

**Богдан Кіндратюк,
Христина Лучка**

*Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника
(м. Івано-Франківськ, Україна)*

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ГІМНАЗИСТІВ І ЛЦЕЇСТІВ ПРИ ВИВЧЕННІ БІОЛОГІЇ

Актуальною проблемою в Україні є не просто збереження та зміцнення здоров'я дітей і підлітків, а формування в них прагнення це робити протягом усього життя. Не випадково серед засад державної політики у сфері освіти є формування культури здорового способу життя (КЗСЖ). Особливої значимости набуває проблема зміцнення стресостійкості як основної запоруки здоров'я в час розв'язаної Московією війни з Україною.

Уже вибудовано міцне науково-методичне підґрунтя стосовно організації ЗСЖ людей (М. Амосов, М. Савчин та ін.), зокрема, дітей і підлітків (В. Берзін, В. Стельмахівська). Привертається увага до проблеми валеологічного виховання (Т. Бойченко, Н. Колотій, А. Царенко та ін.). Для цього у навчальних закладах є чималий потенціал уроків і позакласної роботи з кожного предмета, зокрема біології. Вивченням її можливостей як наукової основи для плекання КЗСЖ займається цілий ряд науковців (О. Герасименко, Л. Сливка, В. Грушко, О. Степанова, Н. Шушкевич, В. Кучма та ін.). Однак, при цьому мало враховується оздоровчий потенціал відомостей із народознавства, нагромаджений у працях М. Стельмаховича, О. Вишневського, В. Кононенка, С. Литвин-Кіндратюк, Л. Сливки та ін., зокрема значення музики, особливо церковних і світських дзвонінь для зміцненні духовного здоров'я (Б. Кіндратюк). Нині пишуть про здоров'язберігаючу поведінку (Л. Шушкевич). Із нею пов'язана компетентність, як категорія, що має зв'язок із практикою, здатністю ефективно застосовувати знання та вміння. Водночас поведінка особистості є показником рівня її культури.

Одним з останніх цінних узагальнюючих досліджень стосовно складових здоров'я є праця М. Савчина «Здоров'я людини. Духовний, особистісний і тілесний виміри». Досліднику перше подав результати цілісних наукових студій здоров'я особистості як основної характеристики потенціалу та надійності життєдіяльності, індивідуальної цінності й суспільного капіталу. Корисним є обґрунтування доцільності виокремлення в структурі здоров'я духовного, морального, соціального, психічного, психологічного й тілесного складників, розкриття сутності понять, їхні критерії та емпіричні показники, зв'язки між

ними, стратегії ставлення до здоров'я, його типи й рівні, визначено принципи та завдання поліпшення [2].

На основі праці М. Савчина подамо своє розуміння КЗСЖ людини – це її активна діяльність, спрямована передовсім на збереження та зміцнення всіх складових здоров'я. КЗСЖ охоплює все, що сприяє реалізації особистістю своїх людських потенцій через діяльність, спрямовану на оздоровлення умов життя, дотримання режиму, ритму, темпу життя, праці, відпочинку, побуту й спілкування. Це такий стиль існування за якого застосування певних засобів дії на організм і його оточення, рівень його життєдіяльності, психіки особистості стають оптимальними, удосконалюються; використання людиною свого потенціалу відбувається без шкоди для неї, а різнопланова тілесна, психічна й ментальна активність зберігаються до глибокої старости [2, с. 204].

Як бачимо, комплексне питання формування КЗСЖ є не лише медичною проблемою, а також культурологічною, соціально-педагогічною. В її вирішенні важко переоцінити значення педагогічних працівників, зокрема тих, котрі викладають такий предмет як *Біологія*. Серед їх обов'язків бачиться завдання формувати наукове підґрунтя КЗСЖ. Серед пошукових завдань виділяємо не тільки аналіз стану вивчення проблеми формування КЗСЖ у теорії, а й вивчення практичного досвіду педагогів стосовно розкриття ними ваги біології в аспекті застосування її відомостей для оздоровлення, опис використання інформації з українського народознавства, зокрема етнопедагогіки, як однієї із засад формування КЗСЖ тощо.

При опитуванні 52-х учнів/учениць 6-11 класів Переволоцького ліцею (Тернопілля) ми вивчили стан розуміння ними значення здоров'я. При аналізі відповідей на запитання анкети дійшли висновку, що багато юнаків і юнок старшої школи не розуміють важливість сну, режиму праці й відпочинку. Значна частина опитаних (86 %) зізналися, що можуть уживати газовані напої, фастфуд, снеки, хоча розуміють, що така їжа шкідлива для організму. Водночас аналіз результатів опитування показав, що знання про здоров'я та ЗСЖ у підлітків ще дуже вузькі. Так, лише 25 % дітей знають про існування духовного, соціального, тілесного й психічного здоров'я. Тільки 35% гімназистів і ліцеїстів вказували на тілесне й психічне. Вони хоч і знають про деякі види здоров'я, але пояснити ці поняття не можуть. Прикро, що 29% опитаних указали, що знання, отримані на уроках біології, вони не використовують для зміцнення власного здоров'я. Проте декілька респондентів із кожного класу написали, що застосовують знання з тем *Генетика, Анатомія людини, Органічні й неорганічні речовини, Екологія, Валеологія* тощо. Роздумуючи над питанням, від чого ж залежить тривалість

нашого життя, 88% учнів/учениць дали слушну відповідь – від здоров'я та способу життя [1].

Здобувачам освіти дещо відомо про народні традиції зміцнення здоров'я: уживання натуральних продуктів харчування (мед, чаї з лікарських рослин), свіжі овочі та фрукти). Дев'ятикласники написали про очищення організму постування. Десятикласники згадали, що в нашого народу є багато свят і всі вони супроводжуються танцями, співами, іграми; саме це сприяє появі бадьорості духу й оптимізму, а рухатися й бігати – означає бути здоровим [1].

Стосовно профілактики захворювань, то більшість опитаних тільки ратують за превентивні заходи стосовно знешкодження джерела інфекції, а також вакцинацію. Серед типових недоліків у викладанні біології в гімназіях і ліцеях, опитані нинішні студенти нашого вишу слушно вважають, що при опануванні такого предмета не варто зловживати «запам'ятовуванням незліченних визначень і малюванням зразків-схем внутрішніх органів людини»; не всі вчителі вміють «складне зробити доступним, а доступне – цікавим» [1].

Нами вивчався досвід викладання біології в окремих загальноосвітніх навчальних закладах Івано-Франківської та Тернопільської областей [1]. Ми переконалися, що вчителі-біологи по-своєму сприяють усебічному розвитку дітей, формують позитивну, активну позицію стосовно зміцнення ними здоров'я. Вважається, що відомості з біології потрібні для відповідального ставлення до здоров'я, осмислення зв'язку з ним головних процесів організму, а також їхню залежність від соціальних і природних чинників. На уроках біології формуються оздоровчі здібності підлітків, вони навчаються використовувати набуті компетентності в житті. Педагогічні працівники, як авторитетні й досвідченіші особи, залучають своїх вихованців не тільки до нових знань і вмінь із біології, а й формують загально навчальні вміння – учитися вчитися, спонукають цим до безперервного самовдосконалення. Робота на занятті так структурується, аби врахувати першість збереження та зміцнення здоров'я. Водночас кожен педагог сприяє усвідомленню вихованцями побутуючих негативних явищ: проявів наркоманії, куріння, алкоголізму. Формується чітка орієнтація чинити їм спротив, навчається протистояти йому. Для цього вихованці оволодівають науковими основами потреби рухової діяльності, навичками самоконтролю, тренування сили волі, правильного й раціонального харчування, гігієнічними навичками, режиму дня як значимості в КЗСЖ врахування біоритмів свого організму (праці й відпочинку). Тут має неабияку вагу обговорення приписів народного календаря, звичаїв і традицій українців.

Учителька біології Переволоцької гімназії Т. Ющак зазначає, що на уроках акцентує свою увагу на посиленні здоров'язбережувального компонента змісту

освіти. Це передбачає формування цілісного уявлення про життя та місце здоров'я в ньому, спонукання гімназистів до опанування глибокими теоретичними знаннями. Для цього розкриває вплив біологічних знань на поведінку людини, її здоров'я; формує практичні навички й уміння, досліджує можливість змісту шкільної програми з біології, що сприятливий для цього. Ефективне формування поглядів і систем переконань забезпечує відповідальне ставлення здобувачів освіти до власного здоров'я та тілесних особливостей. Кілька хвилин відпочинку й емоційного розслаблення на уроці стають своєрідною розвагою. Вони допомагають зняти втому та підвищити тілесну й розумову активність. Інші вчительки проводять фізкультпаузи, які підлітки виконують не тільки сидячи за партами [1].

Біологиня Отинійського ліцею (Івано-Франківщина) М. Назарук кожного року оновлює методичні рекомендації стосовно викладання, зокрема в аспекті формування наукового підґрунтя ЗСЖ. У педагогів є своє *Портфоліо*, де накопичують роздруковані варіанти, кожен має *Електронну папку вчителя*. Дирекція дає можливість щороку підвищувати кваліфікацію за кошти державної субвенції в Інституті післядипломної освіти чи Інституті післядипломної освіти при ПНУ ім. В. Стефаніка. У межах дистанційної організації навчально-виховного процесу педагоги Отинійського ліцею проводяться онлайн-наради, засідання методичних об'єднань, де педагоги діляться своїм досвідом роботи, презентують відкриті уроки тощо [1].

Педагогиня Л. Олексіїв зауважила, що в період епідемії коронавірусу й дистанційного навчання, коли підлітки багато часу сидять за комп'ютером і гаджетами й мало часу проводять на відкритому повітрі, важливо уроки біології направляти на мотивацію до збереження та зміцнення здоров'я (*Здоровим бути модно, стильно і красиво*). Навички КЗСЖ біологиня формує вже при вивченні біології рослин і тварин, зокрема, знайомить дітей із лікарськими рослинами свого краю, засобами їхнього використання, а також указує на небезпеку для здоров'я вживання в їжу генетично модифікованих організмів [1].

У вивченому досвіді роботи педагогів Івано-Франківського ліцею № 23 виділяється важливість ознайомлення вихованців з етнічною структурою особистості. Такий підхід сприяє кращому усвідомленню етнічних рис внутрішнього світу, їхній вплив на вчинки й поведінку. Ознайомлення зі згаданою етнічною структурою допомагає зрозуміти, що духовний світ, світогляд, характер, темперамент кожного тісно переплітаються з національними ідеями, ідеалами. Вони беруть участь у формуванні конкретних національно-психологічних особливостей. Ліцеїстам стає зрозуміло, що такі риси є складовою етносу, а тілесні й психічні якості є загальними для багатьох представників етнічної групи.

Вона має спільні характеристики (історія, мова, походження, деякі звички, культурні надбання, національні символи тощо). Усвідомлення своєї громадянськості й позитивна психологічна ідентифікація спільноти веде до співпереживання її членів, формує почуття спорідненості [1].

Вирішенню деяких питань формування КЗСЖ сприяє використання на уроках наскрізних змістових ліній. Вони є засобом об'єднання навчального змісту й пов'язані з ключовими здібностями. Оволодіння ними краще формує в здобувачів освіти ціннісні орієнтири та світогляд: *Різноманітність рослин* (6-й клас), *Паразитичні черви* (7-й клас), *Обмін речовин і перетворення енергії*, *Опора і рух*, *Дихання* (8-й клас), *Хімічний склад клітин*, *Розмноження* (9-й клас), *Обмін речовин і перетворення енергії*, *Спадковість і мінливість* (10-й клас), *Біологічні основи здорового способу життя* (11-й клас). При цьому компетентнісний підхід спрямований на характер навчальної діяльності й орієнтацію навчального процесу на результати практики, тобто вміння застосовувати знання за стандартами та новими умовами.

Узагальнення досвіду роботи стосовно формування КЗСЖ на уроках біології дозволило помітити, що значна частина педагогів використовує певні джерела розвитку інтересу до вивчення біології (зміст матеріалу з біології, відносини вчителя з учнями, характер і рівень навчально-пізнавальної діяльності) і відповідні їм шляхи. Важливе значення для формування інтересу в підлітків до вивчення біології має проблемний виклад матеріалу, організація дослідно-пошукової роботи, вирішення творчих завдань, обговорення проблемних ситуацій, зокрема, пов'язаних із відомостями, які застосовують для формування КЗСЖ [1].

Із педагогічного досвіду довідалися про вчителів біології, які доречно розтлумачують підліткам, що організм людини складається з шести систем (кістково-м'язової, серцево-судинної, шлунково-кишкової, психічної, ендокринної та імунної), пропонують при використанні самонавіювання, як регулювання свого психічного стану (аутогенного тренування (АТ), використати в його сеансі такі формули: *Моє здоров'я має духовний, особистісний і тілесний вимірю, Я вірю в захисні сили свого організму, Мій організм сам знаходить актуальне й ліквідовує його, У мене врівноважується біомагнітне поле кожного органу* тощо [1]. Рекомендується використовувати прислів'я та приказки зі скарбниці народної мудрости (її квінтесенції) як своєрідні формули під час АТ: *Було б здоров'я, а все інше наживу, Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив, Усе можна купити, тільки здоров'я – ні, Здоров'я всьому голова, воно більш вартє, як багатство, Найбільше щастя – здоров'я* та ін.

При пропозиції застосовувати народні афоризми як синтеції для самонавіювання, варто звернути увагу, що в народній культурі засвідчено, за висновком М. Савчина, особливості різних видів здоров'я: психічного (*Аби моя голова здорова була, то все гаразд буде, Весела думка – половина здоров'я, Як на душі, так і на тілі*), психологічного й соціального (*Веселий сміх – здоров'я, Добра жінка й здоров'я – то найбільший скарб*), тілесного (*Добрі зуби й камінь їстимуть, Щоб ти був здоров, як вода, Як я здоров, то мені й хрін за цукор*), духовного (*Дай, Боже, разом двоє: щастя і здоров'я!, Не просімо хліба у Бога, а просімо здоров'я*). Прислів'я та приказки рекомендують: *Бережи одержу знова, а здоров'я – змолоду, Держи голову в холоді, живіт у голоді, ноги в теплі, проживеш довго на землі, Як хочеш здоров'я мати, муши рано вставати, а звечора рано лягати*). Наголошено на потребі цілісного підходу до здоров'я: *Бувай здорова, як риба, гожа, як вода, весела, як весна, робоча, як бджола, багата, як земля свята!, Здоровому все здорово, Їж – не переїдайся, пий – не перепивайся, говори – не переговорюйся, то будеш здоров* [2, с. 8].

Отже, основними педагогічними засадами організації ефективного навчально-виховного процесу стосовно формування в гімназистів і ліцеїстів КЗСЖ є, окрім його усталених закономірностей і принципів, відповідний зміст освіти курсу *Біологія*. Його доповнення українознавчими відомостями сприяє закладенню міцного підґрунтя мотивації безперервного самовдосконалення КЗСЖ. Важливим засобом є стимулююче-мотиваційний і операційно-діяльнісний компоненти організації педагогічного процесу (методи й форми).

Список використаних джерел

1. Матеріали експедиційно-польових досліджень. *Приватний архі. Харків. Лучки.*
2. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: *монографія*. Дрогобич : ПП «ПОСВІТ», 2019. 232 с.