

# **Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя учнів через виховні заходи.**

**З досвіду роботи педагога-організатора  
НВК «Лановецька загальноосвітня школа  
№1  
I-III ступенів – ліцей»  
Зубрицької Тетяни Василівни**

**2015 р.**

## Актуальність теми

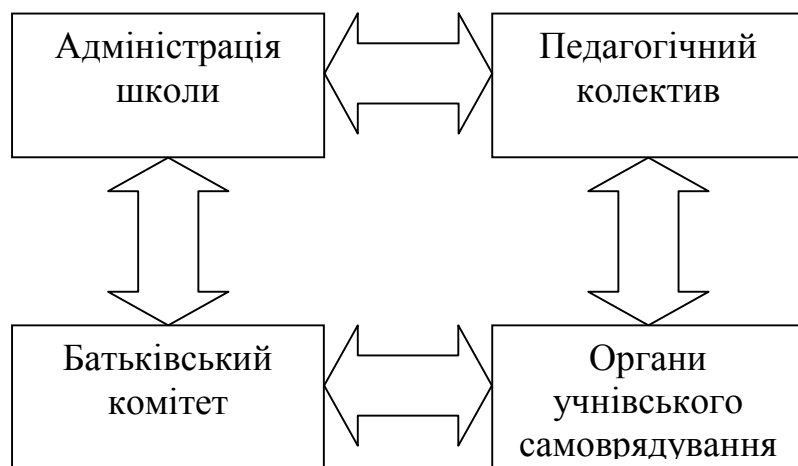
Виконання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та фізичного та психологічного здоров'я (Закон України " Про загальну середню освіту") є одним із пріоритетних завдань загальної середньої школи.

Освіта та здоров'я також є взаємодоповнюючими компонентами успішного повсякденного буття дітей та молоді. Результати різноманітних досліджень дозволяють стверджувати, що традиційна система освіти більшою мірою орієнтована на здобуття знань та інформації, а формування життєвих умінь і навичок недостатнє, рівень підготовки дітей до самостійного життя не відповідає сучасним вимогам. Підліткам потрібні не лише знання, а й життєві навички, що допомагають робити життєвий вибір, досягати цілі, коригувати поведінку, оцінювати ризики, зберігати і покращувати здоров'я та якість життя.

Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підростаючого покоління. Це поставило перед загальноосвітньою школою завдання створення таких умов розвитку учнів, які б сприяли утвердженню здорового способу життя, гармонізації їх взаємин з довкіллям.

За роки незалежності в Україні створено певний досвід законодавчого і нормативного забезпечення виховання у молоді здорового способу життя. Статтею 3 Конституції України здоров'я людини, як і її життя, особиста честь і гідність, недоторканість та безпека, визнані найвищою соціальною цінністю. Право кожного на охорону здоров'я, деклароване статтею 49 Конституції України, деталізується в Основах законодавства України про охорону здоров'я.

Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Але необхідність збереження здоров'я і запобігання його руйнації потребує всебічного і комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти формування здорового способу життя. Школа, трудові колективи, сім'я — найефективніші інституції формування здорового способу життя та культури здоров'я дітей та молоді. Процес формування здорового способу життя учнів школи набуває ефективності за умови системного проведення просвітницької роботи з учнями, співпраці педагогів із батьками учнів, включення їх у активну діяльність.



## Вступ

Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя як невід’ємної частини загальної культури особистості, сприяння повноцінному фізичному та моральному розвитку особистості, формування її інтелектуальних здібностей, зміцнення здоров’я є одним із головних напрямків виховної роботи школи.

Основою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя учнів школи-ліцею є гуманістичний підхід, сутність якого полягає у створенні сприятливої ситуації для їх готовності до сприйняття й адекватного реагування на виховні дії шкільного та соціального середовища.

Здоров’я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних вад.

Поняття «здоров’я» нерозривно пов’язане із поняттям «здоровий спосіб життя» як сценарій життєдіяльності, спрямованої на збереження та покращення здоров’я учнів. А тому, результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров’я як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров’я і характеризується високим рівнем культури поведінки учнів стосовно власного здоров’я та здоров’я оточуючих.

Формування засад здорового способу життя, культури здоров’я, підвищення їх виховних можливостей потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери молодого покоління у прагненні бути здоровими. Складові у формуванні здорового способу життя й зміцнення здоров’я учнів можна вважати:

- на рівні фізичного здоров’я: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров’я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистості гігієни, правильне харчування;

- на рівні психічного здоров'я: відповідальність пізнавальної діяльності віку учнів, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватної самооцінки, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих поведінкових звичок;

- на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, природі, у мистецтві;

- на рівні соціального благополуччя: сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, позитивно спрямована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання.



## **I. Цілі, принципи та підходи до формування позитивної мотивації учнів до здорового способу життя.**

Основними цілями роботи щодо впровадження здорового способу життя є:

- формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя культури здоров'я;
- знайомство учнів з основами здорового способу життя, формування свого

стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи за негативними

проявами;

- формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя

учнів, формування творчої особистості здібної до саморозвитку, самоосвіти і

самоактуалізації.

Базовими принципами формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя учнів ліцею є:

- принцип науковості і доступності знань, адаптація відповідних знань для усіх ланок освіти з врахуванням особистостей різних вікових категорій.

- принцип системності і прозорості означає, що процес формування здоров'я людини організовується як системний педагогічний процес, у логічному зв'язку всіх його етапів, спрямовується на гармонійний і різнобічний розвиток особистості;

- принцип неперервності та практичної цілеспрямованості передбачає наступність у реалізації напрямів та етапів цієї роботи на різних освітніх рівнях; здійснюється у навчальній та позакласній виховній роботі;

- принцип інтегративності передбачає синтез теоретичних і практичних знань в цілісній картині про здоров'я та здоровий спосіб життя;

- принцип гуманізму передбачає орієнтацію на підростаючу особистість як вищу цінність, врахування її вікових та індивідуальних особливостей, задоволення фундаментальних потреб вихованця, вироблення індивідуальної програми його розвитку, стимулювання розвитку в особистості свідомого ставлення до своєї поведінки, діяльності, життєвих виборів;

- принцип цілеспрямованості утворює спрямованість на досягнення основної мети – підвищення ефективності функціонування власного організму і свідомого позитивного ставлення до нього;

- принцип превентивності означає, що виховні впливи держави, всіх виховних інститутів, на основі врахування інтересів особистості та суспільства, спрямовуються на профілактику негативних проявів поведінки учнів, на допомогу та їх захист, вироблення імунітету до негативних впливів соціального оточення.

На шляху формування позитивної мотивації учнів до здорового способу життя важливе значення має діяльнісний і системний підходи.

Діяльнісний підхід вимагає культивування дієвої позиції особистості з метою власного становлення і розвитку її морального і духовного самовдосконалення.

Системний підхід передбачає цілісність у практичній діяльності, що спрямована на комплексну реалізацію здорового способу життя.

За таких умов забезпечується система заходів правового, психолого-педагогічного, соціально-медичного, інформаційно-освітнього характеру, спрямованих на формування позитивних соціальних настанов, запобігання вживанню наркотичних речовин, різних проявів девіантної поведінки.

## **II. Форми та методи виховного процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб**

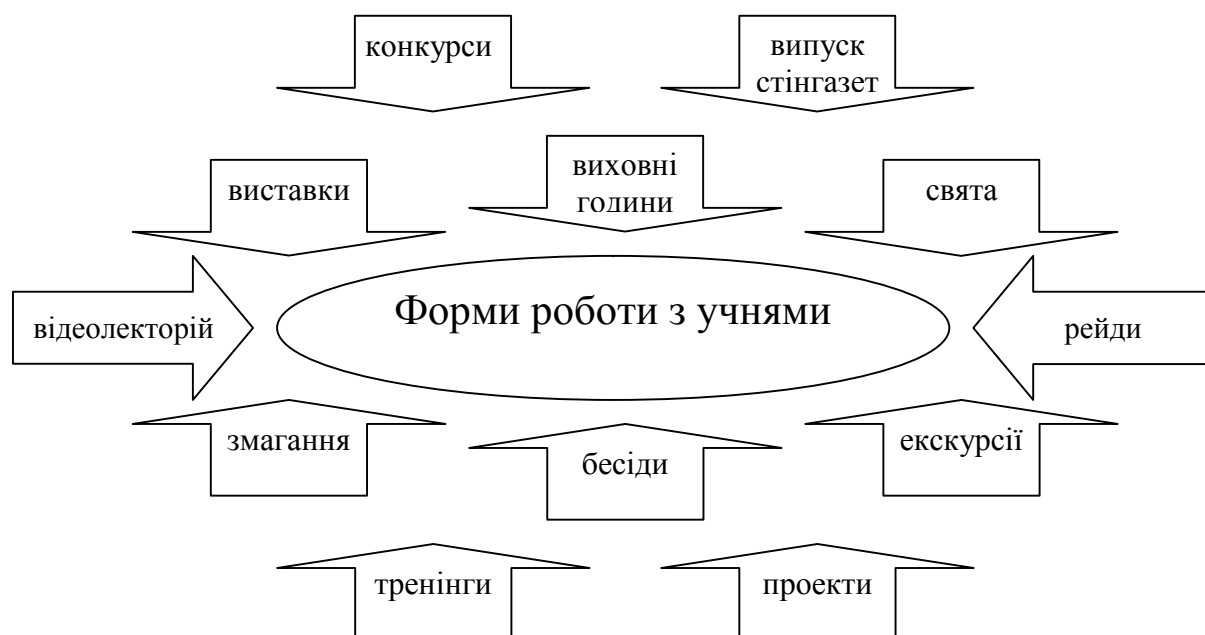
Ефективність процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя залежить від спрямованості виховного процесу, форм та методів організації.

Серед форм та методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості.

До них також належать соціальне проектування, метод відкритої трибуни, ситуаційно-рольова гра, соціально-психологічний тренінг, інтелектуальний аукціон, «мозкова атака», метод аналізу соціальних ситуацій з морально-естетичним характером, гра-драматизація тощо.

Доцільно застосовувати також традиційні методи і бесіда, диспут, лекція, семінар, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи звичок, методи вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки, тощо.

### ***Найпопулярніші форми роботи щодо формування здорового способу життя.***



З нетрадиційних для педагогіки методів ефективно спрацьовують методи «педагогічної психотерапії», а саме: саморегуляції, педагогічного аутотренінгу, рефлексотерапії.

Застосування цих методів сприяє формуванню в учнів моральної самооцінки, знецінити і зруйнувати негативні мотиви, перебудувати і змінити негативні форми у поведінці вихованців на позитивні; підтримати, посилити позитивні моральні спонукання, активізувати їх прояви чи загальмувати негативні мотиви, знизити їх силу, утримати вихованців від прояву негативної мотивації на здоровий спосіб життя.

### **III. Опис досвіду роботи**

Працюючи в школі мною накопичено певний досвід роботи з попередження шкідливих звичок. Із реалізації цієї мети використовую різні форми роз'яснювальної роботи: бесіди та лекції на виховних годинах, класні збори, диспути із запрошенням кваліфікованих спеціалістів – лікарів, психологів, працівників правоохоронних органів для розкриття учням на конкретних прикладах шкідливості нікотину, алкоголю, наркотиків, їх шкідливого впливу на здоров'я, життя наступних поколінь.

Уже в початкових класах я починаю проводити наполегливу пропаганду здорового способу життя, щоб попередити виникнення в учнів шкідливих звичок. Цю роботу проводжу під час морального, правового виховання дітей молодшого шкільного віку, під час проведення бесід про правила поведінки на вулиці, в сім'ї, в суспільстві, під час обговорення тем: «Твій вільний час», «Твій режим дня», «Улюблені заняття у вільний час», «Що таке добре і що таке погано». У наступних класах на конкретних матеріалах розкриваю коло питань, що відіграють важливу роль у здійсненні антиалкогольного виховання учнів:

- пияцтво як соціальне явище значною мірою породжувалося й підтримувалося експлуаторськими класами всіх антагоністичних суспільств для одурманювання та прихованої експлуатації народу;

- народ у своєму фольклорі, звичаях, традиціях завжди виступав із засудженням нетверезого способу життя в усіх його проявах;

- пияцтва та алкоголізм в усі віки були несумісні із трудовою та пізнавальною діяльністю людей;

- пияцтво в багатьох конкретних ситуаціях призводило до трагічних і руйнівних наслідків для цілих народів;

- алкоголізм несумісний із рухом людства вперед по шляху економічного прогресу.

Під час проведення тижня та місячника «Правових знань» практикую обговорення матеріалів місцевої та центральної преси; пропоную учням для оцінки та самоаналізу різні правові ситуації, ведеться ознайомлення з видами адміністративної та кримінальної відповідальності звертається особлива

увага учнів про скоєння злочину в стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння є обставиною, що обтяжує відповідальність.

У старших класах порушуються проблеми гігієнічного та статевого виховання учнів в органічному зв'язку з моральним вихованням і розгортають активну антиалкогольну, антитютюнову й антинаркотичну пропаганду.

Разом з психологом школи проводимо анкетування учнів, щоб визначити їхнє ставлення до вживання наркотичних речовин, тютюну чи алкогольних напоїв. Результати анкетування допомагають з'ясувати ступінь ризику учня щодо вживання наркотичних речовин. Діагностичні відомості, які визначаються за даними анкетного методу, доповнюються інформацією, зібраною класним керівником, психологом під час індивідуальних чи групових бесід на різноманітні теми з учнями. Після опрацювання накопичених матеріалів з учнями планується індивідуальна цілеспрямована робота.

Оскільки учні значну частину свого часу проводять у школі, то допомога саме педагогів у розв'язанні проблем із початком уживання школярем будь-якої речовини може бути значною. На засіданнях методичних об'єднань класних керівників обговорювалися питання обміну досвідом щодо цієї проблеми; проведено інформування вчителів із питань профілактики вживання алкогольних напоїв, тютюнокуріння, учителі отримали методичні рекомендації щодо роботи з учнями, які не курять або курять епізодично, з учнями, що курять.

Сьогоднішні підлітки мають підвищену цікавість до всього незвичайного, зокрема, до різноманітної інформації про куріння, алкоголь та наркотики. Цю інформацію вони одержують не тільки в школі, але й удома, на вулиці. У підлітковому віці часті випадки, коли вплив друзів більший за вплив батьків. От чому дитина може потрапити в таке оточення, де курять, уживають алкоголь чи наркотики. Разом з соціальним педагогом проводиться робота з вивчення дозвілля дітей, кола їх спілкування. Проведено анкетування 9-11-х класів «Визначення дозвілля учнів». Отримана інформація дала змогу вивчити, скільки вільного часу мають різні учні. Хто, крім загальноосвітньої школи, відвідує музичну школу, спортивні секції, гуртки. Визначено групу учнів, що не відвідують спеціалізованих шкіл, гуртків, майже не допомагають удома, отже, мають багато вільного часу. Із цими учнями проводиться індивідуальна робота з метою вибору занять за інтересами.

Учням, що витрачають багато часу на виконання домашніх завдань, дано рекомендації щодо його раціонального використання.

Щороку в школі традиційно проводиться ціла система під однією назвою: АКЦІЯ «Ми - за здоровий спосіб життя», яка дає можливість



здіяяти до акції всіх учнів з 1 по 11 класи, відповідно до їх вікових особливостей.

Ця АКЦІЯ проводиться шість разів на рік:

- листопад - боротьба з палінням;
- грудень – порозуміння з ВІЛ-інфікованими;
- лютий – боротьба з пияцтвом;
- березень – боротьба з наркоманією;
- березень – проведення інформаційно-профілактичних заходів щодо захворювання на туберкульоз;
- квітень – до всесвітнього Дня здоров'я.

#### **IV. Роль учнівського самоврядування у формуванні позитивних навичок на здоровий спосіб життя**

Осередком роботи із профілактики шкідливих звичок є шкільний центр порядку та захисту прав дитини, який входить у структуру учнівського самоврядування, координатором якого є учениця 11-го класу і її помічники з 8-го та 5-го класів. Членами центру спільно з представниками учнівського самоврядування періодично проводяться бесіди, лекторії, виставки інформаційних листівок, під час перерв - рейди «Кинь цигарку!». Під час рейдів відвідуються найвіддаленіші куточки шкільного подвір'я, де учні можуть палити цигарки. Якщо виявляють учнів, що палять, їх ставлять на внутрішкільний облік та проводять індивідуальну роботу. Такі ж рейди проводяться під час вечорів відпочинку. Членами центру проведено конкурси листівок на антитютюнову, антинаркотичну та антиалкогольну тематику. Щороку, в третій четвер листопада – Міжнародний день відмови від паління - проводиться акція «Міняю цигарку на цукерку».

#### **IV. Роль сімейного виховання у формуванні позитивних навичок на здоровий спосіб життя**

Формування здорового способу життя є одним із важливих напрямків сімейного виховання. Адже кожен з батьків бажає, щоб дитина виросла фізично й психічно здоровою, без шкідливих звичок. Багато в чому формування здорового способу життя залежить від традиційної складової цього впливу: стилю життя сім'ї, способу організації життя, характеру взаємостосунків між подружжям, участі обох батьків у вихованні, правильної організації вільного часу сім'ї, ставлення самих батьків до вживання алкоголю, куріння, застосування наркотичних речовин. Отже, спосіб життя сім'ї в основному обумовлює й спосіб життя дітей. Але на жаль, сьогодні не всі батьки є прикладом для дітей у веденні здорового способу життя.

Заходи  
в рамках проведення  
Всеукраїнської акції «Ми за здоровий спосіб життя!» з учнівськими  
колективами в НВК «Лановецька загальноосвітня школа №1 I-III ступенів –  
ліцей»

АКЦІЯ «Ми за здоровий спосіб життя!»

**Листопад: До Міжнародного дня відмови від паління (17.11)**

- Анкетування 11 кл.	10-
- Опитування 11 кл.	8-
- Виставка малюнків 11 кл.	5-
- Виставка агітаційних та інформаційних листівок 11 кл.	8-
- Реклама здорового способу життя кл.	7
- Усний журнал «Серйозно про несерйозне» кл.	8
- Азбука безпеки «Шкідливі звички» кл.	7
- Агітбригада «Ми - за здоровий спосіб життя» кл.	10
- Конференція «Людство проти куріння» кл.	11
- Дитячий ранок «хочу бути здоровим» кл.	4
- Засідання клубу «Старшокласник» кл. «Відверта розмова з психологом»	11
- Відверта розмова з лікарем кл.	8-11
- Акція «Татусю, я хочу, щоб ти завжди був здоровий» кл.	1-4
- Виставка відповідної літератури в шкільній бібліотеці	
- Шкільна акція «Міняємо цигарку на цукерку» «Волонтер»	ШЦ

**Грудень: До Всесвітнього дня порозуміння з ВІЛ-інфікованими**  
**(1.12)**

- Анкетування 11кл.	10-
- Опитування 11кл.	9-
- Виставка інформаційних листівок 11кл.	10-
- Диспут «Чи може це статися зі мною?» 11кл.	9-
- Усний журнал «Здорова людина – здорове суспільство» кл.	9
- Рольова гра «Обережно: СНІД!» 10кл.	
- Година класного керівника на теми: «СНІД –страшна хвороба нашого часу», «СНІД – поруч», «СНІД сьогодні... а що далі?», «СНІД! Чума не тільки ХХ ст.» «Венеричні захворювання та СНІД». «Статеве життя: за і проти»	
- Агітбригада «Скажемо СНІДу – ні!» 10кл.	
- Урок здоров'я «Прелюд до сумного роздуму.» 11кл	7-
- Виставка відповідної літератури в шкільній бібліотеці. - Вулична акція «Анти СНІД» «Волонтер»	ШЦ

**Лютий: До дня боротьби з алкоголізмом**

- Анкетування 11кл.	10-
- Опитування 11кл.	8-
- Виставка малюнків 11кл.	8-
- Виставка агітаційних та інформаційних листівок 11кл.	5-
- Година спілкування «Викрадач розуму» кл.	1-6

«Про алкоголь серйозно»	7-9
кл.	
- Табу «Алкоголь – друг чи ворог?»	6
кл.	
- Усний журнал «Серйозно про несерйозне...»	7
кл.	
- Круглий стіл з працівниками правоохоронних органів	10
кл.	
«Від пияцтва до злочину...»	
- Агітбригада «Молодь обирає здоров'я»	10
кл.	
- Шкільна акція «Ми – за здоровий спосіб життя»	ШЦ
«Волонтер»	
- Виставка відповідної літератури в шкільній бібліотеці.	

**Березень: Проведення інформаційно-профілактичних заходів щодо захворювань на туберкульоз.**

- Веселі старти	1-4
кл.	
- Виставка малюнків	5-11
кл.	
- Написання загальношкільних диктантів	5-11
кл.	

**Квітень: До Всесвітнього Дня здоров'я (7.04)**

- Медичний турнір.	дівчата	10-11
кл.		
- Диспут «Шкідливі звички чи життя у своє задоволення.»		8-10
кл.		
- Спортивне свято «Мама, тато і я – спортивна сім'я.»		3-і
кл.		
- Веселі старти.		5-7
кл.		
- Участь учнів школи в районному етапі конкурсу		7-10
кл.		
«Молодь обирає здоров'я»		
- Година спеціальних знань «Стрес. Навички його подолання.»		11
кл.		

## **Висновки**

Захистити майбутнє нації від лиха, що насувається - обов'язок дітей та підлітків сьогодення, школи, сім'ї. Ключова роль у популяризації здорового способу життя та профілактиці ВІЛ- інфекції та інших негативних явищ серед дітей та підлітків належить системі шкільної освіти, яка забезпечує наймасовіше охоплення молоді.

Батьки та педагоги зможуть поставити бар'єр на шляху цієї хвороби, сформувавши в дітей моральні цінності власним прикладом. Сприятлива атмосфера в родині, у школі - там, де дитина проводить більшу частину свого часу - є необхідною умовою для відвертого та довірливого спілкування. Створення такої атмосфери сприятиме тому, що у складних життєвих ситуаціях дитина шукатиме захисту там, де її зрозуміють і допоможуть.

Засвоєння нового відбувається за рахунок наслідування. Наслідування - це те, що дитина не може здійснити самостійно, але чого може навчитись або що може виконати під керівництвом або у співпраці. Те, що сьогодні дитина може зробити у співпраці, завтра вона здатна зробити самостійно. Таким чином, прогнозуючи процес засвоєння знань, ми можемо керувати процесом формування певної моделі поведінки.

Успішне засвоєння будь-яких знань можливо за умови дотримання таких основних принципів навчання, як науковість та доступність змісту освіти, актуалізація та розвиток позитивного потенціалу дитини, спрямована на формування цілісної, гармонійної та творчої особистості. Це означає, що інформація має бути достовірною, науково обґрунтованою та правдивою і, водночас, доступною для розуміння й адекватного сприйняття дітьми та підлітками.