати методичні рекомендації, основними з яких визначаємо: максимальне використання особистого потенціалу та професійних навичок соціального педагога у ролі ведучого соціально-педагогічного тренінгу; встановлення довірливих відносин з учасниками тренінгової групи; врахування соціально-педагогічних особливостей юнацького віку учнів професійно-технічних навчальних закладів; врахування різних аспектів формування здорового способу під час тематичного наповнення тренінгових занять; залучення, за необхідності, в тренінгову діяльність представників державних органів влади, лікарів, громадських організацій, органів учнівського самоврядування професійно-технічних навчальних закладів тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя : Педагогіка та психологія. 2015. Вип. 47. С. 290-300. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_ped_2015_47_31
2. Анікєєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. №2. С. 6-9.
3. Балахтар В. В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція [Текст]: навч.-метод. посіб. / В. В. Балахтар. – Вижниця: Видавництво «Черемош», 2015. 432 с.
4. Беньковська А. В. Аналіз поняття «здоров'я» в контексті виховання старших підлітків у загальноосвітніх закладах: структура, сутність / ScienceRise: Pedagogical Education. 2017. № 11. С. 40-43. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/texcped_2017_11_10 (дата звернення: 15. 09.2020).
5. Буц А. М. Про сучасний стан та проблеми формування здорового образу життя студентської молоді / Здоров'я зберезувальні технології закладу освіти в умовах сучасних освітніх змін: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф., (Тернопіль, 06-07 червня, 2019), [ред.кол. : В.Черняк (відп.ред.) та ін.] ; Тернопільський ОКІППО. Тернопіль: КРОК, 2019. С. 25-30.
6. Воєнчук М. М. Теоретико-методичні засади виховання здорового способу життя в учнівської молоді / Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки. 2010. Вип.7. С. 160-165.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm_2010_7_30 (дата звернення: 17. 09.2020).
7. Волкова Н. П. Педагогіка: Посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Академія, 2001. 576 с.
8. Все про соціальну роботу: Навчальний енциклопедичний словник-довідник / За ред. проф. В. М. Пічі. – Львів: «Новий Світ – 2000», 2012. 616 с.

9. Головатий М. Ф. Соціальна політика і соціальна робота: Термінол.-понят. слов. К.: МАУП, 2005. 560 с.
10. Гончарук Н. М. Методика проведення соціально–психологічного тренінгу/ Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. 832 С. 140-158.
11. Гриньова М. Феноменологія студентського віку і проблема соціальної адаптації /Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки. 2016. Вип. 18. С. 66-73. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm_2016_18_13
12. Даниленко Н. В. Духовна складова здоров'я особистості /Педагогіка здоров'я : зб. наук. пр. VI Всеукр. наук.-практ. конф. / ХНПУ ім. Г. С. Сковороди ; за заг. ред. акад. І. Ф. Прокопенка. Харків : ХНПУ, 2016. С. 102–106.
13. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / За заг. ред. проф. І.Д. Звереві. – Київ-Сімферополь: Універсум, 2012. 536 с.
14. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'я збережувального навчання студентів. Монографія. Київ: УБС НБУ. 2012. 402 с.
15. Закопайло С. Компоненти здорового способу життя старшокласників / Фізичне виховання в школі: 2001. №3. С. 52-53.
16. Іонова І. М., Томіна А. І. Специфіка формування здорового способу життя учнів професійно-технічних навчальних закладів. Actual trends of modern scientific research : V International Scientific and Practical Conference «actual trends of modern scientific research» Munich, Germany 8-10 November 2020. С. 260-267.
17. Карабанов Є. О. Формування культури здоров'я в процесі фізичного виховання школярів / Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року) / за ред. Л.М. Донченко, С.І.

Пачева, І.А. Арсененко, О.В. Непши А.М. Крилової. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. С. 134-136.

18. Ключева Н. В., Свистун М. А. Программы социально-психологического тренинга. Ярославль: Психодиагностика. 1992. 66 с.

19. Ковальчук О. В., Непша О. В., Суханова Г.П., Ушаков В. С. Основні чинники, які визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів І-ї Міжнародної науково-практичної конференції / [редактори-упорядники А. Душний, М. Махмудов, В. Ільницький, І. Зимомря]. Баку – Ужгород – Дрогобич : Посвіт, 2016. С. 263-265.

20. Коробка Л. І. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя : Освіта регіону. 2011. Т. 2. С. 332–339.

21. Куртикова И., Лаврова К., Ли В. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика. Москва, 2005. 240 с.

22. Литовченко О. В. Причини і специфіка відхилень у соціальному розвитку і поведінці підлітків, старшокласників / Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2013. Вип. 17(1). С. 409-418. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2013_17%281%29__47

23. Литовченко О. В. Соціалізація і соціальне становлення особистості: теоретична інтерпретація / Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. 2012. Вип. 6. С. 23-25.

24. Логвиненко О. Здоровий спосіб життя як наукове інтегроване поняття / Молодь і ринок. 2014. № 5. С. 62-65.

25. Лукашук-Федик С. В. Безпека життєдіяльності: навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти України I-IV рівнів акредитації / Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 267 с.

26. Мазурчук О. Т. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання /Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 4. С. 302–305.

URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_4_72 (дата звернення: 20.09.2020).

27. Макар Л. М. Особливості контингенту учнів професійно-технічних навчальних закладів / Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія»: Харків, 2016. Вип. 55. С. 266-275.

28. Макарова О. П. Розвиток професійної ідентичності майбутніх правоохоронців шляхом соціально-психологічного тренінгу. Вісник Національного університету оборони України. 2014. № 6 (43). С. 317–321.

29. Мартиненко А., Валентик Ю. Формирование здорового образа жизни молодежи : А. Мартиненко, Ю. Валентик. М.: Медицина. 1998. 192 с.

30. Томіна А. І. До питання формування здорового способу життя учнів професійно-технічних навчальних закладів. Студентські соціально-педагогічні та культурологічні читання : зб. наук. праць студентів і магістрантів / за заг. ред. А. О. Полянничко. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2020. 130 с.

31. Мельник С. Н., Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга. – Владивосток: Издательство Дальневосточного университета, 2004. 55 с.

32. Невідома Я. Г. Особливості соціалізації у юнацькому віці. Проблеми сучасної психології. 2012. Випуск 17. С. 337-346.

33. Непша О. В. Формування навичок здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичної культури / Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 23 березня 2018 року. Житомир: ПП «ДжіВіЕс», 2018. С. 90-92.

34. Омельченко Л. П., Омельченко О. В. Здоров'ятворча педагогіка. Х.: «Основа», 2008. 205 с.

35. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя : навчально-методичний посібник / В. М. Оржеховська, О. О. Єжова. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 188 с.

36. Основи законодавства України про охорону здоров'я: Закон України від 19 листопада 1992 р. 2801-ХІІ / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12> .

37. Пампура І. І. Соціально-педагогічні особливості підліткового та юнацького особистісного самовизначення /Юридична психологія та педагогіка.2009.№2.С. 267-275. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/urpp_2009_2_27

38. Пляка Л. В. Соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку комунікативних здібностей майбутніх провізорів / записки Харківського університету Повітряних Сил. Соціальна філософія, психологія. / Редкол.: В. С. Афанасенко та ін. – Харків: ХУПС, 2008. –Вип.2(31) – С.165-169.

39. Пономарьова Г. Ф. Формування здорового способу життя сучасної особистості: реалії та перспективи / Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв. 2015. № 2. С. 110-113.

URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/had_2015_2_22

40. Посібник для тренера: Аста-МаріяКенней, Л. Покотило,О. Голоцван. / Корпорація інститут досліджень та тренінгів JSI. Київ, 2010. 93 с.

41. Про громадські об'єднання: Закон України від 28 квітня 2020 № 4572-VI/ Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4572-17>

42. Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян: Указ Президента України від 27 квітня 1999 № 456/99 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/456/99>

43. Про освіту: Закон України від 5 вересня 2017 № 2145-VIII/ Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

44. Про підприємництво: Закон України від 7 лютого 1991 р. № 698-ХІІ / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/698-12>

45. Про професійну (професійно-технічну) освіту: Закон України від 10 лютого 1998 р. № 103/98/ Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/103/98> (дата звернення: 10.09.2020).

46. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24 грудня 1993 № 3808-XII/ Верховна Рада України URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

47. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / [укладачі : Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко]. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.

48. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія / За заг. ред. М. Лук'янченка, В. Куриш, Ю. Мігасевич. Дрогобич, 2009. 592 с.

49. Рибалко Л. М. Показники здорового способу життя студентської молоді / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2018. - Вип. 154(2). С. 148-151. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2018_154%282%29_33

50. Свінціцька С.М. Здоровий спосіб життя як феномен здоров'я людини: Молодий вчений №3.3(55.3)- березень, 2018 р. С. 200-204.

51. Спиця-Оріщенко Н. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці / Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. 2016. № 1. С.198-201. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2016_1_36

52. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Ростов н/Д., 1997. 736 с .

53. Столяренко Л. Д. Педагогическая психология. Ростов н / Д., Возрасты жизни. М., 1988. 226 с.

54. Титаренко Т. М. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя: Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 6. С. 65-68.

55. Фальова О. Є. Психологічні проблеми та кризи в розвитку особистості студента: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. №7. С. 138-141.

56. Федорчук В. М. Сучасні підходи до оцінювання ефективності тренінгу / Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2013.

С. 674-683.

57. Федько О. А. Основні принципи забезпечення здорового способу життя / Державне управління: удосконалення та розвиток. 2010. № 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Duur_2010_5_3

58. Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. Т. Андріученко) ; за ред. 2 -ге вид. – К.: Бланк Прес, 2019. 120 с.

59. Футорний С. Сучасні підходи до формування здорового способу життя студентів: Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. № 3. С. 52-56. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2012_3_12

60. Хартія прав людини : Збірник законодавчих актів. К.: Алерта, 2019. 44 с.

61. Хоменко С. В. Залучення студентської молоді до здорового способу життя під час занять в позааудиторний час [Електронний ресурс] /Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, 2017. Вип. 149. С. 63-67.

62. Яременко О., Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н., Левін Р., Солоненко І. Формування здорового способу життя : Навч. посіб. для слухачів курсів підвищ. кваліфікації держ. Службовців: Укр.-канад. проект «Молодь за здоров'я». К., 2000. 232 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Здоровий спосіб життя» (виконується анонімно):

Оберіть з представлених варіантів лише **ОДИН**, на Вашу думку, правильний, та позначте його.

Ваша стать:

- а) чоловіча
- б) жіноча

1. Як розшифровується аббревіатура ЗСЖ?

- А. Важко відповісти, але щось пов'язане зі здоров'ям людини.
- Б. Здоровий спосіб життя.
- В. Назва якоїсь хвороби.

2. Фізичне благополуччя на Вашу думку це:

- А. Як ти рухаєшся, харчуєшся, відпочиваєш і доглядаєш за своїм тілом.
- Б. Як ладнаєш з різними людьми, умієш дружити і працювати в команді.
- В. Як розумієш свої почуття і виявляєш їх, як долаєш невдачі та стреси.

3. Назвіть формулу здорового способу життя:

- А. Гуляти, плавати, загартовуватись.
- Б. Зберігати, розвивати, відновлювати.
- В. Передбачати, уникати, діяти.

4. З яких джерел Ви отримали ту чи іншу інформацію про здоровий спосіб життя?

- А. На уроках розповідали вчителі та з Інтернет-джерел.
- Б. Я взагалі нічого не знаю про здоровий спосіб життя.
- В. З самого дитинства розповідали рідні та батьки.

5. Яке значення здоровий спосіб життя відіграє для Вас?

- А. Інколи роблю зарядку та займаюся на уроках з фізичної культури.
- Б. Здоровий спосіб життя – найважливіша складова життя та розвитку для мене.
- В. Ніяке. Набагато важливіше до старості зберігати розумову активність.

6. Чи можна вважати, що «здоровий спосіб життя» це «збереження молодості»?

А. Так, звичайно.

Б. Ні, це все тільки індивідуально.

В. Швидше, навпаки: здоровий спосіб життя не сприяє збереженню молодості.

7. Назвіть основні виміри благополуччя, які пов'язані зі здоров'ям:

А. Духовний, емоційний, фізичний.

Б. Емоційний, фізичний, соціальний, інтелектуальний, духовний.

В. Емоційний, фізичний, соціальний, інтелектуальний.

8. Що, згідно з відомим гаслом, є запорукою здоров'я?

А. Чистота.

Б. Спорт.

В. Збалансоване харчування.

9. Якщо вранці Вам треба встати раніше, Ви:

А. Заводите будильник.

Б. Довіряєте внутрішньому голосу.

В. Сподіваєтеся, що розбудять батьки.

10. Прокинувшись вранці, Ви:

А. Відразу встаєте з ліжка та беретеся до справ.

Б. Встаєте повільно, робите легеньку гімнастику і тільки потім починаєте збиратися до школи.

В. Побачивши, що у вас в запасі є ще декілька хвилин, і далі ніжитесь під ковдрою.

11. Ви лягаєте спати:

А. Завжди приблизно в один і той самий час.

Б. Залежно від настрою.

В. Після закінчення всіх справ.

12. Що включає в себе поняття правильне харчування?

А. Харчування без чіпсів, солодоців та напівфабрикатів.

Б. Збалансоване харчування, з натуральних продуктів, з урахуванням індивідуальності організму.

В. Будь-яка їжа, що вживається із задоволенням, йде на користь здоров'ю.

13. Хто, на Вашу думку, має більше піклуватися про своє здоров'я: хлопці чи дівчата?

А. Звичайно ж хлопці.

Б. Звичайно ж дівчата.

В. І хлопці, і дівчата, адже кожний повинен вести здоровий спосіб життя, незалежно від статі.

14. Яке місце займає спорт у Вашому житті:

А. Я кожний день займаюсь спортом.

Б. Іноді роблю зарядку.

В. Вважаю своє денне фізичне навантаження достатнім.

15. Як Ви проводите літні канікули:

А. Пасивно відпочиваєте.

Б. Фізично працюєте.

В. Займаєтесь спортом, гуляєте.

16. Оберіть правильні, на Вашу думку, фактори, які допомагають зміцнювати здоров'я:

А. Спілкування з друзями, перегляд телевізору, вживання корисної їжі.

Б. Здоровий сон, читання книг, постійне загартовування.

В. Спорт, зарядка, відсутність шкідливих звичок, здоровий спосіб життя.

Інтерпретація результатів тесту

Кожному з варіантів відповіді відповідає відповідне число.

5 балів – відповідь вірна, 2 бали – відповідь вірна не повністю, 0 балів – відповідь взагалі не вірна.

Сума всіх набраних чисел і буде результатом проходження тесту.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
А	2	5	0	5	2	5	0	5	5	2	5	2	0	5	0	0
Б	5	0	5	0	5	2	5	2	2	5	0	5	0	2	2	2
В	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	2	0	5	0	5	5

50 б. та більше – Ви достатньо обізнані щодо здорового способу життя та намагаєтеся його дотримуватися. Але, як ми всі знаємо, досконалості немає меж, тому продовжуйте в тому ж руслі! Ви на правильному шляху!

50-30 б. – Ви недостатньо знаєте, що таке здоровий спосіб життя та не віддаєте йому перевагу. Найкращим, на вашу думку, є мінімальні заняття спортом та життя в своє задоволення.

30 б. і менше – Ви ведете неправильний спосіб життя та не обізнані щодо здорового способу життя. Візьміться за себе, доки не пізно. Почніть вести здоровий спосіб життя!

**АНКЕТА «МОЯ ПОЗИЦІЯ СТОСОВНО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ» (виконується анонімно)**

1. Ваша стать:

- а) чоловіча
- б) жіноча

2. Ваш вік: __ повних років.

3. Що для Вас означає «здоровий спосіб життя» (в першу чергу) ?:

- А. Відсутність шкідливих звичок (таких, як паління, вживання алкоголю, наркотиків);
- Б. Раціональне харчування (корисна їжа, дотримання режиму харчування тощо);
- В. Спорт, фізкультура та інша фізична активність;
- Г. Здоровий сон, уникнення стресів, шкідливих для організму.

4. Як Ви вважаєте: чи потрібні людині знання про здоровий спосіб життя?

- А. Так
- Б. Ні
- В. Не замислювався

5. На Вашу думку, яка головна ознака здорового способу життя?

6. Які, на Ваш погляд, складові здорового способу життя?

- А. Загартування організму;
- Б. Правильне повноцінне харчування;
- В. Режим дня;
- Г. Дотримання правил особистої гігієни;
- Ґ. Заняття фізкультурою і спортом;
- Д. Відсутність шкідливих звичок;
- Е. Чисте повітря.

7. Чи робите Ви ранкову зарядку?

- А. Так

Б. Ні

В. Не щодня

8. Чи займаєтеся Ви спортом?

А. Види спорту _____;

Б. Ні;

В. Немає коштів для оплати;

Г. Не дозволяє здоров'я;

Г. Немає бажання.

9. Скільки часу вдень Ви перебуваєте за комп'ютером ?:

А. Багато (більше 3-4 годин);

Б. Мало (приблизно пів години);

В. Зазвичай не більше двох годин;

Г. Не контактую з комп'ютером.

10. Чи палите Ви?

А. Не палю

Б. 1-2 цигарки на день

В. Більше 5 на день

11. Чи пробували Ви спиртні напої?

А. Ні

Б. Пробував

В. 1-2 рази

Г. Періодично вживаю

12. Ваше ставлення до наркотиків?

А. Не пробував

Б. Пробував 1-2 рази

В. Періодично вживаю

13. Чи знаєте Ви, що шкідливі звички згубно впливають на здоров'я?

А. Так

Б. Ні

В. Не замислювався

14. Чи хотіли б Ви позбутися шкідливих звичок?

А. Так

В. Ні

Г. Мені байдуже

15. Відзначте причини, які викликають у Вас стрес: *

Фінансові труднощі

Проблеми в колективі

Проблеми в сім'ї

Самотність

Проблеми в навчанні

16. Як Ви проводите свій вільний час?

17. З яких джерел Ви отримуєте інформацію про здоровий спосіб життя?

На навчальних заняттях

З засобів масової інформації

Через Інтернет

Спеціальна література

18. Від кого Ви хотіли б дізнатися якомога більше про здоровий спосіб життя?

19. Як Ви вважаєте, чи сприяє здоровий спосіб життя успіху в інших сферах людської діяльності (навчання, робота тощо)?

20. Яке в Вашій родині ставлення до здорового способу життя?

А. Поважливе.

Б. Байдуже.

В. Негативне.

21. Чи хотіли б Ви в майбутньому вести здоровий спосіб життя?

А. Так

Б. Ні

22. Чи вважаєте Ви себе людиною, обізнаною в питаннях ведення здорового способу життя?

А. Так.

Б. Частково.

В. Ні.

Дякуємо за Ваші відповіді!