Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки

О. С. Бартків, В. Г. Грановський, Є. А. Дурманенко

ОЗДОРОВЧО-ВИХОВНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЛІТНЬОМУ ДИТЯЧОМУ ТАБОРІ

Монографія

За редакцією доктора педагогічних наук, професора П. М. Гусака

Луцьк
2013

УДК 378.14:371.38
ББК 74.584 я73
Б 26

Рекомендовано до друку вченою радою
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 11 від 25 квітня 2013 року)

Рецензети:
Цьось А. В. **–** доктор наук з фізичної культури та спорту, професор, проректор з науково-педагогічної роботи СНУ ім. Лесі Українки;
Загрева В. Я. **–** кандидат педагогічних наук, заступник начальника Управління освіти і науки Волинської обласної державної адміністрації;
Киліба Л. П. **–** директор позаміського дитячого закладу оздоровлення та відпочинку «Супутник» Волинської обласної організації профспілки працівників освіти і науки.

Бартків О. С.
Б 26 **Оздоровчо-виховна** діяльність у літньому дитячому таборі [Текст]: монографія / О. С. Бартків, В. Г. Грановський, Є. А. Дурманенко ; за ред. П. М. Гусака. – Луцьк : ФОП Захарчук В. М., 2013. – 204 с.

ISBN 978-966-2750-28-7

У монографії на основі узагальнення науково-педагогічних досліджень і передового педагогічного досвіду розкрито теоретичні основи, методичні вимоги та практичні рекомендації щодо здійснення оздоровчо-виховної діяльності в дитячих оздоровчих таборах.

Для викладачів вищих педагогічних навчальних закладів, студентів, аспірантів, науковців і педагогічних працівників.

УДК 378.14:371.38
ББК 74.584 я73

© Бартків О. С., Грановський В. Г.,
Дурманенко Є. А., 2013
ISBN 978-966-2750-28-7
© Гончарова В. О. (обкладинка), 2013

З М І С Т

ПЕРЕДМОВА 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ 6

1.1. Теоретичне обґрунтування сутності понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» 6

1.2. Формування здорового способу життя: сутність та чинники 18

РОЗДІЛ ІІ. ЛІТНІЙ ОЗДОРОВЧИЙ ТАБІР ЯК СОЦІАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ 32

2.1. Нормативно-правове забезпечення діяльності літніх оздоровчих таборів 32

2.2. Функціональний аналіз діяльності дитячих оздоровчих таборів .. 38

2.3. Зміст та форми оздоровчо-виховної діяльності в дитячому таборі 46

2.4. Історичні аспекти розвитку та діяльності дитячих оздоровчих таборів 60

РОЗДІЛ ІІІ. ЗМІСТОВО-ПРОЦЕСУАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ У ДИТЯЧОМУ ТАБОРІ 66

3.1. Форми й методи формування здорового способу життя школярів у дитячому оздоровчому таборі 66

3.2. Педагогічні умови ефективного забезпечення формування здорового способу життя школярів у дитячому таборі 83

ПІСЛЯМОВА 103

ДОДАТКИ 105

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 180

ПЕРЕДМОВА

Здоров'я населення загалом, підростаючого покоління зокрема, є інтегральним показником соціального благополуччя, важливим складником забезпечення стійкого розвитку – бажаної перспективи й мети кожної країни та світової спільноти. Розвиток українського суспільства перебуває в прямій залежності від стану здоров'я молоді. А тому сьогодні актуальною є проблема виховання здорового способу життя молодої людини.

Водночас зміцнення здоров'я нації залежить не тільки від системної, комплексної діяльності державних і недержавних структур, організованих зусиль усього суспільства, а й від ставлення кожної людини до власного здоров'я, яке визнається основою продуктивного довголіття, фізичного, психічного та соціального благополуччя. У багатьох державних документах зазначено, що одним із найголовніших завдань освіти є формування системи знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, особливості його зміцнення, виховання соціально активної, фізично здорової й духовно багатої, гармонійно розвиненої особистості.

Реформування сучасної системи освіти зорієнтоване на створення умов для формування саме такої особистості. Однак школа сьогодні як провідний виховний інститут не може ефективно розв'язувати виховні завдання з формування здорового способу життя особистості без взаємодії з різноманітними позашкільними закладами та установами, об'єднаннями, які відіграють важливу роль у соціалізації підростаючого покоління, задоволенні його потреб, самоствердженні й самореалізації. А тому важливим засобом формування здорового способу життя підростаючого покоління є дитячі оздоровчі табори, діяльність яких регламентована державними нормативно-правовими документами. Особливо гостру потребу в таких таборах відчувають підлітки, оскільки вони внаслідок вікових особливостей прагнуть до самоствердження, самореалізації, пошуку визнання своєї особистості, гідності та поваги до себе в середовищі ровесників поза межами школи.

Висвітленню сутності поняття здоров'я, його структури, функцій і різних аспектів здорового способу життя присвячено дослідження філософів, медичних працівників, соціологів

М. Амосова, Г. Апанасенко, І. Брехмана, Е. Булич, В. Войтенко, С. Громбах, В. Казначеєва, В. Колбанова, Н. Куїнджі, І. Муравова, Ю. Лисицина, В. Петленко, Г. Сердюковської, Л. Сущенко, А. Щедріної; а також психолого-педагогічні праці Г. Власюк, Г. Голобородько, М. Гончаренко, О. Дубогай, Г. Зайцева, С. Лапаєнко, С. Свириденко, В. Оржеховської, Л. Татарникової, Б. Шияна та інших учених. Міжнародні концептуальні засади сприяння здоров'ю адаптовано до українського контексту як теоретичні основи формування здорового способу життя в наукових розвідках О. Балакіревої, О. Вакуленко, Л. Ващенко, Л. Жаліло, Н. Комарової, Р. Левіна, О. Яременко. Нові соціально-педагогічні технології формування здорового способу життя учнів досліджували В. Беспалько, П. Гусак, Н. Заверико, Н. Зимівець, В. Петрович, Л. Сущенко, О. Стойко, В. Шкуркіна.

Увагу науковців постійно привертала проблема діяльності позашкільних закладів оздоровлення та відпочинку школярів. Зокрема, глибоко й різнобічно розкрито проблему управління позашкільним педагогічним процесом (М. Грицан, В. Сагарда, Т. Сущенко); проаналізовано шляхи реформування позашкільного навчання та виховання через їх оновлення (С. Кириленко, Л. Нечепоренко, В. Обозний, О. Феоктистова). Проблемі впливу виховного середовища на формування особистості присвятили низку психолого-педагогічних досліджень Л. Виготський, С. Шацький, О. Лурія, А. Леонтьєв та ін., які розробили концепцію соціального розвитку дитини.

Практика свідчить, що сучасною загальноосвітньою школою формування основ здорового способу життя шкільної молоді в позаурочній діяльності здійснюється здебільшого стихійно, без належної координації різних виховних впливів. На особливу увагу заслуговує розв'язання проблеми виховання навичок здорового способу життя дітей у літній період в оздоровчих таборах.

У монографії розкрито сутнісні характеристики здоров'я, здорового способу життя школярів та визначено основні умови активізації процесу формування здорового способу життя дітей у дитячих оздоровних таборах.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

1.1. Теоретичне обґрунтування сутності понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя»

Зміни, які відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, вимагають нових підходів до соціалізації та виховання підростаючого покоління. Особливого значення набуває формування гармонійно розвиненої, суспільно активної, фізично досконалої, здорової особистості. Здійснено аналіз концептуальних засад сприяння покращенню здоров'я, що викладені в Алма-атинській декларації (1977 р.), Оттавській хартії (1986 р.), Аделаїдських рекомендаціях (1988 р.), Сундсвальській заяві (1991 р.), Джакартській декларації (1997 р.), Всесвітній декларації з охорони здоров'я «Здоров'я для всіх у XXI столітті» (1998 р.), Бангкокській хартії (2005 р.), а також державних документів (Конституції України, Концепції загальної середньої освіти (12-річна школа), Національної доктрини розвитку освіти, Законів України «Про оздоровлення та відпочинок дітей», «Про охорону дитинства», «Основи законодавства України про охорону здоров'я», «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю», «Про загальну середню освіту», Указу Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя»), що свідчить про те, що пріоритетним завданням системи освіти є виховання особистості в дусі відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. У зв'язку з цим гостро постає завдання формування здорового способу життя як умови збереження української нації, перспективи справжнього духовного оновлення наступних поколінь, запоруки якісних перетворень у масштабах держави.

Згідно з вищеназваними положеннями, здоров'я є водночас фундаментальною потребою й правом людини; загальнолюдською та індивідуальною цінністю; процесом, здатністю й результатом – станом повного благополуччя в усіх сферах життєдіяльності; системною якістю, що характеризує цілісність людського буття. Саме здоров'я є необхідною умовою

продуктивної, активної, креативної життєдіяльності людини. Проблема здоров'я має комплексний характер, її вивчають представники різних галузей знань і розглядають не лише як медичну. Більше того, комплекс суто медичних питань складає лише деяку частину феномену здоров'я.

Здійснений категоріальний аналіз поняття «здоров'я» дає змогу констатувати, що здоров'я вченими трактується як:

- стан повного фізичного, душевного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів [9, 143];
- ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення й задовольняти потреби, а з другого – змінювати середовище чи кооперуватися з ним; а тому здоров'я розглядається як ресурс, а не мета життя [14, 28];
- стан організму, що визначає його адаптивні можливості та складає потребнісно-мотиваційну й інформаційну основу життєдіяльності організму, та може бути виражене інтегральними характеристиками взаємопроникнення стану окремих органів і систем організму [83, 67];
- динамічний стан людини, який визначається резервами механізмів самоорганізації її системи (стійкістю до впливу патогенних чинників і здатністю компенсувати патологічний процес), характеризується енергетичним, пластичним й інформаційним (регуляторним) забезпеченням процесів самоорганізації, а також є основою прояву біологічних (виживання – збереження особи, репродукція – продовження роду) і соціальних функцій [129, 18];
- гармонійне функціонування внутрішніх і зовнішніх складових частин людини й суспільства [121, 7];
- процес вільного функціонування всіх систем організму в умовах взаємодії із зовнішнім середовищем; а хвороба є процесом обмеженого функціонування системи організму в умовах взаємодії із зовнішнім середовищем [250, 12];
- динамічна рівновага організму з довкіллям, коли всі закладені в біологічній та соціальній сутності людини фізичні, духовні та інші здібності виявляються найбільш повно й гармонійно, усі життєво важливі підсистеми

людського організму функціонують із максимально можливою інтенсивністю, а загальне поєднання підтримується на рівні, оптимальному для збереження цілісності організму, його працездатності, а також швидкої адаптації до природного й соціального середовища, що безперервно змінюється [257, 9].

Отже, виходячи із сутності нашого дослідження, *ми під* **здоров'ям** *будемо розуміти стан функціонування організму людини як живої системи, що характеризується повною її гармонією із зовнішнім середовищем і відсутністю будь-яких виражених хворобливих змін. Зазначимо, що необхідною умовою здоров'я є його норма (тобто оптимальне функціонування організму).*

У процесі дослідження встановлено, що сьогодні українські вчені (Г. Апанасенко [18], О. Вакуленко [49], О. Жабокрицька [89], С. Лапаєнко [133], А. Популях [188], Г. Презлята [199], А. Сологуб [219]) наголошують на цілісності в розгляді феномену здоров'я, який інтегрує чотири його складники – фізичний, психічний, духовний, соціальний.

Детальніше зупинимося на показниках кожної зі складових частин зазначеного феномену. Як свідчить аналіз психолого-педагогічних джерел, *показниками фізичного здоров'я* є індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, досконале (за нормою) фізіологічне функціонування організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівень фізичного розвитку органів і систем організму. Зі свого боку, *показники психічного здоров'я* – індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з цілей, потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей людини.

Показниками духовного здоров'я є духовний світ особистості, сприйняття духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – усе це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда зі структурними одиницями соціуму (сім'єю, організаціями), із якими створюються соціальні зв'язки: праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо [49, 37]. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку, які притаманні головним сферам суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній. Ці складники тісно взаємопов'язані, вони в сукупності визначають стан здоров'я людини. У реальному житті майже завжди спостерігається інтегрований вплив цих складників.

У процесі дослідження з'ясовано, що з поняттям «здоров'я» тісно пов'язане та часто вживається поняття «спосіб життя», що є однією з важливих категорій, яка містить уявлення про будь-який вид чи тип життєдіяльності людини. Ця категорія характеризується особливостями повсякденного життя людини, яке містить трудову діяльність, спосіб проведення дозвілля, особливості побуту, задоволення як матеріальних, так і духовних потреб, участь у житті соціуму, норми та правила поведінки.

Дослідники виділяють основні фактори, що визначають спосіб життя людини [169, 57]:

- рівень загальної культури та її освіченість;
- матеріальні умови життя;
- статеві, вікові й конституціональні особливості людини;
- стан здоров'я;
- характер екологічного оточення;
- особливості набутої професії і пов'язана з нею трудова діяльність;
- особливості сімейних стосунків та сімейного виховання;
- навички людини;
- можливості задоволення біологічних і соціальних потреб.

Отже, ***спосіб життя – це біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини та характеризується його трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки.*** При цьому спосіб життя людини включає три категорії:

- рівень життя – це, передусім, економічна категорія, яка відображає міру задоволення матеріальних, духовних і культурних потреб людини;
- якість життя – міра комфорту при задоволенні людських потреб (передусім соціальна категорія);
- стиль життя характеризує особливості поведінки в житті людини, тобто певний стандарт, на який налаштовуються психологія та психофізіологія особистості (соціально-психологічна категорія) [169, 58].

Суттєвим у контексті нашого дослідження є встановлення взаємозв'язку між способом життя та здоров'ям, що найбільш повно виражатиметься в понятті «здоровий спосіб життя».

У сучасних дослідженнях О. Воленко [60], В. Горащука [67], О. Дубогай [85], Д. Ізуткіна, С. Лапаєнко [133], О. Назарової [155], С. Свириденко [213], С. Юрочкіної [257] та інших учених наведені різні тлумачення поняття «здоровий спосіб життя». Так, В. Горащук [67, 73] здоровий спосіб життя визначає як діяльність, спрямовану на формування, збереження й зміцнення здоров'я людини, що є умовою та передумовою розвитку інших аспектів способу життя. Зі свого боку, О. Дубогай [85, 87] зважає у визначенні здорового способу життя на дуже важливий у контексті нашого дослідження чинник – «…дотримання режиму праці, відпочинку, сну на основі вимог добового біоритму…»

На думку О. Назарової [155], здоровий спосіб життя залежить не лише від об'єктивних, тобто складових частин режиму дня, а й від суб'єктивних чинників: волі, характеру та цілеспрямованості самої людини, від певної орієнтованості особистості на зміцнення свого здоров'я й здоров'я інших людей. Із погляду Є. Петровської [180, 75], здоровий спосіб життя визначається як дотримання, звичайне виконання певних правил, які забезпечують гармонійний розвиток людини, високу працездатність, душевну рівновагу, здоров'я.

Більш комплексне визначення здорового способу життя, на нашу думку, дає О. Дубогай, визначаючи його як систему поведінки людини, яка включає фізичну культуру, культуру харчування, творчу активність, періодичну зміну найближчого оточення, повноцінне сімейне життя, високоморальне ставлення до оточуючих людей, суспільства, природи [85, 96].

Низка авторів (Г. Апанасенко, Е. Булич, Ю. Лісіцин, І. Муравов та інші) розглядають здоровий спосіб життя як комплекс оздоровчих заходів, які забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я особистості [19, 145].

На основі аналізу наведених вище визначень виділено чотири групи суттєвих ознак поняття здорового способу життя. Причому, визначення перших двох груп мають фрагментарний характер та акцентують поведінкові аспекти здорового способу життя, у той час як визначення третьої й четвертої груп більшою мірою відображають місце здорового способу життя в системі соціальних відносин. З огляду на це *до першої групи* ми віднесли визначення здорового способу життя через поведінку: поведінка, спрямована на збереження та зміцнення здоров'я; заходи, спрямовані на досягнення максимальної працездатності, хорошого самопочуття, настрою, гарного зовнішнього вигляду, тривалого життя.

Другу групу склали визначення здорового способу життя через діяльність людини. Це так звані фактори або компоненти здорового способу життя: раціональне поєднання фізичних і психічних навантажень, особиста гігієна, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок, заняття фізичною культурою та ін.

До третьої групи віднесено трактування здорового способу життя, які включали не лише медико-біологічні аспекти, а й духовну сферу. Тобто, здоровий спосіб життя визначається як гармонія фізичного, духовного й соціального способу життя.

У четверту групу виділено визначення здорового способу життя як фізіологічного способу, що відповідає потребам організму.

Виходячи із сутності нашого дослідження, уважаємо за доцільне розглядати визначення здорового способу життя через діяльність. Тобто ***здоровий спосіб життя є формою життєдіяльності людини, що підпорядковується вимогам її добового біоритму й уключає особисту гігієну, рухову активність, режим харчування, сну, загартування, чергування праці та відпочинку, відсутність шкідливих звичок тощо.***

Із педагогічної точки зору, здоровий спосіб життя, у кінцевому рахунку, носить поведінковий і виховний характер, тобто здоровий спосіб життя можна трактувати як систему

усвідомлених дій особистості, спрямованих на усвідомлення нею здоров'я як найвищої індивідуальної та суспільної цінності й формування потреби в його сприянні й зміцненні.

Схематично педагогічне визначення здорового способу життя подано на рис. 1.

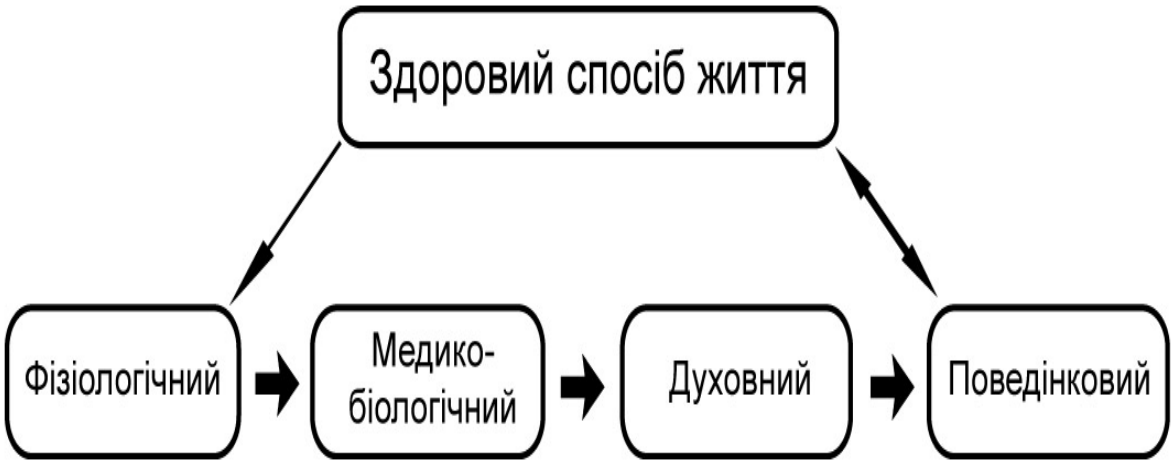


Рис. 1. *Компоненти здорового способу життя*

Підсумовуючи вищевикладене, ми стверджуємо, що до складових частин здорового способу життя належать елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я (фізичного, психічного, соціального й духовного). Найбільш важливими з них є:

- доступ до раціонального харчування (у тому числі якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок);
- умови побуту (якість житла, умови для пасивного та активного відпочинку, рівень психічної й фізичної безпеки на території життєдіяльності);
- відсутність шкідливих звичок, (тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності, безладних, небезпечних статевих стосунків);
- умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й у психічному аспекті, наявність стимулів та умов професійного розвитку);
- рухова активність (використання засобів фізичної культури й спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень);

– усвідомлення цінності здоров’я (домінуючий у світогляді людини духовний пріоритет і відповідна психічна установка) [169, 57].

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури ми стверджуємо, що для поліпшення здоров’я, індивідуального чи суспільного, а також реалізації здорового способу життя, необхідна також наявність певних передумов. Як зазначає С. Омельченко, основними з передумов Всесвітня організація охорони здоров’я [168, 56] визначає такі: наявність миру, що розуміється не лише як відсутність війни з іншою державою або групою держав, але і як відсутність мирних стосунків у сім’ї, конфліктів із найближчим оточенням, на роботі, де працює людина, усередині спільноти або між ними, що теж не сприяє здоров’ю.

Наступною важливою передумовою здорового способу життя є наявність «даху над головою». Це визначення не звужується до поняття домівки. Оскільки це і певний рівень побутового комфорту, і майнові правові відносини, інші науково-технічні й соціальні чинники, що створюють відчуття впевненості в майбутньому щодо захисту власного майна від можливих негараздів природного або суспільного походження. Сюди можна віднести також рівень розвитку тих соціальних інституцій, дії яких забезпечують людині відчуття захищеності особистості та її майна – інституцій правопорядку, охорони здоров’я, аварій і надзвичайних ситуацій тощо.

Ще однією передумовою здорового способу життя особистості є прояв соціальної справедливості, рівності, неупередженості. Наявність цих передумов здоров’я гарантує всім громадянам однакові можливості доступу до послуг соціальних інституцій, рівні громадянські, майнові, соціальні права, унеможливлює обмеження законних прав та інтересів людини з боку будь-яких силових або владних структур. Вони також дають людині відчуття захищеності й упевненості в майбутньому, а також надає рівні (у межах законодавства) потенційні можливості щодо реалізації потреб і здібностей людини, набуття гідного соціального статусу незалежно від расових, національних, релігійних, майнових, статевих, вікових ознак.

Наступними передумовами здорового способу життя людини є освіта, харчування, прибуток, стабільність екосистеми. Поняття освіти в цьому контексті слід розуміти не тільки як освіту валеологічну (про здоровий спосіб життя), а і як освіту загальну, оскільки без комплексу основних природничо-наукових, філософських, гуманітарних знань вивчення суто валеологічної дисципліни не може дати системного уявлення про проблему здоров'я взагалі.

Оптимальне харчування, яке є передумовою здоров'я та яке потрібно розуміти не примітивно, як засіб ліквідації відчуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Це поняття включає доступність споживання якісної питтєвої води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок, що сприятиме поліпшенню стану здоров'я й протидіятиме природному процесу старіння [168, 56].

Поняття прибутку в переліку передумов здоров'я передбачає наявність фінансових можливостей для забезпечення не тільки мінімальних потреб існування людини або суспільства, а й для створення послуг і товарів, необхідних для здорового способу життя.

Стабільність екосистеми також є передумовою здоров'я. Мається на увазі не стабілізація шкідливих екоумов, а навпаки, дійовий вплив на всі ланки цієї системи задля запобігання негативним змінам, що можуть погіршити умови існування.

Достатність сталих ресурсів уключає і фінансові ресурси країни, спільноти й окремої людини, незадіяні ресурси засобів виробництва, матеріалів та інструментів, урешті-решт, інтелектуальні ресурси, потенціал громадських і приватних ініціатив. Чим більше ресурсів є в активі певної структури, тим більші потенційні можливості його спрямування на заходи щодо зміцнення здоров'я.

Метою виховання здорового способу життя є сприяння досягненню в широкому розумінні благополуччя й здоров'я для всіх, на всіх рівнях, у всіх сферах, з усіма детермінантами (передумовами). На нашу думку, цей процес має соціокультурний характер і суть його полягає в тому, що завдяки пропаганді цієї проблеми в суспільстві створюється краще усвідомлення живої й

неживої природи, а це, відповідно, дає змогу краще розуміти сутність проблем здоров'я. Зі свого боку, усвідомлене розуміння проблем здоров'я обумовлює більші можливості їх розв'язання.

Розкриваючи сутність досліджуваної проблеми, важливо, на нашу думку, зупинитися на аналізі принципів здорового способу життя [51], тобто аналізі тих вихідних, базових положень, порушення яких призводить до негативних життєвих наслідків (погіршення стану здоров'я, незадоволеність своїм життям тощо, що відображено табл. 1).

Таблиця 1

Принципи здорового способу життя (за С. М. Кондратюк)

№ з/п	Принципи здорового способу життя	Сутність принципів
1	Перспективність	Наявність у людини довготермінових життєвих цілей, які відповідають її інтересам, здібностям та моральним орієнтаціям; життєві цілі – ядро життєвої перспективи особистості.
2	Визначеність	Наявність життєвих планів як конкретних програм реалізації цілей; кожна більш-менш значуща мета вимагає визначеної послідовності дій, спрямованих на її досягнення, а, отже, потрібно мати план цих дій, які й допомагають людині оцінити реалістичність цілей.
3	Ритмічність	Часовий режим (термін) реалізації життєвих планів; якщо в людини відсутній хоча б орієнтований режим дня, то фактично повсякчас їй доводиться роз'вязувати проблему вибору – чим зайнятися негайно, а що відкласти на майбутнє. Відомо, що ситуації вибору пов'язані з нервово-психічною активацією. І якщо активація перетворюється в перманентний стан, це викликає перевантаження, які, зі свого боку, призводять до стресу. Важливо також ураховувати вікові особливості, індивідуально-психофізіологічні ритми тощо. Ритмічність – не тільки ситуативний режим діяльності, режим дня – це певний ритм руху по життєвому шляху. Підтримка раціонального життєвого ритму потребує цілеспрямованої регуляції, передусім регуляції людиною свого емоційного стану.
4	Урівноваженість	Оптимальне співвідношення позитивних і негативних емоцій як основа сприятливого емоційного фону життєдіяльності людини. Постійне переживання негативних емоцій призводить до формування не тільки психологічних, а й функціональних негативних змін в організмі. Потрібно якомога частіше створювати хоч і маленьку, але радість. Здатність

Закінчення таблиці 1

		знаходити радість у «дрібницях життя» властива довгожителям. Запорука врівноваженості – доброзичливість, відсутність почуття суперництва, ворожості та заздрості.
5	Тренованість	Постійне вправляння, яке сприяє підвищенню рівня функціональної готовності людини до певних форм діяльності (для фізичної активності – фізичні вправи, для інтелектуальної продуктивності – розумові, для стійкості до стресів – психічне тренування).
6	Комунікативність	Здатність людини легко вступати в діалоговий контакт, знаходити найбільш прийняті в конкретних умовах форми спілкування, що, зі свого боку, дає відчуття належності до суспільства, прийняття особистості суспільством, можливість мати друзів тощо.
7	Пристосування	Пристосування діяльності щодо формування здорового способу життя (проектів, програм, заходів, окремих ініціатив) до місцевих умов, потреб і можливостей окремих груп людей, громад, організацій, регіонів, країн, ураховуючи особливості їхнього суспільного, економічного й культурного устрою.
8	Партнерство	Передумови й перспективи доброго здоров'я не можна забезпечити тільки зусиллями спеціалізованих структур. Формування здорового способу життя потребує скоординованої діяльності всіх зацікавлених сторін: урядів, секторів охорони здоров'я, освіти та інших суспільних й економічних секторів, недержавних організацій, місцевої влади, промисловості та засобів масової комунікації. До цього процесу залучаються також люди з усіх сфер життя – окремі індивіди, родини, громади. Дві головні тези принципу партнерства: – формування здорового способу життя є дієвим тоді, коли використовуються партнерські стосунки з усіма зацікавленими силами – організаціями й особами з усіх сфер життя, а не тільки зі спеціалізованими структурами, що стосуються проблем здоров'я; – спеціалізовані структури, що стосуються здоров'я, – це лідери, ініціатори, організатори й відповідальні за посередництво в налагодженні партнерських стосунків з іншими силами з усіх сфер життя.

Реалізація цих принципів залежить від соціально-економічних заходів та формування моделей поведінки людини. Зокрема, дотримання здорового способу життя передбачає:

– прагнення до фізичної досконалості;

– досягнення душевної, психічної гармонії в житті;

– забезпечення повноцінного харчування;
– виключення із життя самодеструктивної поведінки;
– дотримання правил особистої гігієни: очищення організму та його загартовування тощо [168, 55].

У процесі дослідження з'ясовано, що в практичній діяльності в процесі розробки заходів щодо виховання здорового способу життя звертається увага на те, щоб зміст цих заходів якомога повніше охоплював різні аспекти діяльності, які прийнято визначати як основні стратегії формування здорового способу життя. Це окремі напрями діяльності в складі комплексних заходів (проектів, програм, окремих ініціатив), які визнані найбільш ефективними, із точки зору досягнення кінцевого позитивного результату. Чим більше стратегій може поєднати окремий захід, тим більше шансів на успіх він матиме.

До основних стратегій ми віднесли такі:

1) забезпечення людям умов для освіти (організація просвітницької роботи) щодо загальних закономірностей і конкретних проблем особистого й громадського здоров'я;
2) надання широкому загалу достовірної інформації про наявний стан і можливості його покращення стосовно тих конкретних питань здоров'я, які є головними в змісті цього заходу;
3) застосування дій, спрямованих на розвиток свідомості та посилення активності тих місцевих громад і груп людей, яких ця проблема здоров'я найбільше стосується, допомога в оволодінні засобами розв'язання проблем на засадах самоврядування;
4) застосування дій, спрямованих на розвиток і досягнення змін в організаційному забезпеченні діяльності з проблем здоров'я – удосконалення діяльності служб охорони здоров'я, застосування сучасних засобів менеджменту в розв'язанні конкретних проблем, на які спрямовано цей захід;
5) діяльність щодо формування політики здоров'я як необхідної частини діяльності з виховання правильних ціннісних орієнтирів осіб і громади, де здійснюється захід;
6) навчання осіб (груп, громад) відстоювати права на здоровий спосіб життя через використання законодавчих можливостей, дій самоврядування, пошуку компромісу з тими структурами виробництва, бізнесу тощо, які можуть шкодити здоров'ю;

7) якнайширше використання міжгалузевої співпраці партнерів із різних секторів – охорони здоров'я, культури, освіти, виробництва, бізнесу тощо, залучення до розбудови здорових заходів усіх, хто може бути корисним;
8) формування навичок самодопомоги та взаємодопомоги (прищеплення особистих навичок здорового способу життя, виховання бажання й уміння допомагати членам найближчого оточення, громади тощо) [151, 33].

1. 2. Формування здорового способу життя: сутність та чинники

Одним із важливих кроків у розкритті проблеми нашого дослідження є з'ясування сутності формування здорового способу життя особистості підлітка. Виходячи з того, що здоровий спосіб життя здебільшого залежить від ціннісних орієнтацій людини, її світогляду та соціально-практичного досвіду, ми акцентуємо увагу на необхідності формування знань, здібностей, умінь і навичок здорового способу життя підлітків через зовнішню діяльність та забезпечення її переходу у внутрішній стан. Як стверджують, І. Бех [32], Л. Божович [41], Л. Виготський [64], І. Кон [118] й ін., найбільш сприятливим для ефективного формування здорового способу життя є шкільний вік, оскільки він є головним в особистісному становленні людини, формуванні її світогляду та самосвідомості.

Отже, на основі аналізу психолого-педагогічної літератури можна констатувати, що в шкільному віці відбувається бурхлива взаємодія, взаємопроникнення зовнішнього середовища й внутрішнього світу дитини. У процесі цієї взаємодії відбувається розвиток самосвідомості підлітка, у зв'язку з цим для нього стає можливим більш глибоке та широке розуміння інших людей, виникає прагнення до самопізнання, самовдосконалення, саморозвитку. Це дає можливість конкретизувати категорії здоров'я та здорового способу життя школярів. Так, ***здоров'я школяра ми визначаємо як стан його повного фізичного, духовного та соціального комфорту, зумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем, належним рівнем і якістю мислення, розвитком уваги й пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових і моральних якостей, душевною рівновагою, що проявляється в життєвій позиції, свідомому***

ставленні до праці, відповідальності та забезпечує адекватну регуляцію поведінки й діяльності, активну адаптацію до змін навколишнього середовища на основі біологічної, психологічної й соціальної суті людини.

Зі свого боку, у педагогічному контексті здоровий спосіб життя школяра ми детермінуємо як багатомірний, цілісний феномен його гармонійної життєдіяльності (навчальної, трудової, ігрової, спілкування, самотворчої), що об'єднує всі умови, особистісні якості, процеси, що забезпечують орієнтир діяльності підлітка щодо зміцнення й розвитку індивідуального та суспільного здоров'я.

Відтак, формування здорового способу життя школярів є складною, цілеспрямованою, хронологічно послідовною, комплексною складовою цілісного й багатовимірного педагогічного процесу. Його мета – усвідомлення підлітками здоров'я як найвищої цінності, як основи особистісної життєвої готовності, соціальної компетентності та адекватності до реальних умов власної життєдіяльності.

У психолого-педагогічній літературі ***формування здорового способу життя школярів трактується як процес застосування зусиль для зміцнення здоров'я й благополуччя взагалі, зокрема завдяки ефективній молодіжній політиці, розробці доцільних програм оздоровлення та відпочинку молоді, наданню відповідних послуг, які можуть підтримати й поліпшити наявні рівні здоров'я, дати підліткам змогу посилити контроль над власним здоров'ям і покращити його*** [208, 112].

У процесі дослідження встановлено, що зарубіжні вчені формування здорового способу життя розглядають як самостійну наукову дисципліну, якій притаманні всі відповідні компоненти [151, 34]. Узагалі світовою спільнотою «формування здорового способу життя» визначається як процес запровадження зусиль для сприяння покращенню здоров'я й благополуччя загалом, зокрема ефективних програм, послуг, політики, які можуть підтримати та поліпшити наявні рівні здоров'я, дати людям змогу посилити контроль над власним здоров'ям і поліпшити його.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що проблема формування здорового способу життя є комплексною, багатоаспектною й предметом аналізу різних наук. Наприклад, вона

широко досліджувалася психологічною наукою, зокрема психологи акцентували увагу на потребах особистості, пов'язаних зі здоровим способом життя. Так, О. Леонтьєв указував на те, що потреба особистості бути здоровою є одним із компонентів ведення та дотримання здорового способу життя [134, 26]. Зі свого боку, на думку М. Щербакової, потреба в здоров'ї є природною. Сила прояву цієї потреби залежить від її значення для фізичного існування й соціального життя людини та від міри її незадоволення [253, 99].

Психологічні механізми залучення школярів до оздоровчої діяльності проаналізовано Н. Василенко [52, 19]. Зокрема, відзначено, що необхідною умовою формування здорового способу життя школярів є їхня мотивація. У процесі мотиваційної роботи в учнів формується прагнення до дотримання здорового способу життя як усвідомлене, стійке, що активно виявляється в щоденному житті, як позитивне ставлення до виконання норм ЗСЖ.

Медичний аспект формування здорового способу життя досліджений у працях Г. Апанасенко [20], Е. Булич [46] й ін. Так, позитивний вплив раціонально організованих фізичних навантажень, факторів зовнішнього середовища та гігієнічних факторів на здоров'я й покращення успішності школярів розглянула Н. Грейда [70].

Проблему формування здорового способу життя в межах валеологічних знань запропонували вивчати С. Горбунова [69] О. Петрунько [181], А. Полулях [188] й ін.

Особливості парадигми валеологічного мислення: цілісний підхід до здоров'я людини, що охоплює медичний, соціальний, психологічний, екологічний та духовний аспекти, гармонія людини й природи та розгляд людини як частини Космосу, єдність розуму душі й тіла, єдність холістичного та індивідуального підходів визначено в дослідженні С. Горбунової [69, 11].

Соціологічний аспект вивчення здорового способу життя обґрунтовано як вивчення соціального самовідчуття населення. Так, соціокультурні механізми розповсюдження наркотиків і методики профілактики та протидії подальшій наркотизації молоді вивчали А. Лічко [139], В. Поліщук [187] та ін.; проблему впливу засобів масової інформації на спосіб життя та здоров'я молоді досліджували О. Вакуленко [48], З. Зайцева [82], А. Капська [111],

С. Кириленко [112]. Зокрема, вони проаналізували вплив і розкрили роль деяких чинників (сім'ї, вулиці, груп ровесників, неформальних об'єднань, школи, ЗМІ) на формування здорового способу життя молоді.

Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя засобами релігійного впливу обґрунтував В. Бугуйчук [207]. Стан релігійного світогляду українського населення, а також ставлення церкви до фізичної культури й спорту як елементів духовного виховання людини проаналізували В. Бугуйчук, В. Шуба, М. Острянський, В. Мартин [207].

Правові аспекти здорового способу життя дослідив Л. Востроknутов [62, 11]. Зокрема, у його дисертаційному дослідженні виявлено соціальні джерела юридичних норм, які регулювали відносини, пов'язані з фізичною культурою та здоровим способом життя українського народу. На думку автора, формування й розвиток норм звичаєвого права для регламентування фізичної культури, санітарно-гігієнічних заходів як умови здорового способу життя на українських землях відбувалося з урахуванням елементів західноєвропейської та східноєвропейської традицій.

З аналізу педагогічної літератури констатуємо, що здоровий спосіб життя особистості є предметом дослідження не тільки психології, соціології, медицини, а й, безперечно, педагогіки, яка розглядає цю проблему практично, аналізуючи й вивчаючи форми та методи його формування в навчально-виховному процесі та позаурочній діяльності.

Проблема формування відповідального ставлення до здоров'я, виховання здорового способу життя школярів тією чи іншою мірою розкривається в працях майже всіх видатних педагогів. Як зазначає С. Свириденко, основоположник педагогіки Нового часу Я. Коменський передумову формування гармонійної особистості школяра вбачав саме в його здоров'ї. У працях він указував на профілактичну спрямованість змінення здоров'я школярів, наголошував на помірному способі життя як основі здорового життя. Зі свого боку, Й. Песталоцці належить ідея про єдність духовного, психічного, фізичного аспекту здоров'я; природовідповідність у вихованні культури здоров'я особистості [213, 112]. На необхідності підтримки мажорної, доброзичливої атмосфери в школі та поза її межами, що й створить позитивне тло виховання та розвитку дитини, наголошував К. Ушинський [240, 279]. Далі

С. Свириденко наголошує, що П. Лесгафт надавав важливості принципу свідомості в організації всієї навчально-виховної роботи з дітьми, наголошуючи при цьому на єдності фізичного розвитку з духовним, розумовим, естетичним, а також на взаємовпливі фізіологічних і психічних процесів у становленні особистості [213, 112]. А. Макаренко визначав «здоров'я» як нормальний комплекс фізичних, фізіологічних первинних якостей і проявів: охайність, життєрадісність, статева порядність [143, 267]. В. Сухомлинський розглядав здоров'я школярів як цілісну систему. Педагог уважав, що від гармонії фізичного розвитку, здоров'я й праці залежить багатогранність духовного світу особистості – моральне, інтелектуальне, емоційне, естетичне багатство потреб, запитів, інтересів [222, 347].

Педагогічний аспект формування здорового способу життя особистості висвітлено в працях сучасних учених: В. Горащука [67], О. Жабокрицької [88], С. Кондратюк [121], С. Кириленко[112], В. Кузьменко [130], С. Лапаєнко [133], В. Мовчанюк [150] та інших. Так, О. Жабокрицька досліджувала педагогічні умови формування здорового способу життя школярів у позакласній діяльності [88, 9]. Вона довела, що настанова на здоров'я й здоровий спосіб життя формується за допомогою цілеспрямованого педагогічного впливу. Саме завдяки розвитку самосвідомості й прагнення до самостійності, самовиховання підлітковий вік є сприятливим для виховання потреб у здоровому способі життя [88, 11].

Конструктивними, на нашу думку, у дослідженні проблеми формування здорового способу життя школярів є виділені О. Жабокрицькою компоненти здорового способу життя. А саме:

1) гармонійний розвиток фізичних і духовних сил;
2) загартування організму;
3) оптимальна рухова активність;
4) фізична культура й спорт;
5) збалансоване харчування; творча діяльність;
6) активний і пасивний відпочинок;
7) повноцінний сон;
8) дотримання режиму дня згідно з біологічними ритмами та індивідуальними особливостями;
9) психологічна підготовка як основа попередження стресів і розумової перевтоми;

10) дотримання правил гігієни;

11) особистісна поведінка, спрямована на попередження шкідливих звичок [88, 11].

Актуальними в контексті нашого дослідження є запропоноване В. Кузьменко визначення здорового способу життя підлітка як такої організації його життєдіяльності, яка забезпечує оптимальний за цих умов рівень збереження й розвитку його фізичного, морального та психічного здоров'я; обґрунтовані компоненти здорового способу життя школярів; конкретизовані педагогічні умови та їх вплив на ефективність виховання здорового способу життя школярів засобами фізичної культури, а також обґрунтовані технології виховання здорового способу життя в процесі фізичного самовиховання й само-розвитку школярів [130, 12].

Вищезазначене дає змогу визначити *критерії здорового способу життя школярів*, серед яких головними, на нашу думку, є:

- наявність знань про здоров'я й здоровий спосіб життя;
- дотримання вимог здорового способу життя в повсякденному житті;
- стан здоров'я, рівні фізичного розвитку та біологічної дозрілості, фізична підготовленість до навчання тощо.

Важливими для більш глибокого розкриття проблеми нашого дослідження є результати наукових пошуків С. Кириленко [112, 87], зокрема розроблено й обґрунтовано автором структурно-логічну модель формування культури здоров'я, визначено соціально-педагогічні передумови необхідності формування культури здоров'я старшокласників; експериментальні дані апробації ефективності соціально-педагогічних умов формування культури здоров'я школярів в умовах загальноосвітнього навчального закладу. Цікавим у її дослідженні є те, що для реалізації змісту культури здоров'я використано технологію її формування, доведено ефективність упровадження саме технології, а не моделі. Показано структурний зв'язок технологій та діяльності, що має такий вигляд [112, 89].

На соціально-філософський рівень щодо здорового способу життя у своїх дослідженнях вийшла М. Корнієнко [125, 8]. Вона використовує поняття «соціальні технології культивування здорового способу життя». За своєю природою соціальна технологія є системою настанов, що обумовлюють стан світогляду певної

людини, та випливаючий із цього світогляду алгоритм конкретних дій. Автор підкреслює, що алгоритм соціальних технологій є формою, а оздоровчі системи й програми – змістом процесу культивування здорового способу життя людини та містить три основні елементи: соціальну діагностику, соціальне проектування, соціальну оптимізацію. Соціальні технології повинні мати системний, цілеспрямований, усвідомлений і доцільний вигляд. Вони є продуктом свідомої діяльності фахівців – валеологів, педагогів, соціологів, медиків.

Продуктивними в контексті нашої роботи є дослідження Н. Зимівець [110], яка акцентує увагу на відповідальному ставленні сучасних школярів до здоров'я й визначає формування відповідального ставлення до здоров'я як цілеспрямовану системну діяльність, зорієнтовану на вироблення та виявлення позиції щодо здоров'я в особистості в спеціально створюваних умовах. Здійснення такої діяльності, на думку Н. Зимівець, відбувається в певній послідовності, а саме: оцінювання рівня ставлення до здоров'я → аналіз факторів здоров'я, які потрібно вдосконалити → розробка дій щодо покращення ситуації → їх здійснення → оцінювання результативності. Дослідниця визначає п'ять пріоритетних напрямів такої діяльності:

- політика заради здоров'я;
- створення сприятливого середовища для здоров'я;
- освіта заради здоров'я; розвиток особистості заради здоров'я;
- розвиток громади заради здоров'я, що забезпечує її комплексність [110, 17].

Виділені Н. Зимівець принципи формування відповідального ставлення до здоров'я в особистості: самовизначення (вибір особистості стосовно здоров'я на основі створених можливостей), активізації потенціалу (розвиток здібностей і ресурсів особистості), участі (залучення особистості, груп до процесу планування, підготовки, проведення й оцінювання програм зі сприяння покращенню здоров'я), соціального підкріплення (підтримка, взаємодія між окремими особами, групами в питаннях здоров'я), партнерства (об'єднання зусиль громад, організацій установ для покращення громадського здоров'я), на нашу думку, можуть бути дієвими в організації виховної роботи з формування основ здорового способу життя особистості.

Нетрадиційним є підхід до здоров'я та здорового способу життя як до самостійних ціннісних орієнтацій, запропонований С. Лапаєнко. Так, автор зазначає, що перш, ніж говорити про ведення підлітками здорового способу життя, потрібно створити умови для ефективного формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя.

Позиція вченого полягає в тому, що ефективне формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя можливе за умови комплексного виховного впливу на потребнісно-мотиваційну та емоційно-вольову сфери особистості. Причому в роботі подаються засоби впливу, до яких належать:

а) упровадження виховної методики, що враховує психологічний механізм формування ціннісних орієнтацій особистості;
б) збільшення кількості суб'єктів виховного впливу, узгодженості їхніх педагогічних дій [133, 114].

У контексті нашого дослідження важливою є думка О. Бичковської, яка визначає та характеризує педагогічні умови формування фізичного здоров'я школярів [36, 108]. Автор експериментально довів, що домінуючими педагогічними умовами, які забезпечують ефективність процесу формування фізичного здоров'я школярів у позашкільній роботі, є:

- створення психологічного комфорту в нових системах відносин;
- тісний контакт із батьками;
- диференціація та індивідуалізація навчально-виховної роботи;
- максимальна активність школярів;
- система позитивного стимулювання;
- рейтинговий контроль фізичного здоров'я [36, 108].

Позитивними засобами, що вплинули на покращання фізичного здоров'я дітей, стали мотивація на здоровий спосіб життя, досягнення мети й успіху, виховні ситуації, особистий приклад дорослого, моделювання та проектування ситуацій. Узагалі О. Бичковська зробила висновок щодо необхідності позитивної мотивації на здоровий спосіб життя як основної умови поліпшення особистого здоров'я підлітка.

Для більш глибокого розкриття досліджуваної проблеми важливим є визначення факторів формування здорового способу

життя школярів. У цьому контексті О. Вакуленко [49], Б. Шиян [251] виокремлюють особистісні та соціальні фактори формування здорового способу життя школярів.

Систематизовані фактори формування здорового способу життя школярів наведено в таблиці 2.

Таблиця 2

Фактори формування здорового способу життя школярів

№ з/п	Особистісні фактори	Соціальні фактори
1	Загальний рівень особистісної культури школяра; сформованість його самосвідомості та світогляду, системи цінностей, потреб, мотивів, переконань, ідеалів.	Соціокультурні установки й традиції; звичаї, обряди, норми та правила поведінки.
2	Рівень обізнаності школяра з факторами забезпечення здорового функціонування організму (забезпечення його вітальних потреб).	Економічна ситуація; рівень матеріального задоволення, матеріальне становище.
3	Психологічний стан школяра (рівновага гальмівних і збудливих процесів, душевна рівновага; внутрішній комфорт).	Стан правового забезпечення доступу до системи охорони здоров'я; соціально-правовий захист особистості.
4	Особистісні установки школяра на дотримання здорового способу життя.	Стан розвитку власне системи охорони здоров'я, мережа оздоровлення та відпочинку.

Аналізуючи соціальні фактори формування здорового способу життя особистості, фахівці вказують на те, що стан власне системи охорони здоров'я становить незначний відсоток усього комплексу впливів. Звідси виникає необхідність уваги до підвищення ефективності проведення педагогічних та культурно-просвітніх заходів із формування здорового способу життя населення в цілому й школярів зокрема, усвідомлення ними цінностей здоров'я, визначальної ролі здорового способу життя та формування на цих засадах індивідуальної поведінки кожної людини.

Досліджуючи проблему факторів формування здорового способу життя школярів, учені зазначають, що ними визначені й емпірично підтверджені *фактори ризику для здоров'я школярів*, зумовлені їхнім способом життя, зокрема такі:

1. Знижена фізична активність як результат відсутності регулярних фізичних занять у поєднанні з переглядом телепередач (більше чотирьох годин на день) та роботою за комп'ютером (більше десяти годин на тиждень).
2. Психологічний дискомфорт – постійні конфлікти з батьками, викладачами, друзями.
3. Паління.
4. Уживання алкогольних напоїв.
5. Наявність хронічних захворювань.
6. Уживання наркотичних речовин.
7. Надмірна вага – перевищення нормативних показників ваги, відповідно до росту та віку.
8. Небезпечна сексуальна поведінка (сексуальні контакти без контрацептивних засобів, нехтування правилами особистісної гігієни) [246, 311].

Отже, проблема формування здорового способу життя особистості є міждисциплінарною, що потребує інтегрованого підходу до її розв'язання. Зважаючи на багатоаспектність цієї проблеми, можна, на нашу думку, виокремити два основних вектори її дослідження, умовно визначені як особистісний та соціальний. Перший орієнтує на виховання установок особистості на здоровий спосіб життя, набуття знань, умінь і навичок, необхідних для реалізації цих установок; другий – на створення «екології середовища», зокрема його природної, соціальної, культурної складових частин.

Положення про взаємозумовленість визначених векторів є принциповим для дослідження процесу виховання здорового способу життя школярів, оскільки дає змогу розглядати взаємодію особистісних та соціальних чинників, що впливають на цей процес. З одного боку, особистість постає центром соціальної й культурної активності, з іншого – представником певного соціуму та носієм його культурних цінностей. Важливо зауважити, що між особистістю й соціумом здійснюється

постійний інформаційний обмін. Адже навколишнє середовище постійно пропонує людині шаблони та зразки поведінки, а особистість виступає як певний носій культурних і поведінкових стереотипів, що впливають на оточуючих.

З огляду на це актуальним є з'ясування самого механізму формування здорового способу життя особистості підлітка. Основний механізм формування здорового способу життя людини – створення умов спроможності та можливості для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на здоров'язбереження. Утвердження засобами формування здорового способу життя того розуміння, що тільки самим особам (групам, громадам), передусім, а не державі чи спеціальним інституціям належить право вибору поведінки (ініціатив, рішень, дій), істотно підвищує контроль за власною життєдіяльністю й, відповідно, збільшує потенції позитивних впливів на здоров'язбереження.

Узагальнення сутності процесу формування здорового способу життя особистості підлітка дало можливість визначити два напрями формування основ здорового способу життя, які тісно взаємопов'язані, умовно назвавши їх соціальним та індивідуально-особистісним.

Соціальний напрям охоплює формування сприятливої для здоров'я державної політики, використання адекватного природного та соціального середовища, підвищення громадської активності, оновлення змісту роботи служб охорони здоров'я.

До індивідуально-особистісного напряму віднесено засвоєння знань, розвиток індивідуальних людських умінь і навичок, ціннісних орієнтацій, переконань та поглядів щодо організації здорового способу життя, усвідомлення здоров'я найвищою особистісною цінністю.

Взаємозалежність і взаємодоповнюваність названих систем подано на рис. 2.

Кожен із заходів реалізується за притаманними йому певними принциповими положеннями й за наявності певних умов.

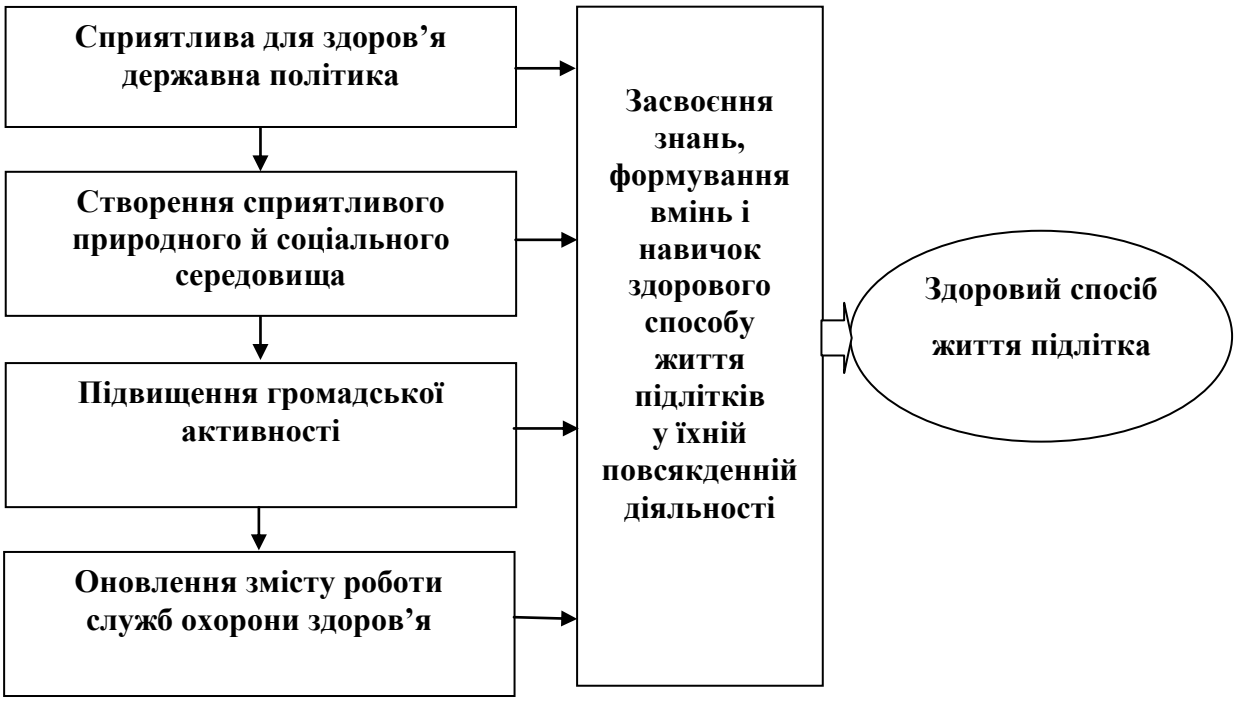


Рис. 2. *Системи заходів формування здорового способу життя школярів*

Так, наприклад, формування сприятливої для здоров'я державної політики можливе, на нашу думку, якщо спрацьовують такі умови:

1) необхідність спільних зусиль усіх аспектів політичного життя суспільства, в усіх секторах і на всіх рівнях, урахування наслідків своїх рішень і відповідальність за стан громадського здоров'я;
2) поєднання різноманітних взаємодоповнюючих підходів, спільних міжгалузевих заходів і скоординованих дій;
3) застосування законодавчих та фіскальних механізмів, спеціальних заходів щодо оподаткування й організаційних змін у галузях охорони здоров'я та організації відпочинку;
4) прагнення до прибутків і справедливої соціальної політики, сприяння вирівнюванню умов та можливостей;
5) створення обставин, за яких постачання товарів і надання послуг відповідають інтересам здоров'я людей, середовище стає чистішим та приємнішим для життя;
6) виявлення перешкод і розробка засобів щодо їх усунення, прагнення до полегшення політикам вибору рішень, сприятливих для здоров'я людей.

Власне формування сприятливої для здоров'я державної політики включає в себе інші заходи, зокрема такі, як створення сприятливого соціального середовища, підвищення громадської активності, переорієнтація діяльності служб охорони здоров'я та ін.

Особливий акцент у дослідженні зроблено саме на індивідуально-особистісному підході до формування основ здорового способу життя школярів. Визначаючи його як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя – фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального, особистісного; як етап повного фізичного, психічного, соціального здоров'я й добробуту людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямі зміцнення індивідуального й суспільного здоров'я, − ми виділяємо різні напрями виховного впливу на підлітка, інтегруючи при цьому розумове, моральне, фізичне, естетичне, статеве, екологічне виховання в єдиний складний і взаємозалежний процес.

З огляду на це, основним змістом виховної діяльності з формування здорового способу життя школярів є свідоме засвоєння ними валеологічних знань і вироблення на цій основі вмінь та навичок поведінки й життєдіяльності як повсякденного стилю життя людини. Таким чином, ми пов'язуємо короткотривалий, але інтенсивний процес формування основ здорового способу життя школярів із виробленням у них стилю поведінки, спрямованої на збереження власного здоров'я та внутрішніх психофізіологічних можливостей.

Педагоги, виходячи зі своїх професійних можливостей, мають змогу поєднувати виховання й надання соціальних можливостей для підростаючої особистості. Формування в школярів свідомості соціальної цінності здоров'я, як особистого, так і суспільного, сприятиме позитивному становленню й розвитку особистості в підлітковому віці.

Як свідчить аналіз досвіду практичної роботи з досліджуваної проблеми та теоретичних джерел, сьогодні методи виховання здорового способу життя є малоефективними. Проте фахівці вважають за необхідне змінити традиційну орієнтацію на негативні аспекти різноманітних факторів ризику, акцентуючи на свідомому формуванні особистісного уявлення про можливість опанування знаннями та навичками, що здатні зміцнити стан

здоров’я [253, 101], це вимагає від педагогів оновлення змісту й пошуку нових форм і методів роботи з підлітками. У цьому ж контексті ми зазначаємо, що роботу з формування здорового способу життя школярів досконало може здійснювати тільки той педагог, який сам веде здоровий спосіб життя, має здоровий вигляд, емоційно врівноважений, приємний зовнішньо, життєрадісний, фізично досконалий. Звичайно, це ідеальна модель, але кожен педагог, кожна людина повинна до неї прагнути.

Одним із соціальних інститутів формування здорового способу життя школярів є літні оздоровчі табори, специфіку діяльності яких ми розкриємо в наступному розділі.

РОЗДІЛ ІІ
ЛІТНІЙ ОЗДОРОВЧИЙ ТАБІР ЯК СОЦІАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Нормативно-правове забезпечення діяльності літніх оздоровчих таборів

Запорукою майбутнього кожної держави є здоров'я її населення. Екологічні, економічні, соціальні проблеми в суспільстві зумовлюють негативну тенденцію до погіршення фізичного, морального, психічного благополуччя громадян України. Важливим постає питання організації оздоровлення та відпочинку як невід'ємної складової частини державної політики країни.

Одним із важливих інститутів формування здорового способу життя дітей є дитячий оздоровчий табір. З огляду на це вважаємо за необхідне розкрити специфіку, нормативно-правове забезпечення функціонування дитячих оздоровчих закладів та обґрунтувати чинники їх впливу на формування здорового способу життя школярів.

Аналіз психолого-педагогічної та правової літератури свідчить, що будь-яка діяльність в Україні має бути організована та діяти в правовому полі. Оздоровча діяльність не виняток, а особливо, коли йдеться про оздоровлення дітей. Нормативно-правове забезпечення згаданого процесу має певну специфіку та багатогранність, охоплює великий спектр діяльності й консолідує дії органів державної виконавчої влади та громадських організацій на всіх її рівнях повноцінного забезпечення.

Одним із показників соціальної політики держави є доверше-ність законів, нормативно-правових актів, які забезпечують достойний рівень діяльності організацій і взаємодії між ними. Так, у статті 3 Конституції України зазначено, що «…людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю» [123, 4].

Охорону здоров'я дітей як стратегічний загально-національний пріоритет визначено Законом України «Про охорону дитинства» (2001р.) [103], прийнятому на підставі Конституції України й Конвенції ООН про права дитини. Зокрема, стаття 5 Закону містить зобов'язання місцевих органів виконавчої влади та

органів місцевого самоврядування в межах компетенції, визначеної законом, забезпечити «... розвиток мережі навчальних закладів, діяльність яких спрямована на організацію дозвілля, відпочинку і оздоровлення дітей, зміцнення їх матеріально-технічної бази ...» [103, 2].

Конвенцією ООН про права дитини, ратифікованою Верховною Радою України, проголошено, що діти мають не тільки особливі потреби, а й громадські, політичні, соціальні, культурні та економічні права [120]. Одним із найважливіших завдань у забезпеченні соціального захисту дитинства є реалізація права кожної дитини на оздоровлення та відпочинок. Для забезпечення виконання прав дітей установлено основні засади державної політики в усіх сферах життя, охорони здоров'я, освіти, соціального захисту й усебічного розвитку.

Відповідно до Закону України «Про оздоровлення та відпочинок дітей» від 04 вересня 2008 р., № 375, турбота про здоров'я школярів є одним із головних завдань ставлення держави до проблем підростаючого покоління [102]. Разом із тим упродовж останніх років у країні зберігається тенденція до погіршення стану здоров'я дітей, зумовлена негативними факторами соціально-економічного, екологічного та психоемоційного характеру. Вплив постійних факторів ризику, стресові перевантаження, зокрема в підлітковому віці, призводять до порушення механізму саморегуляції фізіологічних функцій і сприяють розвитку в школярів хронічних захворювань. На сьогодні залишається високим рівень інвалідності серед дітей, що є одним із найбільш несприятливих явищ у комплексі характеристик стану здоров'я та соціального благополуччя населення. Не вдається уникнути тенденції до зростання кількості дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування. Закон України «Про оздоровлення та відпочинок дітей» передбачає основні напрями державної політики в галузі оздоровлення й відпочинку дітей, забезпечення гарантій та реалізації прав дитини у сфері організації дитячого оздоровлення й відпочинку, упровадження порядку надання оздоровчих послуг, основні напрями створення соціально-економічних умов для забезпечення прав дітей на оздоровлення та відпочинок, сприятливих умов для якісного оздоровлення й відпочинку, функції органів державної влади та місцевого самоврядування, правові, фінансові й організаційні засади створення й діяльності дитячих оздоровчих закладів, їхні права та обов'язки.

Законом України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» (1992 р.) передбачені зобов'язання з боку держави з метою виховання здорового, гармонійно розвинутого молодого покоління, розвиток мережі оздоровниць, таборів відпочинку й інших дитячих закладів (стаття 59). Щодо контролю за охороною здоров'я дітей та проведенням оздоровчих заходів у дитячих виховних і навчальних закладах, то їх здійснюють поряд з органами та закладами охорони здоров'я також інші органи виконавчої влади за участю громадських організацій, насамперед профспілок (стаття 62) [103].

Закон України «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю» (2001 р.), що ґрунтується на Конституції України (254к/96-ВР), визначає соціальну роботу з дітьми й молоддю як діяльність уповноважених органів, підприємств, організацій та установ, незалежно від їх підпорядкування й форми власності, та окремих громадян, яка спрямована на створення соціальних умов життєдіяльності, гармонійного та різнобічного розвитку дітей і молоді, захист їхніх конституційних прав, свобод та законних інтересів, задоволення культурних і духовних потреб [107].

Організація відпочинку й оздоровлення дітей здійснюється в нашій державі через функціонування мережі дитячих оздоровчих закладів, що належать до організаційно-методичних форм позашкільної освіти України. У статті 53 Конституції України визначено, що «держава забезпечує розвиток позашкільної освіти» [123]. Правові, соціально-економічні, організаційні, освітні та виховні умови охоплення дітей позашкільною освітою закріплено Законом України «Про позашкільну освіту» (2000 р.) [104], а типологію позашкільних закладів затверджено постановою Кабінету Міністрів України «Про затвердження переліку типів позашкільних навчальних закладів» і «Положенням про позашкільний навчальний заклад» (2001 р.) [197].

Відповідно до вимог статті 9 Закону України «Про позашкільну освіту» (зі змінами й доповненнями) державна політика у сфері позашкільної освіти спрямована на збереження та розвиток мережі державних і комунальних позашкільних навчальних закладів без права їх перепідпорядкування, злиття, закриття, передачі приміщень, обладнання, техніки в оренду [104].

Отже, позашкільний навчальний заклад є складовою частиною системи позашкільної освіти, яка надає знання,

формуючи вміння та навички за інтересами, забезпечує потреби особистості у творчій самореалізації та інтелектуальний, духовний і фізичний розвиток, підготовку до активної професійної та громадської діяльності, створює умови для соціального захисту й організації змістовного дозвілля відповідно до здібностей, обдарувань та стану здоров'я вихованців, учнів і слухачів.

Позашкільні навчальні заклади можуть функціонувати у формі оздоровчих закладів, що здійснюють позашкільну освіту та забезпечують організацію дозвілля, проведення змістовного відпочинку й передбачають оволодіння необхідними знаннями, уміннями та навичками організації здорового способу життя. До переліку типів позашкільних начальних закладів віднесено оздоровчі заклади для дітей і молоді: дитячо-юнацькі табори (містечка, комплекси) – оздоровчі, профільні, праці та відпочинку, санаторного типу, із денним перебуванням, туристичні бази [104].

На підставі статті 26 Закону України «Про забезпечення організаційно-правових умов соціального захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування» (січень, 2005 р.) органи центральної й місцевої виконавчої влади мають забезпечувати щорічне безоплатне оздоровлення дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, у віці до 18 років [101]. Рідні діти батьків-вихователів або прийомних батьків, які проживають в одній прийомній сім'ї або в одному дитячому будинку сімейного типу, мають право на безоплатне оздоровлення до досягнення ними повноліття. Кошти на оздоровлення дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, виділяються із державного, місцевих бюджетів, коштів підприємств, Фонду соціального страхування з тимчасової втрати працездатності та інших джерел, не заборонених законодавством.

У Законі України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування у зв'язку з тимчасовою втратою працездатності та втратами, зумовленими народженням та похованням» (2000 р.), передбачено фінансування соціальних послуг у сфері позашкільної роботи, умови щодо забезпечення оздоровчих заходів (оплата путівок на санаторно-курортне лікування застрахованим особам та членам їхніх сімей, до дитячих оздоровчих закладів, санаторіїв-профілакторіїв, надання соціальних послуг у позашкільній роботі з дітьми здійснюється

представниками застрахованих осіб, у тому числі й профспілками або їхніми об'єднаннями чи іншими уповноваженими найманими працівниками органами).

Крім законодавчих актів, реалізацію права дітей на оздоровлення й відпочинок регламентують численні нормативно-правові документи. Так, Президент України щорічно видає розпорядження щодо організації оздоровлення та відпочинку дітей; це питання перебуває на постійному контролі Верховної Ради та Кабінету Міністрів України. Відповідні центральні й місцеві органи виконавчої влади, на які покладено обов'язки з організації оздоровлення дітей, уживають заходів щодо організованого проведення оздоровчих кампаній.

Нормативно-правове забезпечення вирішення питань оздоровлення та відпочинку дітей урегульовують також Укази Президента України: «Про Національну програму "Діти України"» від 18.01.1996 р., № 63; «Про розвиток Всеукраїнської дитячої оздоровниці – курорту Євпаторія» від 02.10.1997 р., № 1101; «Про додаткові заходи щодо забезпечення розвитку освіти в Україні» від 09.10.2001 р., № 941 (941/2001); Постанови Кабінету Міністрів України: «Про організаційне та фінансове забезпечення відпочинку дітей в Україні» від 14.04.1997 р., № 323; «Положення про порядок організації направлення дітей на оздоровлення за кордоном» від 02.03.1998 р., № 263; «Про розвиток Міжнародного дитячого центру "Артек" та дитячих оздоровчих закладів» від 30.04.1998 р., № 591; «Про затвердження Положення про організацію оздоровлення громадян, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи» від 6.05.2000 р., № 800; «Про програму розвитку позашкільних закладів на 2002–2008 роки» від 28.03.2002 р., № 378; «Про затвердження Державної програми відпочинку та оздоровлення дітей на період до 2008 року» від 16.01.2003 р., № 33.

Для поліпшення організації повноцінного відпочинку й оздоровлення дітей, а також стимулювання діяльності дитячих оздоровчих закладів у 2002 р. Державним комітетом України у справах сім'ї та молоді підготовлено Державну програму відпочинку та оздоровлення дітей на період до 2008 р. (затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 16.03.2003 р., № 3). Саме цим документом визначено основні завдання, спрямовані на створення сприятливих умов для

якісного оздоровлення та відпочинку дітей, серед яких – удосконалення нормативно-правової бази, нормативно-інструктивних матеріалів регіональних органів виконавчої влади з організації відпочинку й оздоровлення підростаючого покоління; збільшення кількості дітей, охоплених організованими формами відпочинку та оздоровлення; удосконалення мережі дитячих оздоровчих закладів; покращення матеріально-технічного, науково-методичного забезпечення діяльності дитячих оздоровчих закладів; створення сприятливих умов для реалізації соціально-педагогічних, медико-оздоровчих інноваційних проектів відпочинку та оздоровлення дітей; зміцнення кадрового потенціалу й підвищення престижу праці в дитячих закладах тощо.

Важливими програмами відпочинку та оздоровлення в галузі організації оздоровлення й відпочинку дітей стали Державна програма відпочинку та оздоровлення дітей до 2008 р., яка дала поштовх розробці програм відпочинку та оздоровлення дітей на місцевому рівні, що дало змогу забезпечити системний підхід до організації цієї справи; «Про медико-санітарне забезпечення літнього відпочинку та оздоровлення дітей» (Постанова головного державного санітарного лікаря України від 07.05. 2001 р., № 53); «Про Типове положення про дитячий оздоровчий заклад» (Наказ Держаного Комітету України у справах сім'ї та молоді від 5 лютого 2004 р., №31); «Про сертифікацію готельних послуг та послуги харчування, які надаються дитячим оздоровчим таборам» (Роз'яснення Голови Державного комітету України з питань технічного регулювання та споживчої політики від 25.03.2003 р.).

Отже, у державі відбувається процес удосконалення нормативно-правової бази у сфері оздоровлення й захисту дітей. Приймаються та розробляються законопроекти, видаються укази, розпорядження Президента України, постанови, упроваджуються сучасні програми Кабінету Міністрів України, що забезпечують повноцінне оздоровлення дітей України.

Однак очевидним сьогодні є той факт, що законодавча та нормативна база, яка регулює оздоровчу роботу з дітьми, ще значно відстає від сучасних потреб. Так, у чинному законодавстві існує низка суперечностей у визначенні організаційно-правових засад функціонування дитячих оздоровчих закладів різних форм власності, що часто призводить на місцях до конфліктів власників цих закладів з контролюючими органами.

2.2. Функціональний аналіз діяльності дитячих оздоровчих таборів

Науковий підхід до організації позашкільної діяльності вказує на те, що кожна особистість, є складним психо-фізіологічним феноменом, тому потрібно добре знати вихованця й середовище, у якому він перебуває. Рівень розвитку особистості залежить від різнобічної діяльності, тому що тільки в процесі діяльності людина може виявити свою творчу індивідуальність і потенціальні можливості.

Не викликає сумніву той факт, що проблема діяльності закладів оздоровлення та відпочинку постійно привертала увагу науковців. Зокрема, глибоко й різнобічно розкривається проблема управління позашкільним педагогічним процесом (Л. Полякова, В. Сагарда, Т. Сущенко), розкривається окремий досвід роботи з особливо обдарованими дітьми в системі позашкільної освіти (Є. Каретникова, М. Коваленко, Г. Онацька), розкриваються шляхи реформування позашкільного навчання та виховання через їх оновлення (Л. Нечепоренко, В. Обозний, О. Феоктистова), виявлено значне посилення національного виховання в позашкільних навчальних закладах (П. Ігнатенко, І. Сег, В. Юлін, М. Якименко); в окремий напрям визначилися сьогодні питання екологічного виховання в позашкільних закладах (В. Вербицький, Г. Пустовіт).

У дослідженнях учених простежуються зв’язки життє-діяльності школяра з довкіллям, розкриваються педагогічні умови вдосконалення взаємодії різних виховних інститутів у здійсненні процесу становлення особистості в суспільстві у вузькому й широкому аспектах. Меншою мірою наукові дослідження аналізують проблему формування здорового способу життя школярів у дитячих оздоровчих закладах.

На основі аналізу положень вищеназваних учених і результатів емпіричного дослідження встановлено, що позашкільна діяльність школярів із формування основ здорового способу життя є багатогранною: навчально-освітньою, суспільно корисною, пошуково-дослідною. Водночас, як засвідчує практична робота загальноосвітніх шкіл і позашкільних закладів, сьогодні існують суперечності між значним потенціалом позакласної та позашкільної діяльності й слабким матеріальним забезпеченням цього процесу.

Часто позашкільна робота здійснюється безсистемно, без реалізації принципу наступності. Дослідження показують, що і в практиці оздоровчих таборів ця діяльність часто проводиться формально, а виховні заходи зазвичай не мають чіткої спрямованості, зокрема, не зорієнтовані на формування культури здоров'я дітей та є споглядально-розважальними.

Виходячи з того, що на сьогодні показники здоров'я учнів досить низькі, ми вважаємо, що одним із пріоритетних напрямів діяльності оздоровчих закладів має стати забезпечення повноцінного духовного, психічного й фізичного розвитку дітей, охорона та зміцнення їхнього здоров'я.

Під час аналізу й обґрунтування теоретичних аспектів виховання здорового способу життя школярів у процесі освітньої діяльності дитячих оздоровчих таборів ми спиралися на ідеї структурного аналізу здоров'я людини (А. Полулях) [188], на уявлення про онтогенетичний розвиток її мотиваційної сфери (А. Маслоу [147], А. Сологуб [219, 62]), на необхідності врахування фізіологічних закономірностей розвитку дітей і школярів (Г. Апанасенко [20], Л. Виготський [64] та ін.), провідні принципи вітчизняної психолого-педагогічної науки (принципи індивідуального, діяльнісного й системного підходів у вивченні психічних властивостей і станів особистості) (Б. Ананьєв [10], О. Леонтьєв [134], С. Рубінштейн [209] й ін.), наукові положення гуманістичної психології, головною метою якої є здоровий творчий індивід, а як основний фактор розвитку людини розглядаються її внутрішня потреба до самоактуалізації (А. Маслоу, [147]), гуманістичні традиції вітчизняної школи – практичний досвід та погляди В. Сухомлинського [222], К. Ушинського [240] й ін.; сучасні наукові та практичні досягнення в галузі гуманізації вітчизняної системи освіти, а саме концептуальні положення особистісно орієнтованої освіти (Ш. Амонашвілі [8], І. Бех [32], В. Болгаріна [42] й ін.).

Аналіз педагогічних джерел свідчить, що *дитячі оздоровчі заклади розглядаються* як складова структура позашкільної освіти, важливими завданнями якої є використання вільного часу дітей, зокрема канікулярного періоду, із метою забезпечення умов для їхнього фізичного, інтелектуального, емоційного, духовного, морального розвитку. Тому своєрідність цієї позашкільної виховної установи полягає в належності до типу багатопрофільних виховних позашкільних закладів із притаманними їм особли-

востями. Заклад має для цього відповідні виховні можливості, які функціонально не використані. На наш погляд, вони разом зі школою сьогодні спроможні прискорити та підвищити процес національного та інтелектуального відродження України.

В основі комплексного підходу, якого потрібно дотримуватися під час організації оздоровчої виховної роботи в дитячих закладах, лежать ідеї єдності, цілісності, нерозривності, які забезпечують інтеграцію в цілісну систему всіх впливів, спрямованих на особистість. Проектована таким чином позашкільна діяльність передбачає узгодженість дій усіх суб'єктів, що справляють виховний вплив, і використання спеціально обґрунтованого змісту, методики та широкого арсеналу засобів.

Отже, ***дитячий заклад оздоровлення та відпочинку є постійно або тимчасово діючим, спеціально організованим або пристосованим закладом, призначеним для оздоровлення, відпочинку, розвитку дітей, який має визначене місце знаходження, матеріально-технічну базу, кадрове забезпечення та технології для надання послуг з оздоровлення й відпочинку дітей відповідно до державних соціальних стандартів надання послуг з оздоровлення та відпочинку*** [196]. Отже, у дитячих оздоровчих таборах надаються послуги з оздоровлення школярів, тобто здійснюється комплекс спеціальних заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, спортивного характеру, що спрямовані на відновлення й поліпшення їхнього фізичного та психічного стану здоров'я, тоді як відпочинкові послуги спрямовані на організацію дозвілля школярів із дотриманням періоду активного й пасивного відпочинку, організацію раціонального харчування та забезпечення відповідно до вимог умовами проживання.

Здійснюючи оздоровлення школярів, дитячий заклад відпочинку зобов'язаний створити дітям безпечні умови перебування, забезпечити охорону їхнього життя й здоров'я, особистого майна, надання невідкладної медичної допомоги, страхування від нещасних випадків, реалізацію освітніх програм та змістовного дозвілля тощо.

У руслі нашого дослідження *основною метою діяльності дитячого оздоровчого табору* є розвиток у школярів первинних сталих інтересів до певних видів оздоровчої діяльності, потреб у свідомому ставленні до власного здоров'я й необхідності його

постійного підтримання, а також формування в них умінь і навичок задоволення цих потреб у повсякденному житті.

Ефективність будь-якої діяльності забезпечується позитивною мотивацією до її впровадження, тому в процесі виховання основ здорового способу життя школярів у дитячому закладі, потрібно, насамперед, сформувати в них мотивацію щодо здорового способу життя, озброїти їх системою знань, умінь і навичок із питань формування здоров'я та поліпшення їхнього здоров'я взагалі. У широкому розумінні мотивація щодо формування здорового способу життя школярів передбачає:

- усвідомлення значення способу життя для особистого здоров'я, доброго самопочуття, успіхів у навчанні;
- усвідомлення змісту й значення загальнолюдських цінностей, постійний духовний розвиток, самовдосконалення та самореалізацію;
- усвідомлення значення рухової активності для розвитку здорового організму, уміти задовольняти свої рухові потреби протягом дня; займатися фізичною культурою й спортом;
- розуміння особистісно-індивідуальної сутності здорового способу життя, його факторів;
- знання особливостей впливу навколишнього середовища на здоров'я людини;
- знання свого фізичного, психічного, розумового розвитку, характеру, пізнавальних процесів (уваги, пам'яті, уяви, мислення) для їхнього самовдосконалення та корекції;
- знання назви основних частин тіла й внутрішніх органів, їх будови та ролі в життєдіяльності організму людини;
- знання й дотримання правил особистої гігієни, гігієни побутових та навчально-виховних приміщень, одягу, взуття тощо;
- знання основних правил раціонального харчування з урахуванням віку;
- знання та виконання правил профілактики захворювань хребта, стоп, органів зору, слуху й ін.;
- знання психолого-фізіологічні особливості розвитку хлопців і дівчат, розуміння значення самовиховання у формуванні всебічно гармонійної особистості;

- знання основних параметрів нормального психічного стану й підтримання їх рівня;
- знання особливостей збереження свого здоров'я від простудних та деяких інфекційних захворювань;
- знання своєї родини й коріння своєї сім'ї, любов та повага до батьків, інших членів сім'ї;
- володіння прийомами саморегуляції фізіологічних та психічних процесів, адекватне оцінювання своєї поведінки; безконфліктна взаємодія з оточенням;
- уміння взаємодіяти з довкіллям, розуміння умов безпечного життя;
- уміння вимірювати основні антропометричні й фізіологічні показники (зріст, масу тіла, частоту пульсу, дихання в стані спокою та після фізичного навантаження), розуміння значення цих показників для контролю за станом здоров'я та його корекції; володіння методами самоконтролю організму;
- уміння зміцнювати свій організм постійним загартуванням [75].

У контексті нашого дослідження актуальним є визначення понять «відпочинок» та «оздоровлення».

Отже, здоров'я нації сьогодні розглядається як показник цивілізованості держави, що відбиває соціально-економічне становище суспільства. Згідно із резолюцією ООН №38/54 від 1997 р. здоров'я населення вважається головним критерієм доцільності й ефективності всіх без винятку сфер господарської діяльності [120]. Здоров'я саме дітей і молоді особливо важливе, тому що, за оцінками фахівців, близько 75 % хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки. Отже, здоров'я, з одного боку – ідеальний стан організму, якого особистість мала б прагнути досягти з перших днів свого свідомого життя, а з іншого – це одна з найважливіших характеристик, що відображає стан якості життя, ресурс, що свідчить про можливість особистості впоратися з повсякденними труднощами життя, задовольнити свої потреби задля досягнення фізичного, психічного й соціального благополуччя.

Важливою умовою збереження здоров'я особистості як однієї з її цінностей є організація відпочинку особистості, що

передбачає зміну виду діяльності. Саме тому необхідним складником ефективного відпочинку дітей і школярів є регулярне чергування періодів роботи (навчання та відпочинку).

Аналіз психолого-педагогічної літератури дав нам змогу визначити трактування терміна «***відпочинок», під яким ми будемо розуміти комплекс соціальних заходів виховного, медичного, гігієнічного, спортивного характеру, які забезпечують організацію дозвілля школярі, відновлення фізичних і психічних функцій їхнього організму, сприяють розвитку духовності та соціальної активності школярів, що здійснюються в дитячому закладі оздоровлення й відпочинку протягом відпочинкової зміни*** [196].

Сьогодні поряд із терміном «відпочинок» ми направляємо таке поняття, як «раціональний відпочинок» в оздоровчих закладах, який, передусім, на нашу думку, має включати правильну організацію режиму дня – чергування різноманітних занять (лекцій, тренінгів, практичної діяльності тощо) з відпочинком (перерви, заняття спортом, організація та участь у розважально-культурних заходах тощо). При цьому важливо звертати увагу на вік і характер діяльності школярів.

На сьогодні актуальною є тенденція, згідно з якою першочерговим завданням роботи табору поряд з оздоровленням дітей є їх відпочинок. Це зумовлюється тим, що підлітки їдуть у табір саме відпочивати, тобто відновлювати сили після навчального року. У цьому контексті В. Горбинко зазначає, що *основними функціями відпочинку є:*

- *релаксаційна* – різке зниження фізичного тонусу й психологічного розслаблення;
- *рекреаційна* – відновлення та розвиток фізичних і духовних сил, витрачених у процесі навчання, праці, суспільної діяльності;
- *компенсаційна* – повернення підліткам утрачених сил, наприклад, коли інтелектуальне навантаження компенсується фізичною активністю тощо [68]. Отже, виходячи з такого трактування, приїзд підлітка до табору – це вже відпочинок від проблем і турбот навчального року.

У контексті нашого дослідження актуальним є визначення поняття ***«оздоровлення», під яким розуміємо комплекс заходів, за допомогою яких, використовуючи раціональний відпочинок,***

систему профілактичних дій щодо правильного повноцінного харчування, проведення щеплень, вакцинації та вітамінізації, можна знизити рівень захворюваності серед школярів, створити умови для поєднання процесів виховання підростаючого покоління в навчальних закладах і в позашкільний час, відновити його здоров'я.

Здійснений аналіз теоретичного матеріалу та практичного досвіду діяльності дитячих оздоровчих закладів дає підставу констатувати, що система їхньої діяльності є поліструктурною. Залежно від аспекту розгляду зазначеної проблеми, виділено такі ***структурні компоненти виховної діяльності дитячих оздоровчих закладів***:

- *організаційний:* планування – організація – регулювання – контроль;
- *діяльнісний*: потреби – мотиви – мета – зміст – форми – методи – засоби – критерії – результат;
- *змістовно-операційний*: гра – навчання – праця – спілкування;
- *особистісно орієнтований*: робота з дітьми різного віку;
- *управлінський:* колектив закладу – педагогічний колектив – колектив загону.

Як свідчать дослідження, успішна діяльність дитячих закладів можлива лише за умови визначення мети, у якій проектується кінцевий результат роботи. Отже, ***метою діяльності дитячих оздоровчих закладів є реалізація права кожної дитини на повноцінний відпочинок, оздоровлення, забезпечення змістовного дозвілля, задоволення інтересів і духовних запитів відповідно до індивідуальних потреб***.

Отже, *одним із головних завдань дитячих оздоровчих закладів є збереження здоров'я та оздоровлення кожної дитини*, що, зі свого боку, передбачає створення необхідних умов для фізичного, психічного, соціального та морального здоров'я, які є взаємопов'язаними компонентами структури здоров'я людини.

Наступне завдання діяльності дитячих оздоровчих закладів – повноцінний відпочинок школярів як основна цінність здоров'я. Він може бути активним і пасивним, знімати втому, напругу та сприяти відновленню «форм» працездатності. Повноцінний відпочинок школярів у дитячих оздоровчих закладах передбачає перерву в заняттях, роботі, переключення на інший вид діяльності, зміну подій. Різнобічний розвиток школярів у дитячих оздоровчих закладах спрямований на формування

їхнього інтелекту та позитивної емоційної сфери й передбачає послідовні внутрішні та зовнішні зміни в школярів, уключення їх у соціальні відносини.

Забезпечення різноманітного дозвілля школярів також є важливим завданням діяльності дитячих оздоровчих закладів, оскільки включає вільний час дитини, у процесі якого вона займається різноманітною діяльністю відповідно до своїх інтересів. Дозвілля не можна відокремлювати від закладу, який створює умови, скеровує інтереси особистості в певному руслі та дає можливість вибору в покращенні свого фізичного, духовного, соціального й емоційного здоров'я.

Ураховуючи мету та завдання діяльності дитячих оздоровчих закладів, ми сформулювали основні *критерії функціонування таборів у руслі виховання здорового способу життя дітей*:

- структура зайнятості дітей (протягом зміни й кожного дня), її різноманітність та спрямованість на формування навичок здорового способу життя;
- рівень і характер взаємин у дитячому й дорослому середовищі та між ними;
- реальна підліткова самодіяльність (що підліток може конкретно запропонувати й реалізувати) та ініціативність;
- творчий продукт школярів, їхні особисті культурні досягнення (альбоми про життя загону, табору, вироби, грамоти, призи, сертифікати досягнень, нові знання й уміння, наприклад нові пісні, ігри туристичний досвід, відгуки про прогулянки та подорожі тощо);
- захищеність і комфортність підлітка в закладі;
- репутація закладу (високий професіоналізм педагогічних працівників, які працюють у таборі, їхній приклад у питанні здорового способу життя).

У процесі дослідження з'ясовано, що розробка цілісної системи діяльності дитячих оздоровчих закладів нерозривно пов'язана з модернізацією його змісту, який потрібно здійснювати з урахуванням основних принципів, тобто керівних положень, які виконують регулювальну функцію в здійсненні виховної роботи в таборі. Серед них основними є *принципи:*

- *гуманізації виховної діяльності оздоровчих таборів*, що передбачає організацію відносин «підлітки – підлітки» та «підлітки – дорослі» з орієнтацією на загальнолюдські цінності, створення необхідних умов для перебування в

закладі дітей різних вікових категорій, формування в них гуманної особистості;

- *гуманітаризації виховної роботи в таборі* передбачає формування в школярів цілісного ставлення до світу, культури. Зі свого боку демократизація реалізує розвиток різноманітних форм співпраці всіх учасників діяльності в дитячих оздоровчих закладах на основі самовизначення видів діяльності;
- *індивідуалізації й диференціації*, що означає включення школярів в оздоровчо-виховний процес з урахуванням їхніх індивідуальних, вікових і психофізіологічних особливостей;
- *самодіяльності,* що передбачає активну участь школярів в організації всіх аспектів діяльності дитячого оздоровчого табору.

Реалізація принципів діяльності в дитячих оздоровчих закладах забезпечує побудову цілісної системи та досягнення основної мети, основним способом реалізації якої є перехід від одноманітності до різноманітності в змісті, що розширить перелік оздоровчих послуг.

2.3. Зміст та форми оздоровчо-виховної діяльності в дитячому таборі

Зміст діяльності дитячих оздоровчих закладів реалізується за такими напрямами (див. рис. 3.).

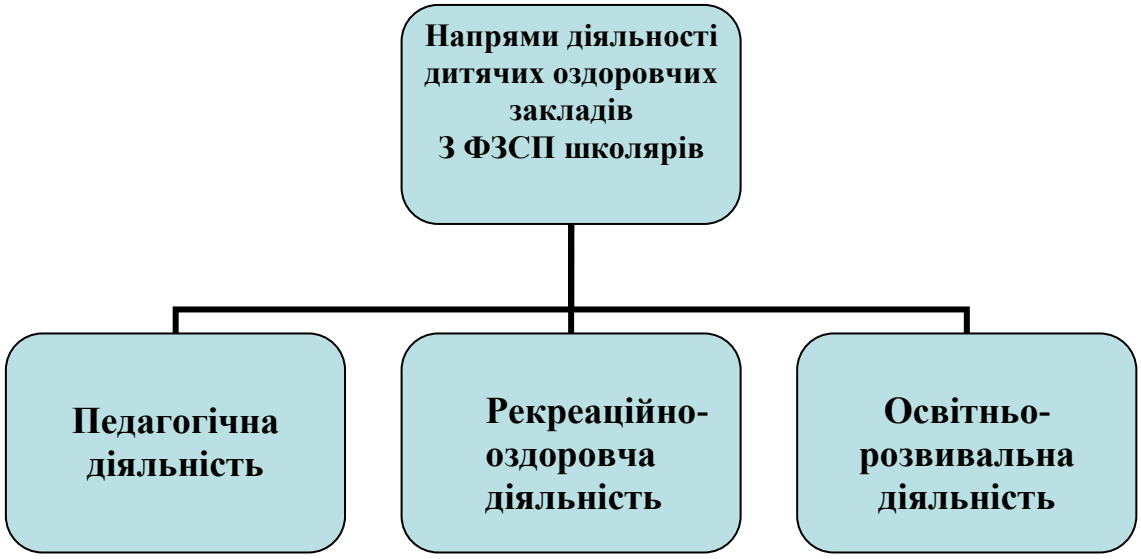


Рис. 3. *Напрями діяльності дитячих оздоровчих закладів з формування здорового способу життя школярів*

Так, педагогічна діяльність дитячого оздоровчого закладу з формування здорового способу життя школярів може бути представлена у двох аспектах – «широкому» й «вузькому». У широкому аспекті ця діяльність спрямована на формування та соціалізацію особистості школяра, засвоєння особистого соціального досвіду, усвідомлення ним цінності власного здоров'я й необхідності вести здоровий спосіб життя, тоді як у вузькому – це спеціальний напрям роботи дитячого оздоровчого табору, який пов'язаний із формуванням у дітей кращих якостей особистості й наданням їм кваліфікованої педагогічної допомоги та підтримки в адаптації до тимчасового дитячого колективу, створенні умов для творчого розвитку й саморозвитку особистості дитини, удосконалення навичок здорового способу життя.

Зазначений напрям діяльності дитячого оздоровчого табору є підставою для того, що будь-яку оздоровчу й виховну роботу можна вважати педагогічною. Але тільки підставою. Для того, щоб оздоровчо-виховний процес став педагогічною діяльністю, потрібно, на нашу думку, у роботі дитячого оздоровчого табору врахувати таке:

- специфіка роботи дитячого оздоровчого табору й тимчасового дитячого колективу впливає на використання школярами нових умов для їх самоствердження. Розвивається здібність дитини до вибору позиції – вести здоровий спосіб життя; ціннісно-орієнтаційної діяльності (усвідомлення того, що здоров'я – найвища цінність) тощо. Отже, *основна концептуальна ідея діяльності дитячих оздоровчих закладів* – самовизначення підлітка в ситуації вибору. Тому на основі широкої самодіяльності підлітків у таборі використовують працю, відпочинок, розваги, фізкультуру та спорт як засоби формування здорового способу життя підлітків;
- організація діяльності в дитячому оздоровчому таборі має ґрунтуватися на основі гуманістичного підходу. Самоцінністю є лише особистість школяра. Усе інше – засоби її розвитку. Дитина стає в центрі уваги всієї діяльності, вона вибирає вид діяльності, а вихователь допомагає їй, починаючи взаємодію зі спільного формулювання мети майбутньої співпраці з ФЗСЖ. Причому це принципова позиція, яка має організаційно-технологічне забезпечення та, зі свого боку, зумовлена

тим, що в умовах динамічного розвитку суспільства й нестабільних соціальних ситуаціях виникає необхідність готувати життєздатне, здорове підростаюче покоління до постановки та розв'язання нових завдань, яких не було й не могло бути в досвіді минулих поколінь;

– варто відмовитися від поглядів на дитячий табір тільки як на систему оздоровлення підлітків, а бачити в ньому унікальну систему духовного та фізичного саморозвитку дитини, поле для прояву її активності, взаємозв'язок з іншими соціальними інституціями (сім'єю, школою, організаціями тощо).

Останнє положення є надзвичайно важливим, оскільки школяр приїжджає в дитячий оздоровчий табір не з вакууму, у якому відсутнє його виховання. Тому табір має чітко визначити своє місце у формуванні особистості – виховання фізично й морально здорової особистості. Протягом декількох днів перебування в оздоровчому закладі діти звикають один до одного, знайомляться із середовищем, набувають упевненості. У багатьох із них відбувається зміна позицій, своєрідне руйнування колишнього стереотипу поведінки, зазвичай негативної. Водночас школярі, які прибувають у заклад із завищеною самооцінкою, змінюють її. Це зумовлено новими умовами, специфікою функціонування закладу, що сприяє виробленню в дітей та підлітків більш критичного самосприйняття й формуванню в них адекватної самооцінки.

Важливе значення в змісті дитячих оздоровчих закладів займає рекреаційно-оздоровча діяльність, яка ґрунтується на двох основних складових – оздоровленні й відпочинку. Перебуваючи в дитячому оздоровчому закладі, школяр поміщений у середовищі, яке дає змогу зняти напругу та забути про шкільні проблеми. Атмосфера табору, його спрямованість дають можливість оновити фізичні та психологічні сили, зміцнити підлітковий організм. З огляду на це, концепція діяльності дитячих оздоровчих закладів має ґрунтуватися на єдності оздоровчо-виховного процесу, який забезпечують усі працівники закладу. Кожний захід має носити оздоровчий характер, а власне оздоровчий захід – містити педагогічну спрямованість.

Освітньо-розвивальна діяльність дитячого оздоровчого табору спрямована на подолання певного відставання вікових та

індивідуальних потреб дітей в активних формах пізнавальної діяльності, різноманітних самостійних і достатньо складних видах роботи, матеріалізації результатів праці, діалозі. Саме освітньо-розвивальна діяльність забезпечує підліткам можливість займатись улюбленими справами. Творчому розвитку вихованців закладу, розширенню їхніх здібностей, діапазону інтересів, гуманізації думок, почуттів, вчинків, фізичному й духовному оздоровленню сприяє дозвіллєва діяльність, яка в дитячих оздоровчих таборах, спрямовується на надання можливостей підліткам брати участь у різноманітних її видах: творчість, яка забезпечує найвищий рівень дозвіллєвої діяльності; відпочинок, що знімає напругу; розваги, що забезпечують зміну настроїв, носять компенсаційний характер; самоосвіта, яка сприяє залученню до цінностей культури; свята, що поєднують розваги й відпочинок, даючи змогу відчути емоційний підйом [148, 57].

Аналізуючи діяльність дитячих оздоровчих таборів, І. Стародубцева особливо важливого значення надає оздоровчо-виховному процесу в таборі. ***Оздоровчо-виховний процес у дитячих оздоровчих закладах автор визначає як систему організаційних і дидактичних заходів, спрямованих на реалізацію змісту відповідно до сучасних вимог та досягнення певного результату*** [221, 34].

Оздоровчо-виховний процес має два головні аспекти: перший – оздоровлення й виховання як системна цілеспрямована діяльність працівників закладу, що передбачає покращення здоров’я дітей і формування їхніх особистісних якостей; другий – оздоровлення й виховання як діяльність дітей. Він організовується з урахуванням кадрового потенціалу, матеріально-технічної та програмно-методичної бази дитячого оздоровчого закладу, сучасних інформаційних технологій тощо.

Оздоровчо-виховний процес у дитячому оздоровчому закладі – це процес, який здійснюється під час проведення зміни в таборі. Тому, говорячи про зміст діяльності закладу, ми маємо уточнити, що в кожному конкретному випадку йдеться про роботу закладу під час проведення конкретної зміни. Тому успішність здійснення оздоровчо-виховного процесу залежить від уміння керівництва й педагогів правильно визначити етапи цього процесу та відповідно до нього обрати адекватні цілі й засоби педагогічної діяльності.

У процесі дослідження встановлено, що практичну діяльність дитячих оздоровчих закладів можна умовно поділити на чотири етапи (рис. 4.)

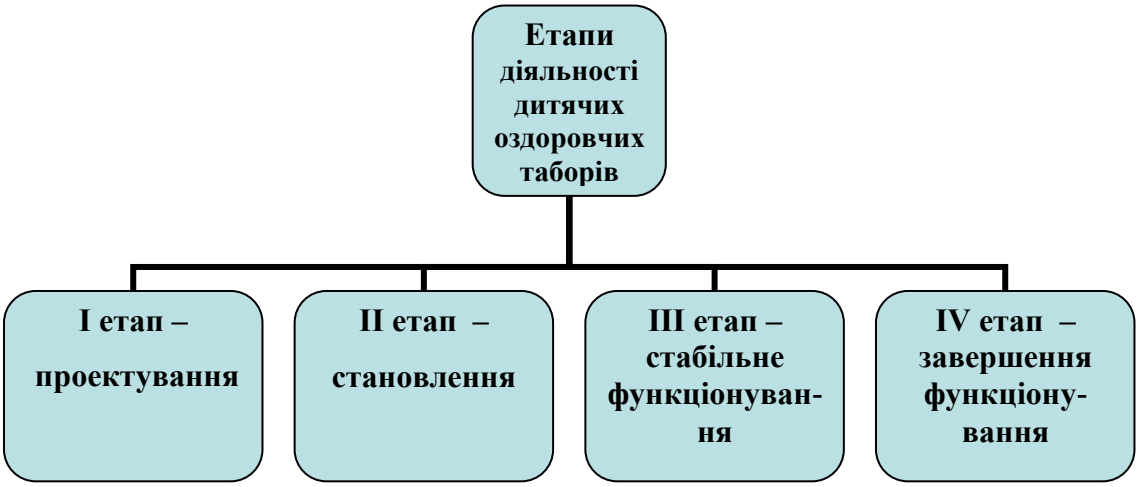


Рис.4. *Етапи діяльності оздоровчих таборів з питань формування здорового способу життя школярів*

Так, *перший етап діяльності оздоровчих таборів із формування здорового способу життя* – це час пропедевтичної підготовки закладу й організаційний період зміни. Триває 3–5 днів. На цьому етапі переважає діяльність із вивчення реального стану здоров'я підлітків на основі їхніх медичних довідок; інтересів, потреб та інших особистісних характеристик учасників зміни, проектування бажаного образу закладу (зміни), визначення перспектив діяльності дорослого й дитячого співтовариств у період проведення зміни.

На другому етапі, який триває приблизно першу частину основного періоду зміни, особливу увагу приділяють зміцненню міжособистісних відносин, напрацюванню традицій загону, табору, накопиченню основних знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, способи загартування організму тощо.

На третьому етапі – друга частина основного періоду – активно розвиваються реальні співуправлінські справи. Діяльність у закладі починає відповідати проектному задуму її творців. У цей час з'являється «обличчя» кожного загону й закладу в цілому.

Для четвертого етапу, що відповідає заключному періоду, характерна тенденція «доброго сліду» закладу в житті дітей (а також дорослих). У цей самий час за об'єктивними обставинами діяльність завершується.

На нашу думку, існує тісний взаємозв’язок між змістом оздоровчо-виховного процесу, умовами його здійснення та організацією (див. рис.5).

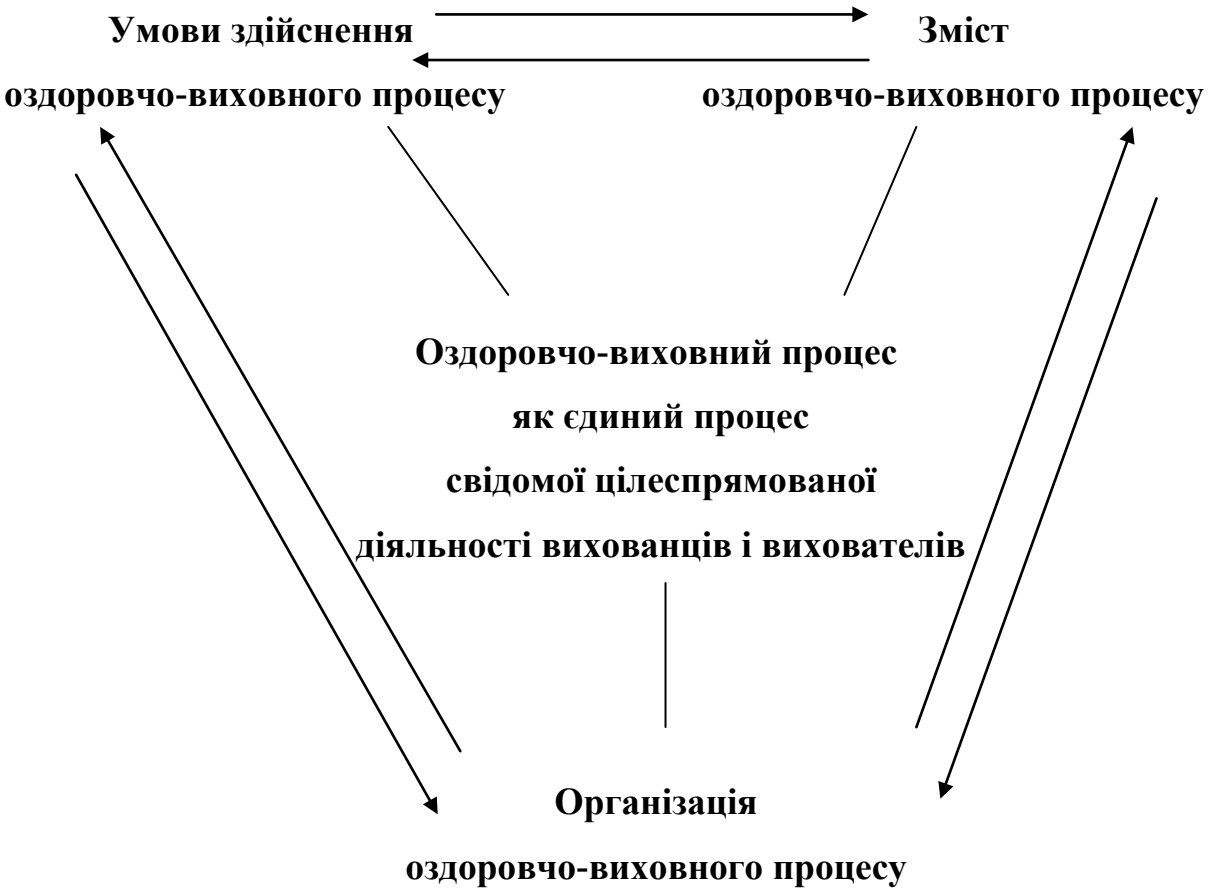


Рис.5. *Взаємозв’язок змісту оздоровчо-виховного процесу в таборі з умовами його реалізації*

Як ми вже наголошували, якість розв’язання завдань, які постають перед дитячим оздоровчим закладом, залежить від чіткої взаємодії всіх учасників оздоровчо-виховного процесу: керівництва, вихованців, педагогів та інших працівників закладу, батьків. Це зумовлено тим, що:

- по-перше, усі вони беруть участь в організації, управлінні та розвитку цього процесу, мають суб’єктні повноваження й безпосередньо впливають на його функціонування;
- по-друге, зміст і доцільність усієї діяльності закладу спрямовані на необхідність реалізації потреб кожного учасника зміни та всього співтовариства.

Отже, зміст діяльності дитячих оздоровчих закладів має комплексний характер. З одного боку, він ґрунтується на

включенні дітей у різноманітні його види (гру, навчання, працю, спілкування); з іншого – функцію системоутворювання виконують соціокультурна, художньо-естетична, дозвіллєво-розважальна, туристично-краєзнавча, фізкультурно-оздоровча та інші види діяльності.

Усю діяльність у дитячому оздоровчому таборі пронизує спілкування школярів, недооцінка важливості якого в дитячих оздоровчих закладах узагалі й у загоні, зокрема, призводить до того, що стосунки між учасниками оздоровчо-виховного процесу складаються значною мірою стихійно. У результаті використовуються далеко не всі потенційні можливості спільної діяльності підлітків. Тому, організовуючи різноманітну діяльність учасників змін у закладі, педагог, на нашу думку, має бачити й використовувати всі можливості для організації повноцінного, різнопланового спілкування учнів.

Можливість спілкування як вид діяльності в дитячих оздоровчих закладах реалізується залежно від таких умов. По-перше, різні види діяльності мають різні можливості для спілкування, що залежить від співвідношення мети конкретного виду діяльності й необхідності виховання для її здійснення. Так, наприклад, деякі види діяльності мають широкі можливості для спілкування, будучи, власне кажучи, його організаційними формами (диспути, вогники, дискотеки). У таких справах спілкування нерозривно пов’язане з метою діяльності – обмін інформацією, вироблення суспільної думки, знайомство, з’ясування стосунків. Інші види діяльності закладу мають інші завдання, прямо не пов’язані зі спілкуванням, наприклад, мета футбольної чи баскетбольної зустрічі – перемогти, мета операції «Чистюля» – прибирання території й кімнат, наведення порядку. Спілкування в таких видах діяльності може як заважати, так і допомагати досягненню мети. По-друге, різні види діяльності надають різні можливості для спілкування відповідно до змісту діяльності. Так, наприклад, на романтичному вечорі будуть розкриватися питання дружби, кохання; на заняттях технічного гуртка йтиметься про якісь технічні досягнення (авто-, мото-, авіамоделі, їхні види та етапи виготовлення тощо). По-третє, сама діяльність надає різні можливості для спілкування залежно від способу її організації. Можливостей для спілкування в спільній діяльності з активною участю підлітків більше, ніж у тому випадку,

коли діяльність носить споглядальний характер й організовується без участі підлітків. По-четверте, можливості для спілкування залежать і від позиції організаторів діяльності (дорослих та дітей). По-п'яте, попередній настрій учасників діяльності, який визначається багатьма суб'єктивними й об'єктивними факторами, теж впливає на потенціал спілкування.

Проте не лише різноманітний зміст, а й різні форми роботи (масові, групові й індивідуальні) визначають оздоровчу діяльність дитячих закладів. Так, до масових форм належать свята, ярмарки, форуми та інші заходи, у яких задіяні всі учасники виховного процесу в дитячому оздоровчому таборі.

Як свідчить аналіз практичної діяльності дитячих оздоровчих закладів, масові форми становлять значну частку від усіх заходів, які проводяться в таборі. Водночас на сьогодні в деяких дитячих оздоровчих закладах спостерігаються факти відмови від усіх масових виховних акцій. Педагогічні працівники це пояснюють тим, що під час проведення масових виховних заходів ігнорується особистісно зорієнтований підхід до дитини. На наш погляд, це не завжди є правомірним, оскільки гуманізація життя закладу передбачає звернення до особистості дитини, створення умов для самовизначення кожного підлітка в ситуації вибору. Із досвіду роботи оздоровчих таборів існує багато прикладів того, що саме в масових справах і заходах (святах, фестивалях, конкурсах, спортивних змаганнях тощо) удається створити неповторну емоційну атмосферу радості, співпереживання, азарту, єднання. Відмова від масових акцій певною мірою обмежує можливість вибору підлітком того виду діяльності й тієї форми, яка для нього найбільш прийнятна.

Важливого значення в дитячих оздоровчих закладах набувають групові форми. Серед них – групові заняття, міні-лекції, відеозаняття, диспути тощо. Вони дають змогу учасникам закладу займатись обраною справою собі на радість і з максимальною користю для себе.

Особливе значення для дитячих оздоровчих закладів мають індивідуальні форми: консультації, бесіди тощо. Водночас украй важливим у дитячих оздоровчих закладах, на нашу думку, є баланс між усіма формами роботи: масовими, груповими й індивідуальними. З огляду на це, доцільним є взаємодоповнення цих форм.

Однією з важливих умов, яка забезпечує успішне розв'язання завдань оздоровчо-виховної роботи в дитячих оздоровчих закладах, є також правильна організація режиму дня. Режим дня в таборі є однією з важливих складників формування здорового способу життя підлітків (рис. 6.).

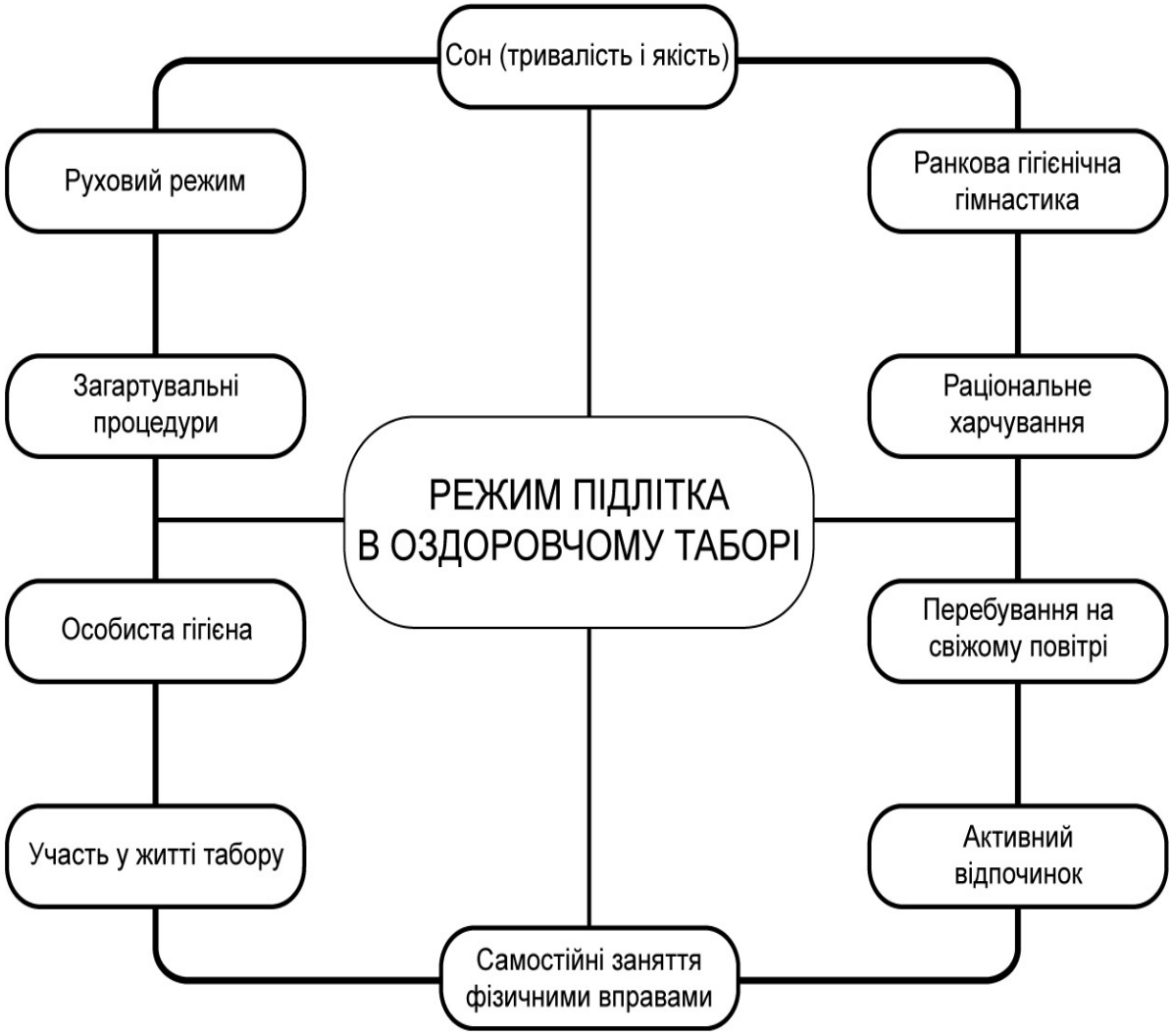


Рис. 6. *Складники режиму дня підлітків в оздоровчому таборі*

Як зазначає, А. Афанасьєв, ***режим дня – це точно встановлений розпорядок життя, праці, відпочинку*** [21, 11]. Педагогічно правильна організація режиму дня передбачає раціональний поділ протягом доби певних видів діяльності підлітків. Режим має забезпечувати посильне розумове й фізичне навантаження, достатній сон, правильний вибір годин приймання їжі протягом дня, догляд за чистотою тіла та систематичне заняття фізкультурою. Режим дня, режим зміни – це найважливіші атрибути життя закладу.

Не випадково в кожному дитячому оздоровчому закладі визначено розпорядок і режим дня. Режим дня дисциплінує підлітків, привчає їх до певного розпорядку життя, праці й відпочинку, до чіткого та точного виконання завдань, дотримання певних норм поведінки у взаєминах із вихователями, із друзями, сприяє виробленню звичок регулярно займатися конкретними справами тощо.

Як свідчить досвід практичної діяльності оздоровчих таборів, навіть за короткий час у підлітків можна виховати корисні звички. Узагалі режим може виробити в підлітків правильний темп і ритм життя, що сприяє нормальному розвитку зростаючого організму, його зміцненню.

Неправильна організація режиму дня або його порушення призводить до зниження працездатності підлітків, передчасного їх стомлювання, звички до безладного життя, недисциплінованості, неохайності. Порушення режиму також може стати фактором, що травмує психіку підлітка, якщо порядок чергування різних видів діяльності й відпочинку в нього буде неправильним.

У цьому контексті О. Бичковська визначає *положення, на яких ґрунтується ефективне використання режиму дня в дитячих оздоровчих закладах:*

- максимальне використання природно-кліматичних умов;
- раціональна організація діяльності дітей;
- дотримання санітарно-гігієнічного режиму;
- організація повноцінного харчування;
- організація сну [36, 39].

Отже, раціональна організація діяльності підлітків у дитячих оздоровчих закладах, яка включає доцільне чергування та зміну видів діяльності, стає неодмінною умовою побудови правильного режиму дня. Режим має бути організований так, щоб кожний режимний момент був регламентований відповідно до вікових особливостей дітей, не викликав надмірного наростання втоми, сприяв підтриманню працездатності на належному рівні. У цьому відношенні велике значення має раціональне чергування різних видів діяльності з оздоровленням дітей, зміна праці відпочинком і навпаки.

Важливе місце в організації режиму дня займає також максимальне використання природно-кліматичних умов, у яких розміщено дитячий оздоровчий табір. Більшість дитячих закладів

заведено в мальовничих місцях: лісова зона, берег водойми, море тощо. Природне оточення, чисте повітря стають важливими складниками відпочинку та оздоровлення дітей. На жаль, доводиться відзначати, що досить часто діяльність в оздоровчих закладах спрямована на споживче ставлення до навколишнього середовища. Тому потрібно вчити підлітків взаємодіяти з природою.

Здійснений аналіз психолого-педагогічної літератури та вивчення досвіду діяльності дитячих оздоровчих закладах дає змогу стверджувати, що протягом дня можна виділити три блоки організації життєдіяльності підлітків:

- перший блок – перша половина дня (здійснення освітньої й трудової діяльності);
- другий блок – друга половина дня (організація спортивної та пізнавальної діяльності);
- третій блок – вечірня пора (дозвіллєво-розважальна діяльність і вільне спілкування з однолітками й наставниками).

У плануванні роботи на день, на думку О. Бичковської, потрібно виділяти час для відпочинку підлітків один від одного, тобто давати їм можливість побути наодинці із собою. Також режимні моменти повинні варіюватися, змінюватися залежно від конкретних умов. Зокрема, на ранкові процедури (зарядку, туалет, прибирання) у перші дні зміни повинно виділятися більше часу, ніж у середині чи наприкінці дня. Це пов’язано з тим, що підлітки ще недостатньо адаптувалися до нових для себе обставин (місця проживання, правил, людей та ін.), тому багато справ будуть робитися повільніше, ніж звичайно [36, 37].

Не менш важливе місце в організації оздоровлення займають запровадження й дотримання санітарно-гігієнічного режиму в дитячих оздоровчих закладах, виховання в підлітків навичок особистої гігієни тощо. Уже в перші дні їх перебування в закладі потрібно нагадати та пояснити, як правильно слідкувати за одягом, прати його тощо. Підліткам варто ще раз наголосити на важливості чистоти й охайності не тільки для естетичного виховання, а й для збереження здоров’я.

Щоб залучити підлітків до боротьби за чистоту, у дитячому оздоровчому закладі проводиться чергування загонів. Черговий загін щодня оглядає всі приміщення, перевіряє, як діти

прибирають постіль, чи акуратно одягнені, чи дотримуються гігієнічних вимог перед їжею й під час їжі, чи миють ноги перед сном, чи провітрюють спальні тощо. Жодна дрібниця не має випадати з поля зору чергового загону.

Важливу роль у режимі дня відіграє організація харчування, що є однією з основних фізіологічних функцій людини, одним із найважливіших факторів збереження її здоров'я й працездатності. У процесі життєдіяльності та роботи організму витрачається велика кількість теплової й механічної енергії. Поживні речовини, що з їжею надходять в організм дитини, використовуються для поповнення енергетичних затрат, а також як пластичний матеріал, із якого будуються клітини різних органів і тканин. Недостатнє або неправильне харчування є причиною не тільки повільного росту й розвитку організму, а й різних захворювань. Правильно ж організоване харчування дітей сприяє фізичному та розумовому розвитку, зміцнює їхній організм, підвищує працездатність, створює бадьорий настрій. В окремих випадках харчування відіграє роль лікувального фактора (дієтичне й лікувальне харчування). Проте навіть високоякісна та смачна їжа, спожита невчасно, не тільки не приносить користі, але може завдати шкоди.

Як наголошує В. Горбинко, їсти треба в певні, чітко встановлені години. Організм звикає до режиму. Коли ж порушується встановлений режим, людина втрачає апетит, харчовий рефлекс згасає, виділення травних соків припиняється. Це, зі свого боку, може призвести до порушення процесів травлення та інших патологічних явищ, розвитку таких захворювань, як гастрит, виразкова хвороба, коліт тощо. Добрий апетит є однією з важливих умов повного засвоєння їжі. Чималий вплив на апетит має обстановка під час їжі (чиста скатертина, квіти на столі, акуратно нарізаний хліб, гарно розставлені тарілки, серветки тощо) [68, 59].

У режимі дня дитячих оздоровчих закладів приймання їжі дітьми, у тому числі й підлітками, строго регламентується в часі. Фізіологічні дослідження показують, що шлунок звільняється від їжі за 3–4 години, тому лише після такої перерви рекомендується знову їсти (тобто три-чорири рази на добу). У дитячих оздоровчих закладах здебільшого прийняте триразове харчування (сніданок, обід, вечеря), іноді – чотириразове (сніданок, обід, полуденок і

вечеря). Залежно від установленого режиму дня режим харчування може змінюватись, але при неодмінній умові – непорушності його основної структури.

На нашу думку, режим харчування має включати також відповідні культурні навички: мити руки перед їдою; їсти не поспішаючи; добре пережовувати їжу; не розмовляти під час їжі; не читати; правильно сидіти за столом; правильно користуватися ножем, виделкою, ложкою, серветкою тощо.

Звичайно, для повного відновлення працездатності організму потрібен тривалий повноцінний відпочинок – сон, який цілком відновлює працездатність. Сон – необхідний і найкращий відпочинок для дитини загалом і, зокрема, у дитячому оздоровчому закладі. Перебуваючи під час сну в стані глибокого гальмування, кора головного мозку перестає сприймати подразнення, що надходять із зовнішнього середовища, унаслідок чого нове гальмування не наростає, а попереднє поступово слабне. Відбувається відновлення функціональної працездатності центральної нервової системи. Чим сильніший процес гальмування й чим більша кількість клітин захоплена цим процесом, тим глибший сон, повноцінніший відпочинок, краще відновлюється працездатність після сну. Поряд зі спокоєм у діяльності центральної нервової системи сон забезпечує також відпочинок усім іншим органам і системам організму. Під час сну знижується інтенсивність усіх функцій організму: розслаблюється кістково-м’язова система, сповільнюється діяльність серця, зменшується кров’яний тиск, більш рівномірним і спокійним стає дихання, знижується діяльність шлунково-кишкового тракту, порушується обмін речовин.

Гігієнічно повноцінним прийнято вважати сон, достатній для цього віку за тривалістю й глибиною, із точно встановленим часом укладання спати та пробудження. Дуже важливо привчати підлітків лягати спати й уставати в один і той самий час, чим і можна домогтися нормальної тривалості сну. Потреба дітей у сні тим більша, чим менша дитина, бо різні подразники сильно діють на молоду, ще не зміцнілу кору головного мозку дитини, швидко призводять до виснаження мозкових клітин. У міру того, як діти підростають, стійкість клітин кори до зовнішніх подразників підвищується й тривалість сну зменшується. Мінімальна тривалість сну для підлітків – 8–10 год. Крім цих загальних рекомендацій, треба враховувати індивідуальні особливості

підлітків, стан їхнього здоров'я, фізичний розвиток тощо. Діти з ослабленим здоров'ям, які швидко стомлюються, повинні спати більше, ніж інші. Організація сну в дитячих оздоровчих закладах уключає такий режим для підлітків: початок сну – не пізніше 22 год, обов'язковим для дітей усіх загонів є денний сон, який становить 1,5–2 год. За годину-півтори до сну варто припинити всякі заняття, які потребують фізичного або розумового напруження чи зв'язані із сильним збудженням. Перед сном корисно зробити вечірню прогулянку, провести час у спокійних іграх. Протипоказані заходи, що викликають глибокі емоційні переживання. Перед сном треба помити руки, обличчя, почистити зуби. Це має не тільки гігієнічне значення, а й стає умовним подразником – сигналом, що сприяє швидкому засинанню Під час сну не повинно бути зовнішніх подразників – яскравого світла, голосної розмови, музики тощо. При цьому вечеря повинна бути не пізніше як за 1,5–2 години до сну.

Отож, як висновок доцільно зазначити, що режим дня в літньому оздоровчому таборі – це система заходів, яка спрямована на безпеку здоров'я дітей і підлітків з урахуванням санітарно-гігієнічних, організаційних та виховних вимог. Складовими компонентами режиму є підйом, ранкова фізична зарядка, індивідуальна праця вихованців із самообслуговування, ранковий туалет, усі прийоми їжі (сніданок, обід, полуденок, вечеря й підвечірок), проведення вільного часу вихованцями, підготовка до сну.

Обов'язковою частиною режиму роботи табору оздоровлення та відпочинку є фізичне виховання. Саме тому заходи з фізичного виховання мають відповідати віковим й індивідуальним особливостям дітей, їхнім запитам та інтересам, поєднуючись із суспільно корисною працею.

Здійснений аналіз основних аспектів діяльності дитячих оздоровчих таборів показує, що вихованню здорового способу життя підлітків у цих закладах сприяють модернізація змісту діяльності оздоровчих закладів відповідно до сучасних потреб; ефективне використання режиму дня та природно-кліматичних умов; раціональна організація різнопланової виховної діяльності підлітків; дотримання санітарно-гігієнічного режиму функціонування закладу; організація повноцінного харчування та сну.

Отже, діяльність дитячих оздоровчих закладів – це феноменальна система, у якій процес виховання, розвитку й збереження здоров'я індивіда здійснюється в умовах рухомості, простору для ініціативи, пошуку нових форм і методів роботи. І наскільки ефективно було організоване літнє оздоровлення, свідчитимуть динаміка антропометричних (вага, зріст), стан здоров'я, просто бадьорий і веселий настрій дитини.

2.4. Історичні аспекти розвитку та діяльності дитячих оздоровчих таборів

Суттєвим у розгляді проблеми оздоровлення школярів у дитячих оздоровчих таборах, на нашу думку, є дослідження її історичних аспектів становлення й розвитку, з'ясування основних форм роботи з підлітками. Слід наголосити, що фізичний розвиток і вдосконалення особистості був одним із провідних напрямів у всі періоди суспільного розвитку, який віднайшов свою реалізацію в оздоровчому процесі.

Зі зміною суспільного ладу змінювалися підходи до організації роботи щодо профілактики захворювань, розвитку фізичної активності, особливо в школярів. Найбільше уваги приділялося роботі з фізичного виховання. Так, уважалося, що саме через фізичний розвиток можливо досягти здоров'я тіла та твердості духу [89]. Зокрема, В. Баранов у своїх дослідженнях зазначає, що фізичному вихованню дітей значна увага приділялася ще в період первісного ладу. Воно існувало у вигляді організованих рухливих ігор і розваг. Фізичне виховання виникло на основі трудової діяльності: первинні форми праці й видобування засобів існування вимагали від людини необхідних фізичних здібностей, що й обумовило виділення фізичного виховання в особливу сферу діяльності, якій саме в підлітковому віці приділяли особливу увагу [25].

Значного розвитку фізичне виховання досягло в Древній Греції та набуло характеру державної підготовки до виконання громадських обов'язків і військової служби. Перші згадки про відкриття заміських шкіл датуються XV ст. Уже в XVI ст. з'явилися перші педагогічні ідеї щодо ролі фізичного виховання, метою яких було формування здоров'я й фізичної культури дітей, а саме: керівництво з організації гімнастики І. Меркуріаліса (XVI ст.); використання фізичних вправ для укріплення волі та характеру

Дж. Локка (XVII ст.); необхідність здійснення фізичного виховання в педагогічному процесі школи Я. А. Коменського (XVII ст.); обґрунтування ролі фізичного виховання в розумовій діяльності й трудовому навчанні дітей у Ж-Ж. Руссо (XVIII ст.) тощо [25].

У кінці XIX – на початку XX ст. з'явилися теорія та методика фізичного виховання, що повною мірою використовувались і нині не втрачають своєї актуальності. Поява цього доробку пов'язана насамперед з іменем П. Лесгафта, який розробив теоретичні засади фізичного виховання дітей та школярів на підставі вивченого досвіду різних країн. Учений детально досліджував вплив різних засобів фізичного виховання на функції дитячого організму, взаємозв'язок окремих органів і систем, усього організму в цілому із навколишнім середовищем. Такий різнобічний та глибокий підхід дав йому змогу, спираючись на матеріальну сутність природи дитини, розробити унікальну для того часу систему фізичного виховання [25].

Дитячі оздоровниці як заклади профілактичного й оздоровчого типу вперше з'явилися всередині XIX ст. Представники буржуазії почали відкривати колонії та стаціонарні станції (санаторії), у яких оздоровлювалися діти із сімей дрібної буржуазії, службовців. У той же час, на початку XX ст., в Англії Б. Пауел створив наметовий табір, що й започаткувало скаутинг як напрям діяльності в роботі з дітьми та підлітками, що поєднував відпочинок й оздоровлення, сприяв профілактиці захворювань і розвитку фізичної культури серед дітей та підлітків. Слід зазначити, що ці заходи щодо організації оздоровлення й відпочинку підростаючого покоління не були системною діяльністю держави [47].

У 1922 р. в Росії піонерська організація, яка була створена за ініціативою Н. Крупської, узяла на озброєння багато корисного досвіду скаутського руху. Ця організація стала одним із провідних напрямів державної політики, спрямованої на оздоровлення дітей, яка регулювалася урядом і ВКП (б) та мала суспільне значення. Піонери молодої держави за допомогою дорослих створювали перші табори, які мали різні профілі – від занять із неписемним населенням до організації спортивних змагань. Поряд із такою роботою проводилася цілеспрямована діяльність щодо оздоровлення дітей. Так, у числі перших декретів

Радянської держави – декрет «Про використання Криму для лікування трудящих» [47]. Завдяки появі цього документа під дитячі оздоровниці, які мали на меті профілактику захворювань на туберкульоз, легені, сколіоз та інші хвороби, почали віддавати літні дачі й резиденції крупної буржуазії, поміщиків і дворян, що були розміщені на морському узбережжі, у місцях із природними лікувальними властивостями. Зі свого боку, відомий експерт-медик і голова російського товариства Червоного Хреста З. Соловйов у 1925 р. заснував табір «Артек» як центр оздоровлення дітей, передусім, із захворюванням легенів.

Протягом десяти років (1929–1939 рр.) у СРСР склалася мережа дитячих оздоровниць і наукова школа, яка вивчала питання оздоровлення дітей, підлітків, розвитку дитячих курортів та оздоровниць, організації санаторно-курортного лікування дітей, профілактичної роботи з метою запобігання захворюванням. У цей час розпочинається спеціальне будівництво перших таборів для організації відпочинку дітей трудящих. У зв'язку з пріоритетним фінансуванням галузей промисловості та оборони в 30-ті роки держава не змогла взяти на себе виділення коштів на організацію відпочинку дітей, тому з 1938 р. організацію відпочинку й управління фондом державного соціального страхування держава передала профспілкам – найбільш масовому громадському об'єднанню. Із цього періоду традиційно витрати на утримання дітей у таборах – харчування, медичні та культвитрати – проводяться за рахунок коштів фонду державного соціального страхування.

Відразу ж після закінчення Великої Вітчизняної війни державні установи, профспілкові комітети, підприємства включилися в роботу щодо відновлення діяльності дитячих заміських таборів із метою організації не лише відпочинку, але й оздоровлення дітей [47]. Державні органи охорони здоров'я та санітарного нагляду приділяють значну увагу організації роботи щодо відбору дітей, яких направляють на оздоровлення, створенню для них необхідних умов у таборах. У цей же час розробляють нормативні документи з питань організації діяльності літніх оздоровчих закладів, що включають не тільки основні вимоги до обладнання таборів і дитячих дач для дошкільнят, а й тематичні плани занять із медичними,

педагогічними працівниками, які направляються для роботи з дітьми та підлітками.

Слід наголосити, що урядові постанови зобов'язували центральні профспілкові й комсомольські органи, органи освіти разом із міністерствами та відомствами розробляти й затверджувати перспективні плани розвитку, зміцнення матеріальної бази дитячих оздоровниць, уживати заходів щодо оснащення їх необхідним інвентарем та обладнанням, забезпечувати кваліфікованим кадровим персоналом.

Поряд із цим значна увага громадських і державних органів приділялася питанням фінансового забезпечення оздоровчої роботи з дітьми. Практично всі витрати з утримання дитячих оздоровниць брали на себе підприємства, організації, установи, бюджети профспілок та фонду соціального страхування [51]. Так, у кінці 80-х років XX ст. в Україні різними формами відпочинку й оздоровлення, які фінансувалися за рахунок коштів соціального страхування, було охоплено понад 3 млн дітей, тобто кожна друга дитина мала змогу відпочивати в заміському таборі, брати участь в екскурсіях та походах, організовано проводити свій вільний час у таборі з денним перебуванням при школах, таборах праці й відпочинку. У цей період, а саме в 1988 р., досягнуто найвищих кількісних показників в організації відпочинку та оздоровлення дітей в Україні.

Отже, швидко реагуючи на соціальні потреби суспільства, мета та завдання дитячих оздоровчих закладів постійно змінювалися. Поступово значна увага приділялася розвитку пізнавальних інтересів дітей. Отримавши найбільше розповсюдження в колишньому Радянському Союзі, дитячі оздоровчі заклади стали ідеологічними центрами, продовжували діяльність дитячої піонерської організації в літній період. Одночасно із розпадом СРСР, зникненням масової дитячої організації, погіршенням економічного становища працівників, інфраструктура дитячого відпочинку почала змінюватися. Відбулося різке скорочення закладів (за рахунок перепрофілювання їх у бази відпочинку для дорослих) або ж закриття.

Підсумовуючи зазначене, слід наголосити на тому, що пік розвитку оздоровчої діяльності припав на роки існування Радянського Союзу, це, зі свого боку, забезпечувало доступність і повноцінний відпочинок, задовольняло потреби дітей в

оздоровчих закладах. Наявність піонерського руху забезпечувала певною мірою єдність і згуртованість дітей та молоді, поєднання їх за спільними інтересами й цілями. Сприяння держави, а згодом і профспілок забезпечило розвиток широкої мережі дитячих оздоровчих закладів, які діють і нині. Вони, як правило, використовують застарілі матеріальні та організаційно-методичні джерела.

Отже, соціально-економічні й політичні зміни в суспільстві, відсутність загальної стратегії та недостатня державна підтримка розвитку галузі відпочинку й оздоровлення дітей і підлітків зумовили в діяльності оздоровчих закладів низку суперечностей, а саме: розвиток нових форм і моделей дитячих оздоровчих закладів та невизначеність структури, функцій і змісту їхньої діяльності; потреби дітей та їхніх батьків в оздоровчо-освітніх послугах і неспроможність їх задовольнити з боку держави, профспілок чи дитячих оздоровчих закладів; нові заклади й типи дитячих оздоровчих закладів та невідповідність їх призначення чинному програмно-методичному забезпеченню [51].

Слід зазначити, що названі суперечності недостатньо враховуються в теорії та практиці діяльності дитячих оздоровчих закладів, чим і можна пояснити наявні недоліки в збереженні й розвитку мережі дитячих оздоровчих закладів; упровадженні нових підходів до організації їхньої діяльності, оптимального використання умов для ефективного оздоровлення, розвитку, відпочинку, соціалізації підлітків; доступі дітей до позашкільної освіти, задоволенні їхніх культурних інтересів та спортивно-оздоровчих потреб; рівні забезпечення змістовної дозвіллєвої діяльності підлітків у канікулярний період, зокрема отримання різноманітних послуг відпочинку та оздоровлення; навичках самостійної організації змістовного дозвілля, раціонального використання підлітками вільного часу.

Тому для подолання зазначених недоліків, проблеми в діяльності дитячих оздоровчих закладів мають бути розв’язані з позиції системного підходу, єдності мети, завдань, змісту та форм. З огляду на вказане, постає питання не про традиційне часткове вдосконалення окремих аспектів, а про визначення та якісне покращення всієї системи діяльності дитячих оздоровчих закладів.

Аналізуючи питання дитячого відпочинку сьогодні, можемо зазначити, що система оздоровлення за часів незалежності України мало в чому відрізняється від радянської моделі. Оздоровлення, безумовно, потребує змін і нововведень, а молодь вимагає нових, цікавих, корисних форм роботи, які б забезпечували самореалізацію та задоволення власних потреб у канікулярний період у рамках безперервної освіти, що значно підвищило б культурний рівень здорового способу життя, виховувало б повноцінних молодих людей, підготовлених до складного дорослого життя. Адже саме підлітки та молодь потребують соціального досвіду й очікують на підтримку в розвитку своєї особистості, творчої індивідуальності, реалізації здібностей.

РОЗДІЛ ІІІ
ЗМІСТОВО-ПРОЦЕСУАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ У ДИТЯЧОМУ ТАБОРІ

3.1. Форми й методи формування здорового способу життя школярів у дитячому оздоровчому таборі

Критичний аналіз досвіду оздоровчої роботи, яка є в системі освіти на сьогодні, за основними напрямами (профілактика захворювань, нещасних випадків, шкідливих звичок, психо-невротичних розладів, статеве й фізичне виховання) показав, що оздоровча робота в сучасній системі освіти є малоефективною, побудована без урахування принципів зміцнення, збереження та формування здоров'я учнів. Основну увагу педагогічні колективи приділяють проведенню просвітницької роботи з профілактики тютюнопаління, алкоголізму, наркотизації; відхиленням статевої поведінки; зберігається нормативний підхід у фізичному вихованні, що викликає відчуження від занять фізичними вправами; розробляються рекомендації з дотримання гігієнічних вимог до організації навчальних занять та побудови навчання з урахуванням психофізіологічних особливостей школярів; у режим дня упроваджуються реабілітаційні компоненти, які побудовані на профілактичній ідеї. Але водночас практично не розв'язаними залишаються найбільш актуальні для підростаючого покоління завдання формування здорового способу життя та виховання в учнів ставлення до здоров'я як до найвищої особистісної цінності на основі особистісно зорієнтовного підходу [50, 78].

Оскільки основною метою виховної роботи зі школярами в дитячому оздоровчому таборі є формування в них здорового способу життя, що передбачає, насамперед, вироблення власної позиції дітей стосовно проблеми здоров'я як найвищої особистісної та суспільної цінності, визначення шляхів його збереження та зміцнення, то в програмі акцентовано увагу на застосуванні інтерактивних методів. На нашу думку, під ***інтерактивністю розуміється не тільки процес взаємного впливу об'єктів, а й спеціально організована виховна й пізнавальна діяльність, котра має яскраво виражену соціальну спрямованість.*** Тому до інтерактивних методів ми віднесли ті методи виховання, які організовують таку взаємодію, у процесі

чи результаті якої в її учасників виникають нові знання, уміння, навички, інтереси, потреби тощо.

Здійснений аналіз психолого-педагогічної літератури дав нам змогу визначили необхідні умови до використання таких методів, зокрема:

1. Забезпечити підлітків доступом до отримання необхідної інформації в таборі.
2. Запропонувати їм вільну дискусію для обговорення в парах певних поглядів і цінностей.
3. Стимулювати виявлення підлітками проблеми та розв'язання її в умовах, що моделюють реальне життя.
4. Сприяти аналізу та оцінюванню альтернативних дій.
5. Залучити підлітків до процесу прийняття рішень, що є частиною суспільної діяльності.
6. Надати можливість переглянути та проаналізувати прийняті рішення, порівняти вигадану ситуацію з реальною.

Досить ефективними в роботі з підлітками є технології «Рівний – рівному» та «Здоров'я через освіту» [110].

Узагальнений алгоритм цих технологій через розкриття основних видів діяльності, методів і форм їх реалізації на кожному етапі представлено в табл. 3.

Основна фігура технології «Здоров'я через освіту» – дорослий, педагог-тренер. Головними ключовими фігурами в технології «Рівний – рівному» є інструктор із числа школярів – провідник відповідних знань і цінностей, який володіє навичками ефективної взаємодії, а також педагог-тренер, котрий створює умови для ведення просвітницької роботи підготовленими інструкторами серед ровесників.

Поради для тренера-початківця:

Що таке тренінг? Якою може бути структура тренінгу?

Який розмір групи найбільш оптимальний? Що таке правила групи? Які психологічні основи групового процесу?

Які методи роботи з групою найбільш оптимальні?

Якими знаннями й уміннями має володіти тренер?

Як ефективно донести інформацію?

Як використовувати проблемні ситуації для розвитку групи?

У чому специфіка просвітницько-профілактичного тренінгу?

Таблиця 3

Алгоритм застосування технологій формування здорового способу життя школярів у дитячому таборі

Технологія «Рівний – рівному»	**Етап технології**	**Діяльність**	**Форми та методи**	*Технологія «Здоров'я через освіту»*
	1. Оцінювання ресурсів, можливостей використання технологій	Інформування про технології педагогічних працівників, батьків, спеціалістів, управлінців. Аналіз ресурсів. Прийняття рішення адміністрацією табору про впровадження технологій.	Круглий стіл. Презентаційний семінар. Анкетування.	
	2. Підготовка спеціалістів до роботи за технологіями	Надання знань та формування практичних навичок в учасників із проведення тренінгу; реалізації технологій.	Освітній тренінг. Анкетування.	
	3. Робота педагогів-тренерів з учнівською та студентською молоддю	Оцінювання рівня сформованості здорового способу життя в учасників тренінгу. Проведення тренінгу. Розробка й реалізація проектів підлітками.	Презентаційне заняття. Освітній тренінг. Вхідне, вихідне анкетування.	
	4. Підготовка інструкторів із числа підлітків	Інформування підлітків, які були учасником тренінгу, про можливість участі в просвітницькій діяльності серед ровесників. Проведення тренінгу для інструкторів із методики тренінгових занять.	Освітній тренінг	
	5. Супровід роботи інструкторів	Проведення інструкторами занять із ровесниками. Підтримка діяльності інструкторів.	Консультації. Тренінгові заняття	
	6. Оцінювання результативності технології	Проведення аналізу отриманих даних, визначення рівня сформованості здорового способу життя підлітків.	Анкетування. Спостереження.	

В оздоровчо-вихоному процесі дитячого табору можуть бути запропоновані такі теми тренінгових занять:

«Ти і твоє здоров'я».

«Фактори, що впливають на наше здоров'я».

«Безпечна поведінка та твоє здоров'я».

«Зроби свій вибір».

«Здоров'я – найвища цінність твого життя».

Отже, переваги та цінність таких технологій полягають у більшій довірі до одержуваної інформації, постійності її передачі (вербально та власним прикладом, діями), розумінні потреб, найоптимальніших шляхів донесення інформації ровесникам.

Ефективними з погляду формування здорового способу життя школярів є «Сократівські діалоги» (модель створена Д. Олівером і Дж. Шавером), у процесі яких діти самостійно формулюють проблеми здорового способу життя та пропонують альтернативні шляхи їх розв'язання. На нашу думку, ця модель є сьогодні особливо ефективною, оскільки наше суспільство переживає значні соціальні та культурні зміни, виникають соціальні конфлікти у зв'язку з існуванням серед людей різних поглядів на те чи інше суспільне явище, у тому числі й на сутність здоров'я та шляхи його збереження. Для толерантного їх розв'язання педагог намагається навчити дітей обмінюватися думками й прагнути долати суперечки, дотримуючись справедливості та людської гідності. Оскільки сократівський стиль характеризується використанням аналогії як способу виявлення суперечностей у висловлюваннях, потрібно створити умови, за яких діти змогли б перевірити логічність і послідовність своєї позиції та визначити сферу її застосування.

Напередодні проведення сократівського діалогу доцільно визначати конкретну проблему – об'єкт обговорення. Це можуть бути різноманітні питання, що стосуються здоров'я конкретної людини, у цілому здоров'я суспільства, умов та обставин сприяння здоров'ю, способу життєдіяльності сучасної молодої людини тощо. Розглядаючи ці питання, діти вчаться знаходити шляхи їх розв'язання. Суспільна проблема, може формулюватись у вигляді запитань такого типу: «Чи потрібно забороняти тютюнопаління?», «Чи є корисним для людства використання атомної енергії?», «Чи можу я звернутися до представників влади із протестом проти переривання вагітності (абортів)?» .

Результативним у процесі формування здорового способу життя підлітків є метод проектів, оскільки, працюючи над проектом, підліток бачить плоди своєї праці, а це викликає в нього захоплення, радість і задоволення від самостійно виконаної роботи; вихованець розуміє, що, довершивши певний проект, він зробив свій внесок у життя загону, табору, суспільства, висвітливши якусь певну проблему та вказавши можливі шляхи її розв'язання. У роботі підлітка над проектом очевидним є прояв усіх складників його здорового способу життя: від елементарних знань – до його конкретної продуктивної практичної діяльності. Саме під час роботи над проектом неповнолітні ведуть серйозну дослідницьку роботу, використовуючи Інтернет і бібліотечні

фонди дитячого табору (це часто є проблемним у літніх оздоровчих таборах). Продуктивним є той проект, для виконання якого необхідні знання з різних галузей, які дають змогу розв'язати цілий комплекс проблем, розширити свій кругозір. Тобто в основі методу проектів лежить розвиток пізнавальних навичок підлітків, уміння самостійно конструювати свої знання та орієнтуватися в інформаційному просторі**.**

Створюючи проекти з проблем здорового способу життя, школярі використовують знання, набуті раніше в школі на різних уроках, із засобів масової інформації, з інших джерел, адже, щоб створити проект, вибрати тему, знайти матеріал, оформити, захистити його, необхідні творчість, глибокі знання, практичні вміння.

З огляду на проблему нашого дослідження, проекти є ефективними, якщо в процесі їх виконання:

1) передбачається багатовекторне спостереження за тим чи іншим соціальним, природним явищем, яке потребує збору даних для розв'язання поставленої проблеми;
2) передбачається порівняльне дослідження різних фактів, явищ із метою виявлення певної тенденції чи прийняття рішення;
3) передбачається порівняльне вивчення ефективності й використання одного й того самого чи різних (альтернативних) способів розв'язання однієї проблеми, для отримання даних про об'єктивну його ефективність;
4) пропонується спільне творче завдання [110].

Метод проектів завжди орієнтований на самостійну роботу підлітків – індивідуальну, парну, групову, яку вони виконують протягом певного відтинку часу. Робота за методом проектів передбачає чітке планування дій і розподіл ролей, тобто завдань для кожного учасника проекту.

Працюючи над проектом, підлітки вчаться:

- генерувати нові ідеї;
- шукати способи розв'язання поставлених завдань і проблем;
- установлювати й підтримувати в групі проекту стійкий позитивний емоційний настрій;
- оволодівати мовою партнера;
- інтегрувати знання з різних галузей для розв'язання проблематики обраного проекту.

Дієвим у процесі формування здорового способу життя школярів є метод можливих варіантів («дерево рішень»), який використовується для раціоналізації процесу прийняття рішення в ситуації, коли неможливо однозначно розв'язати поставлене завдання. Зазначений метод доцільно використовувати під час аналізу соціально-моральних ситуацій, що допомагатиме педагогам досягнути повного розуміння причин поставленої проблеми, механізму прийняття складних рішень, проаналізувати суперечливі дані; точніше оцінити загальний культурний, інтелектуальний рівень розвитку особистості.

Обговорення може проводитися за таким планом:

1. Формулювання завдання для обговорення.
2. Учасникам пропонується базова інформація з проблеми, фактичний матеріал.
3. Здійснюється поділ загону школярів на підгрупи (чотири-шість осіб). Кожній підгрупі роздаються таблиці, фло-мастери та визначається час для виконання завдання (10–20 хв).
4. Працюючи в підгрупах, діти заповнюють таблицю, фіксуючи окремі колонки переваги та недоліки кожного варіанта, і приймають рішення з проблеми.
5. Представники кожної підгрупи звітуються про результати.
6. Порівнюючи отримані результати, діти пояснюють, чому підгрупи прийняли такі рішення, відповідаючи на запитання інших дітей [110].

Ефективними щодо формування здорового способу життя школярів у дитячих оздоровчих таборах є дискусії, які дають змогу їхнім учасникам продемонструвати певні знання, поділитися досвідом, ідеями. Однак під час дискусій організатори можуть зіткнутися з багатьма труднощами, такими, наприклад, як:

а) переважно окремі учасники дискусії переймають усю ініціативу в обговоренні, не даючи можливості висловитись іншим;
б) інколи учасники відхиляються від теми обговорення; важко вести логічно зв'язаний запис усіх пропозицій та ідей, які висловлюються учасниками;
в) непередбачуваний розвиток дискусії перешкоджає досягненню конструктивних рішень тощо.

Педагогу слід ураховувати, що ефективне дискусійне обговорення проблемної ситуації можливе лише в загоні до двадцяти дітей. Його має проводити добре підготовлений і досвідчений вихователь, який користується авторитетом серед членів загону; час проведення не повинен перевищувати 45 хв.

Під час підготовки дискусії потрібно планувати загальний хід бесіди. Так, відкриваючи дискусію, педагог нагадує її тему та пропонує план проведення обговорення. У процесі дискусії потрібно чітко дотримуватися виступів учасників до 3–5 хв, а також обов'язково залучати до дискусії якомога більшу кількість школярів. Після закінчення обговорення підбивається загальний підсумок.

Можна запропонувати такі теми для дискусій:

1. Краса й сила людини.
2. Оригінальність, нестандартність – це проблема чи перевага?
3. Як народжуються лідери?
4. Свобода й відповідальність.
5. Краса, мода й сучасність.

Цікавою й результативною в плані формування здорового способу життя школярів є дискусія в стилі телевізійного ток-шоу, під час якої декілька учнів (бажано з різних загонів) обговорюють проблему в присутності аудиторії. Групи з 3–5 підлітків ведуть дискусію на обрану тему за наявності решти членів загонів оздоровчого табору, які вступають в обговорення пізніше: вони висловлюють свою думку чи задають запитання учасникам дискусії. Дискусія в стилі телевізійного ток-шоу дає можливість висловити різні погляди стосовно актуальних для дітей проблем.

За цих умов потрібно враховувати, що основні учасники обговорення мають бути достатньо компетентними й добре підготовленими до конкретної бесіди. Потрібно слідкувати за тим, щоб особисті якості основних дійових осіб не відволікали уваги від теми дискусії та щоб усі учасники мали рівні можливості висловити свої міркування (кожен виступ триває 3–5 хв). За такого підходу тривалість дискусії не перевищувала 1,5 години.

План розробленої дискусії може включати:

1. Визначення теми дискусії, запрошення її основних учасників, обговорення умов проведення дискусії (тривалість виступів тощо).
2. Розміщення учасників дискусії таким чином, щоб «глядачі» сиділи навколо столу основних дійових осіб.
3. Початок дискусії, оголошення її теми та знайомство присутніх з її основними учасниками.

Після закінчення дискусії підбивають підсумки, коротко аналізують висловлювання основних учасників.

Цікавими можуть бути такі теми дискусій:

1. Справжній друг: який він?
2. Від чого залежить успіх?
3. Краса людини – це ... ?
4. У чому сила людини?
5. Яким є лідер?

Не менш активно здійснюється обговорення школярами соціально-моральних проблем у формі дебатів, які використовуються в тому випадку, якщо обговорюється складна або суперечлива проблема. Погляди учасників, як правило, уже чітко визначені й різняться один від одного. Метою дебатів передбачається навчити підлітків аргументувати свої думки та погляди спокійно, доброзичливо; спілкуватись у товариській і толерантній атмосфері. Учасники дебатів мають уміти навести аргументи «за» чи «проти» ідеї, що обговорюється; за допомогою чіткої аргументації прагнути переконати опонентів у правильності своєї позиції. Неприйнятними за такого підходу є будь-які прояви агресивного ставлення до співрозмовників. Час виступу кожного опонента під час дебатів обмежений, однак обов’язковий для всіх [75].

Під час дебатів учасників ділять на дві групи (їх кількість залежить від наявності точок зору стосовно проблеми). В одних випадках учасники самостійно обирають позицію, яку вони відстоюватимуть, в інших – розподіляються на групи за звичайним жеребкуванням.

Школярам повідомляють тему дебатів і правила проведення дискусії: час на підготовку в групах (10–15 хв), загальний час на виступ групи в дебатах (15 хв). Представники груп виступають почергово, кожна група має право на три промови.

У процесі підготовки дебатів школярі розподіляють ролі між членами групи та вирішують, яким чином краще використати відведений час. Представники однієї групи можуть запитувати учасників інших груп, а також коментувати аргументи своїх опонентів. Групи можуть використовувати малюнки, схеми та іншу наочність.

Для дебатування можливо пропонувати такі проблеми:

1. Друг став наркоманом. Твої дії?
2. Тютюнопаління й уживання алкоголю молоддю: данина моді чи внутрішня потреба?
3. Ранні шлюби: за та проти.
4. Сила й краса людини.
5. Хто вони – сучасні лідери?

На завершальному етапі дебатів ми опитували учасників таємним голосуванням задля виявлення їхньої думки стосовно цієї проблеми.

Складнішими в організаційному аспекті, але надзвичайно дієвими є дискусії у формі симпозіуму. Вони подібні до дискусій у стилі телевізійного ток-шоу й поєднують у собі переваги лекції та дискусії, що дає змогу спеціалістам-професіоналам поділитися своїми знаннями й досвідом з аудиторією, не перетворюючи виступ у довгу та нудну лекцію. Два, іноді – три лектори (зазвичай фахівці) в короткому викладі висловлюють свої погляди щодо проблеми. Максимальна тривалість виступу кожного лектора не перевищує 10 хв. Після цього 20 хв відводиться на загальне обговорення [75].

Дискусія у формі симпозіуму особливо ефективна в тому випадку, коли потрібно поділитися досвідом, розповісти про результати роботи групи тощо. Готуючись до симпозіуму, потрібно зустрічатися з лекторами та домовитися про план проведення презентацій, їхню тематику, регламент. Педагог офіційно відкриває дискусію, розповідає про предмет обговорення, надає слово основним учасникам і стежить за регламентом. Після промов лекторів висловлюються всі бажаючі. Загальне обговорення триває 20–30 хв. Доцільно залучати до обговорення якомога більшу кількість учасників. За необхідності слід нагадувати підліткам про порядок денний, регламент і дотримання правил поведінки під час дискусії. Після закінчення загального обговорення підбивається підсумок. Зі свого боку, лектори відповідають на запитання присутніх.

Актуальними стосовно проблеми дослідження є симпозіуми на теми: «Бути здоровим – право й обов'язок кожного громадянина України», «ВІЛ-інфіковані – хто вони?», «Соціальний захист раннього материнства» тощо.

В аспекті формування здорового способу життя підлітків у дитячому оздоровчому таборі ефективним є й метод колективного обговорення проблеми, що здійснюється за допомогою вільного висловлення поглядів і думок школярів та дає їм змогу застосовувати свої інтелектуальні можливості для швидкого й ефективного розв'язання конкретної проблеми (у тому числі й соціально-морального завдання). У процесі колективного обговорення різних проблем часто використовують принцип «мозкового штурму (атаки)». Для цього формують групу дітей, ставлять перед ними завдання й пропонують учасникам обговорення висловлювати думки стосовно позв'язання конкретної проблеми. Як свідчать результати дослідження, за умови застосування форми «мозкового штурму» підлітки висловлюють багато нових ідей із метою вироблення найоптимальнішого розв'язання визначеної проблеми. У «мозковому штурмі» без будь-якого тиску можуть брати участь усі члени загону. Такий підхід є найбільш ефективним, якщо висловлені під час першого етапу ідеї, стають основою для остаточного розв'язання проблеми.

Метод колективного обговорення проблеми здійснюється поетапно, а саме:

1. Разом із підлітками обирається тема для обговорення, формулюються завдання та повідомляються правила проведення цього заходу.
2. Призначається секретар, який записує всі запропоновані ідеї. Під час обговорення він установлює порядок виступів, стежить за тим, аби всі учасники мали рівні можливості висловити свою думку. У разі порушення правил проведення «атаки» педагог негайно втручається в обговорення. Перший етап триває доти, доки виникають нові ідеї. Після короткої перерви розпочинається другий етап, під час якого учасники обговорюють у сформованих групах висловлені ідеї (перелік ідей роздається учасникам).

Закінчивши процес систематизації ідей за групами, учасники аналізують їх, обираючи лише ті, які можуть відповісти на поставлені запитання. На завершення підбивають підсумок

дискусії. Однак, як підтверджують результати дослідження, можуть траплятися випадки, коли «мозкова атака» не приносила бажаного результату, тоді обговорюють причини невдачі.

На колективне обговорення можуть виноситися такі проблеми:

1. Від чого залежить успіх людини?
2. Красива людина – яка вона?
3. Як стати сильним?
4. Що означає бути здоровим?

За результатами нашого дослідження зроблено висновок, що газети й журнали також можуть ефективно використовуватися разом з іншими матеріалами (текстами публічних виступів, офіційними документами) у виховній роботі з дітьми в дитячому оздоровчому таборі. Для виховних занять газети та журнали пропонують значну кількість матеріалів різного виду: репортажі; статті з викладенням поглядів на важливі явища, процеси й події; редакторські колонки; авторські публікації; листи в редакцію; політичні заяви; огляди громадської думки та результати опитувань; аналізи текстів прийнятих законів; політичні карикатури, що допоможуть підліткам образно уявити громадсько-політичне життя. У процесі дослідження переважно використовують як джерело інформації в різних видах роботи зі школярами такі періодичні видання, як «Ініціатива», «Луцьк молодий», «Волинь», «Сім'я і дім», «Екстрім», «Здоров'я», «Спортивна газета» та ін.

Важливе значення в процесі оздоровчо-виховної роботи може надаватися телевізійним програмам, метою перегляду яких є вчити дітей користуватися телебаченням як, насамперед, джерелом інформації, а також оволодіти навичками критичного перегляду різних телепрограм. Особливим завданням цієї форми роботи є навчання учнів не лише критично сприймати інформацію, а й глибоко розуміти те, яким чином засоби масової інформації впливають на людей, їхні емоції, маніпулюють їхньою свідомістю, тобто впливають на стан розвитку суспільства в цілому.

Методика проведення таких заходів передбачає:

1) перегляд телевізійних програм, що транслюються під час виховного заняття;

2) перегляд відеокасет із записаними телепрограмами;

3) перегляд відеофрагментів, підготовлених до виховного заняття;

4) перегляд відеокасет із конкретним виховним матеріалом.

Для того, щоб використання відеоматеріалів було ефективним, перед виховним заняттям проводять бесіду з вихованцями для розуміння ними мети цього заходу. Під час перегляду задля підвищення ефективності доцільно періодично зупиняти перегляд і запитувати думку підлітків стосовно сюжету. Після закінчення транслювання фільму, здійснюється обговорення відеоматеріалів.

Дієвим способом застосування аудіовізуальних засобів є підготовка школярами власних телевізійних програм: прес-конференцій, ток-шоу, конкурсів тощо. У процесі розв'язання цього завдання діти самостійно збирають необхідну інформацію, готують інформацію до запису, роблять відповідні відеозйомки, монтують матеріал тощо. У процесі підготовки телевізійних програм вони, окрім навичок критичного перегляду телевізійних програм, набувають навичок співпраці й критичного підходу до змісту підготовленої програми.

Важливе місце у формуванні здорового способу життя школярів у дитячому оздоровчому таборі належить тестам і тренінгам [110], мета яких – навчити учнів пізнавати себе, розвивати в них прагнення самовдосконалюватися в різних аспектах (як фізично, так і морально, духовно, інтелектуально), самостійно аналізувати та усувати причини комунікативних, перцептивних, інтерактивних труднощів, глибше пізнавати своє місце в суспільстві, у світі; пізнавати своїх ровесників, визначати свою життєву позицію.

Велике значення в організації виховного процесу в оздоровчому таборі мають ігри: сюжетно-рольові, імітаційні, ілюстративні, пошуково-рольові, комунікативні, ділові, позиційні та інші. З огляду на це, розроблено пам'ятку вихователю при організації гри. А саме:

1. Перед проведенням гри потрібно зацікавити підлітків її змістом, визначити умови її проведення, ознайомити з правилами, розподілити завдання.
2. Кожна гра має бути забезпечена необхідним для її проведення обладнанням та інвентарем.
3. Привчати підлітків контролювати й регулювати свої дії та сили в грі. Здійснювати аналіз гри, визначати помилки її учасників.
4. Залучати підлітків до різних ігор у ролях суддів, журі.

5. Прагнути вносити в гру елементи романтики, загадковості, використовуючи для цього розвідку справ, пакети завдань тощо.
6. Самоконтроль, стриманість, упевненість у своїх діях, спокійний і зацікавлений тон – саме ці якості допоможуть вихователю вчасно вирішити конфліктну ситуацію, яка виникла, установити психологічну рівновагу.

Також визначено заповіді витівника:

1. Посмішка й хороший настрій – основа успіху.
2. Говори чітко, коротко, голосно.
3. Витівника повинні бачити всі.
4. Заздалегідь знайди собі помічників.
5. Підбираючи ігри, думай про вік учасників. Місце проведення, реквізити.
6. Гра не повинна принижувати людської гідності.
7. Будь готовий запропонувати іншу гру, якщо перша не вдалася.
8. Витівник уболіває за всіх.
9. Підбадьорюй і підхвалюй гравців та вболівальників.
10. Умій усім подякувати за участь у грі.

Цікавими у вихованні здорового способу життя учнівської молоді в дитячому таборі є також:

- відверті розмови: «Що я роблю, щоб бути здоровим?», «Який же я є насправді?», «Чи маю я справжнього друга?», «Чого я хочу досягти в житті?», «Від чого залежить успіх?» та ін.;
- години спілкування: «Здоровий спосіб життя і я», «Крок до залежності», «Моя поведінка», «Від чого залежить моя зовнішність» й ін.;
- бесіди-роздуми: «Я і моє здоров'я», «Краса людини», «Як я піклуюся про власне здоров'я та здоров'я своїх рідних?», «Мій внесок у здоров'я нації» тощо;
- лекції-діалоги: «Що буде, якщо ...», «Здоровий спосіб життя – це...», «Що означає бути красивим?»

Отже, узагальнюючи подане вище організаційно-методичне забезпечення виховання здорового способу життя школярів у дитячому оздоровчому таборі, ми розробили функціональну модель реалізації цього процесу, оскільки саме модель є

найбільш повною формою концентрації знань, тобто засобом, який дає можливість пояснити, зрозуміти або вдосконалити будь-яку систему. Саме набута людиною здатність створювати відповідні моделі природних явищ, понять, об'єктів дала їй можливість досягти прогресу в розвитку науки й техніки. Застосування моделей може слугувати засобом усвідомлення дійсності, спілкування, навчання та тренування, інструментом прогнозування, засобом проведення експерименту. Моделювання допомагає відтворити цілісність вивченого об'єкта, його структуру, функціонування, зберегти його на всіх етапах дослідження – від науково-діагностичного до підготовки проекту.

У процесі побудови функціональної моделі формування здорового способу життя школярів у дитячому оздоровчому таборі ми опиралися на різні концепції: проект людської діяльності (Г. Судольський); системно-рольова модель формування особистості (Н. Таланчук), модель соціально-педагогічної діяльності (О. Безпалько), соціально-педагогічна та психологічна структура діяльності вихователя (Н. Кузьміна).

Модель відображає теоретико-конструктивну технологію організації оздоровчо-виховного процесу в дитячому таборі, поєднує в собі цільовий, змістовий, процесуальний і результативний компоненти. У ній відображено основні функції формування здорового способу життя дітей, методологічні підходи його реалізації в оздоровчо-виховному процесі сучасного літнього табору, а також критерії та рівні сформованості. Оскільки діяльність дитячих оздоровчих таборів ми розглядаємо як педагогічну систему й визначаємо її як результат соціально-педагогічної діяльності, то саме концепцію О. Безпалько візьмемо за основу. Головним компонентом цієї педагогічної системи є мета, яка полягає у створенні сприятливих умов для формування здорового способу життя школярів у оздоровчому таборі.

Подальша конкретизація цієї мети відбувається в завданнях. Серед пріоритетних завдань формування здорового способу життя учнів у дитячому оздоровчому таборі ми виокремили:

– сприйняття суспільних норм, цінностей, досвіду, орієнтацій у сфері здорового способу життя;
– удосконалення життєдіяльності підлітка;

– розвиток активної життєвої позиції підлітка в плані здорового способу життя.

Зміст формування основ здорового способу життя підлітків у дитячому таборі полягає у творенні здорової життєво активної особистості підлітка через надання спортивно-оздоровчого характеру діяльності підлітка й реалізовувався крізь призму освітньо-пропагандистської роботи з основ здорового способу життя, систему виховних заходів у таборі, організацію відпочинку в таборі (сон, активний відпочинок, свіже повітря), дотримання режиму дня, а також забезпечення регуляції перетворюючої діяльності та саморегуляції підлітків.

Указане вище дало змогу виділити головні функції формування здорового способу життя школярів у дитячому оздоровчому таборі: виховну, оздоровчу, розвивальну, інформаційну, самовизначення, самоствердження, реалізація яких забезпечується виконанням основних завдань виховання здорового способу життя підлітків у таборі.

Досягнення мети, виконання завдань і реалізація змісту формування здорового способу життя підлітків відбуваються за допомогою сукупності методів, засобів і форм, які є складовими частинами різноманітних особистісно орієнтованих технологій діяльності вихователя в дитячому оздоровчому таборі. Методологічними підходами до організації оздоровчо-виховної роботи в таборі стали системний, діяльнісний, гуманістичний, культурологічний, урахування вікових і пізнавальних можливостей підлітків.

Функціональну модель формування здорового способу життя школярів у дитячому оздоровчому таборі подано на рис. 7.

Отже, відповідно до вказаних принципів функціонування особистісно орієнтованих виховних технологій, доцільно обирати такі форми й методи роботи зі школярами в дитячому оздоровчому таборі, які б максимально створювали можливість для їх фізичного вдосконалення, сприяли зміцненню їхнього здоров’я, формуванню відповідального ставлення до власного здоров’я та здоров’я інших людей, їхнього життєвого самовизначення, розвитку в них людяності, толерантності, поваги до інших, бажання творити, бути активним учасником усіх суспільних процесів.

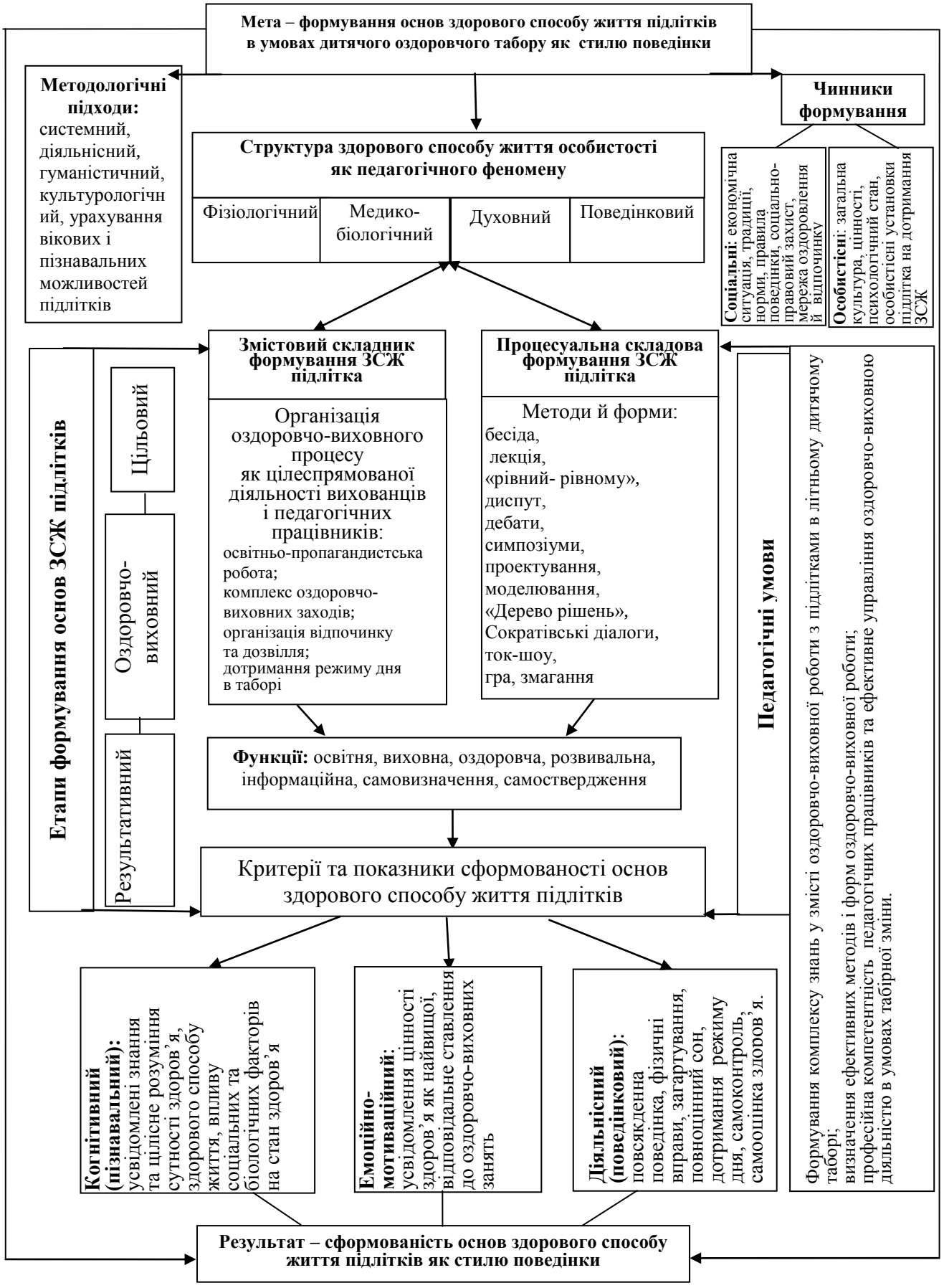


Рис. 7. *Функціональна модель формування основ здорового способу життя школярів у таборі*

Під час формування здорового способу життя школярів у дитячому таборі важливе місце відводиться самоврядуванню, оскільки, на нашу думку, лише організація педагогічної діяльності, що ґрунтується на самоорганізації та самоврядуванні, дає широкий простір для справжнього виховання соціально активної особистості. Виховний потенціал самоврядування залежить не стільки від його форм, скільки від демократизації.

Демократизація відносин у загоні дитячого оздоровчого табору можлива, на нашу думку, за умов, по-перше, постійного розвитку самого табірного колективу, у якому вихованці є господарями виховних справ; по-друге, переведення у виховному процесі кожного вихованця з позиції об'єкта в позицію суб'єкта; по-третє, змінюваність лідерів табірного самоврядування, коли всі почергово виконують функції як організаторів, так і виконавців; по-четверте, суворе дотримання принципу представництва загонових колективів у табірних органах і можливість реального вибору керівників будь-якого органу табірного самоврядування на альтернативній основі та, нарешті, останнє – періодична звітність виборного активу перед своїм колективом, широка гласність його роботи.

Табірне самоврядування повинно мати двоступеневу структуру загальнотабірну й загонову із чітким взаємозв'язком органів самоврядування загонів із загальнотабірними, що повинно знаходити своє відображення в підпорядкуванні перших останнім, а також у консультативному педагогічному керівництві органами табірного самоврядування обох рівнів із боку педагогічного колективу табору.

Структура органів самоврядування має бути динамічною, варіативною. Для організації різних видів діяльності підлітків потрібно обрати відповідальних осіб із числа вихованців у відповідні органи колективного самоврядування (культурно-масові, санітарно-господарські, трудові комісії, ради фізкультури й спорту, дисципліни та порядку, центри з питань організації дозвілля, секції за інтересами тощо).

Ефективним засобом реалізації принципів самодіяльності, самореалізації й самоуправління можуть стати табірні ради (наприклад «Вибір», «Орієнтир» та інші), які дають змогу об'єднати зусилля всіх зацікавлених осіб й організацій щодо створення сприятливих умов для розвитку клубного простору.

Основні завдання органів табірного самоврядування:

1) забезпечення та захист прав й інтересів вихованців;

2) забезпечення виконання підлітками своїх обов'язків;

3) сприяння творчій і спортивно-оздоровчій діяльності вихованців;

4) створення різноманітних гуртків, товариств, об'єднань, секцій за інтересами;

5) організація співпраці з молодшими вихованцями та з вихованцями з інших загонів і таборів.

Найвищим органом табірного самоврядування є загальні збори вихованців табору, на яких затверджується положення про табірне самоврядування, обирається виконавчий орган табірного самоврядування, визначаються його структура й термін повноважень, заслуховується його звіт.

Отже, в організації учнівської соціально активної діяльності в оздоровчому таборі ми керувалися принципом: «Самі вирішили – самі зробили – самі відповідаємо», тобто прагнули створити такий соціальний організм, який би був результатом функціонування постійних міжособистісних відносин у процесі спільної життєдіяльності, тобто реально існував і був органічно згуртованим.

Організація виховної діяльності з формування основ здорового способу життя, яка ґрунтується на самоорганізації та самоврядуванні кожного з учнівських загонів у таборі, дала змогу підвищити ефективність виховання особистості кожного школяра.

3.2. Педагогічні умови ефективного забезпечення формування здорового способу життя школярів у дитячому таборі

Серед важливих педагогічних умов найбільш пріоритетною визначена ***наявність системи у змісті виховної роботи з підлітками в таборі, що забезпечується через інтеграцію валеологічних, людинознавчих і суспільствознавчих знань*** з елементарними вміння здорового способу життя та їх практичною реалізацією в життєдіяльності підлітків. Так, структура змісту формування здорового способу життя містить ознайомлення школярів з основними його складниками, правилами їх правильного виконання, важливістю щоденного дотримання, впливом не лише на збереження, а й на відтворення здоров'я. Теоретично обґрунтовано зміст виховання в дітей здорового способу життя, спрямований на формування знань, умінь, поглядів

і переконань, якими їм потрібно оволодіти задля збереження здоров'я.

Обґрунтований зміст формування у здорового способу життя дає змогу досягти таких основних цілей виховного процесу табору:

- глобальну – покращання фізичного й психічного здоров'я підростаючого покоління;
- дидактичну – оволодіння підлітками необхідними знаннями про здоров'я; сукупністю вмінь, навичок, що дають змогу запобігти дитячому травматизму та сприяють збереженню здоров'я, працездатності й довголіття;
- виховну – сформованість свідомого ставлення та прагнення до збереження й зміцнення свого здоров'я, потреби в регулярних заняттях фізичною культурою та дотриманні режиму дня, утвердження здорового способу життя.

З огляду на це, визначаючи оздоровчо-виховну діяльність у таборі, слід ураховувати, що зміст виховання здорового способу життя школярів має бути спрямований на:

- засвоєння дітьми загальнолюдських і національних етичних цінностей, зокрема духовності, доброти, милосердя, справедливості, толерантності, вільнодумства, поваги до людей, любові до природи та ін. і усвідомлення, що однією із найважливіших цінностей кожної людини є її здоров'я;
- формування систематизованих валеологічних знань, умінь і навичок з основ здорового способу життя школярів, які зумовлюватимуть розвиток їхньої цілісної свідомості та самосвідомості;
- збільшення в змісті питомої ваги діяльнісно-технологічного компонента через засвоєння життєвого досвіду дитини;
- гуманістичне утвердження самобутності, неповторності кожного школяра як найвищої соціальної цінності.

Отже, кожен школяр у дитячому оздоровчому таборі має засвоїти певну систему знань, уявлень, набути певних умінь і навичок здорового способу життя.

На нашу думку, максимальне використання можливостей універсального розвитку виховання особистості стане реальним лише тоді, коли будуть створені умови для прояву сутнісних сил підлітка; тривалого й різнобічного застосування його творчих здібностей, духовних і фізичних потенцій у всіх сферах виховної

діяльності. А тому зміст оздоровчо-виховної роботи має чітко визначати інтеграцію знань про людину: її біологічної, психологічної, соціальної суті; її потреб (життєвих, соціальних, ідеальних) та способів їх задоволення, процесів саморегуляції. Саме така інтеграція знань допомагає школярам легше визначити свою роль у навколишньому світі, засвоїти норми гуманістичної моралі, оскільки вони постають у єдності з іншими суспільними явищами. А тому вважаємо, що головними принципами відбору матеріалу для змістового наповнення системи виховних заходів у таборі мають бути:

- принцип урахування вікових пізнавальних можливостей підлітків;
- принцип відповідності поданого матеріалу соціо-культурним цінностям сучасного та образам майбутнього;
- принцип духовності, який вимагає наявності в змісті системи ідеалів, що породжують прагнення підлітків до життя за законами Краси й Добра;
- принцип творчості в організації виховної роботи з підлітками;
- принцип активності, що передбачає практичне відтворення підлітками засвоєного матеріалу в повсякденній життєдіяльності.

Формування здорового способу життя школярів у дитячому оздоровчому таборі залежить не лише від визначення змісту виховної системи, а й від того, як цей зміст буде реалізовуватися. І тут насамперед важливим є забезпечення кожному учневі статусу суб'єкта виховної діяльності та спілкування. Під час виховних заходів дитина із знань про своє найближче соціальне середовище життя самостійно творить «Образ світу», «Образ Я», «Образ "Я" у світі». Цей синергетичний процес неможливий під час пасивного сприймання підлітком тієї чи іншої інформації, запам'ятовування ним певних думок вихователя, хоч би якими доцільними вони не були. Саме тому найважливішою, на нашу думку, є реалізація особистісно орієнтованого підходу до виховання, ознакою якого є наявність у підлітка вищеназваних власних «образів».

Важливе значення на виховних заходах із формування здорового способу життя має наочний матеріал, який допомагає заохочувати учнів до праці та викликає позитивні емоції, оскільки зацікавленість, упевненість у своїх силах і задоволення є стимулами до пізнання чогось нового. З огляду на це, школярі,

вихователі, вожаті, усі педагогічні працівники до виховних заходів добирали додатковий матеріал. Так, дітей цікавлять творчі завдання, вони з ініціативою відгадують загадки, ребуси, кросворди, чайнворди.

У процесі дослідження з'ясовано, що звернення до дітей під час виховної роботи «поміркуй», «зверни увагу», «змоделюй», «намалюй», «склади оповідання» орієнтують їх на індивідуальний підхід – власний вибір, прийняття рішення, відповідальність за зроблену справу. Результати індивідуальної діяльності включаються в суспільне життя загону під час виставок малюнків, проведення різних конкурсів, обговорення важливих подій та ін.

У процесі дослідження також установлено, що одним із показників інтересу учнів до навколишнього середовища є їхнє бажання малювати. Саме це ми часто використовували під час проведення того чи іншого заходу. За малюнками підлітків легко виявлено рівень їхніх знань, визначено, що найбільше привернуло їхню увагу, а також, які помилки в їхніх уявленнях. Наприклад, після циклу бесід про екологічні проблеми сучасності та взаємозв'язок навколишнього середовища й здоров'я людини підліткам запропоновано зобразити на малюнку будь-який аспект цієї проблеми. На малюнках діти зображали веселку, що втратила свої кольори та стала чорно-білою; річку, яка висохла й просить їй допомогти; людей, котрі задихаються від забрудненого повітря тощо.

Як свідчать дослідження вчених, музика заохочувально впливає на фантазію та уяву підлітків. Саме музика, як ніякий інший вид мистецтва, значно полегшує та прискорює проникнення підлітків у світ природи, виховання в них інтересу до природних об'єктів, явищ, їх розуміння. А тому практично під час усіх виховних заходів ми використовували музику.

Як свідчать дані, для результативного формування здорового способу життя учнів у дитячому оздоровчому таборі недостатньо приділяти увагу лише інтелектуальному розвитку дитини. Важливим щодо цього є розвиток його емоційної й когнітивної сфер. Блокування емоцій людини призводить до певних проблем не тільки зовнішнього спрямування, наприклад комунікативного, а й до проблем внутрішніх. З огляду на це, потрібно робити акцент на формування позитивного емоційного ставлення підлітків до системи виховання здорового способу життя, яка реалізується в таборі. Таке ставлення, на нашу думку, ефективно формувалося за умови забезпечення:

а) розвиненості емоційної сфери учнів, що дасть їм можливість бути не просто споживачами тієї чи іншої інформації, а небайдужими співвідкривачами чогось нового, цікавого, що сприятиме перетворенню пізнавальних ідей в особистісні переконання;
б) особистісного ставлення особистості до всього, що твориться навколо нього;
в) позитивного психологічного клімату на кожному виховному заході загону й табору, який позначається взаємною довірою, почуттям рівноправного партнерства, містить широкі можливості для особистісного самовираження кожного підлітка, реалізації права на власний вибір.

У цьому ж контексті під час здійснення дослідження ми керувалися важливим принципом нерозривного взаємозв'язку пізнання навколишнього світу із самопізнанням. «Найвища сила індивідуума полягає в максимальному розвитку його особистісного потенціалу, що має на увазі, передусім, усебічне розуміння власного "Я"» [24].

З огляду на це, самопізнання школяра під час виконання спостережень за самим собою, що передбачалось експериментальною програмою, здійснювалось у таких напрямах:

- ознайомлення дітей із деякими базовими емоціями (страх, гнів, задоволення);
- розпізнавання почуттів інших людей;
- довільний вияв своїх почуттів;
- формування вміння володіти своїми почуттями в конфліктних ситуаціях;
- уміння враховувати почуття іншої людини в конфліктних ситуаціях;
- формування здатності брати відповідальність на себе за свої почуття.

Серед чинників, які досить часто перешкоджають учневі повноцінно розвиватися, ми виділили такі:

- слабка диференційованість емоційної сфери, тобто нездатність розпізнавати свої емоції й емоції інших людей;
- недостатня рефлексивність;
- соціальна заборона на зовнішній вияв негативних емоцій (страх, гнів).

У процесі формування здорового способу життя учнів у дитячому оздоровчому таборі потрібно, як засвідчили результати дослідження, враховувати кілька важливих характеристик підлітка як діяльної істоти.

По-перше, школяр є носієм хоч і незначного, але певного набутого раніше досвіду, сформованих особистісних установок та поглядів на себе, на інших людей і на світ. Крім того, він має індивідуальні особливості (інтелект, вольові якості, темперамент). Ефективність формування здорового способу життя учнів у таборі значною мірою залежить від того, наскільки враховано його досвід і здатність (емоційно-вольову, інтелектуальну) сприймати пропоновані істини з основ здорового способу життя й утілювати їх у практичну діяльність.

По-друге, формування основ здорового способу життя дітей супроводжується його активною оціннісною діяльністю, яка змушує постійно перебувати в стані «внутрішнього» діалогу із самим собою (самооцінка, самоставлення), оточуючими його людьми, із природою, із суспільством, з усім світом, із людством у цілому.

По-третє, формування здорового способу життя передбачає активізацію самовиховання, яке, зі свого боку, спонукає до самовдосконалення інтелектуальної, мотиваційної, духовної, емоційної, діяльно-практичної сфер особистості підлітка.

Аналізуючи участь школярів у справах загону, табору, у взаємодії між собою, ми дійшли висновку, що підлітки займають три види позицій стосовно знань та елементарних умінь з основ здорового способу життя, які за однакового змісту зумовлюють різний рівень його сформованості (активну, пасивну, невизначену). Так, *активна позиція школярів* виявлялась у їхньому діяльному ставленні до змісту всієї виховної системи, сприяючи тим самим свідомому засвоєнню валеологічних ідей, оволодінню елементарними поняттями, розвитку емоційної чутливості, елементів життєвої позиції. *Невизначена позиція школярів* характеризується непослідовністю, ситуативністю в ставленні як до себе, так і до природи, інших людей, що створювало можливість для співіснування у світобаченні підлітка різних, інколи навіть несумісних, знань, поглядів, переконань.

Пасивна позиція учнів полягала в їхньому байдужому ставленні до ідей здорового способу життя; у прийнятті тієї чи іншої інформації, думки без внутрішньої критичності, власного аналізу. Ми підкреслюємо, що найважливіше завдання

педагогічного працівника табору полягало в тому, щоб у процесі виховної роботи сформувати активну позицію всіх дітей, тобто забезпечити їхню інтелектуальну, емоційну й практичну готовність до розв'язання проблем стосовно здорового способу життя; перевести підлітків із об'єкта педагогічного впливу в активного суб'єкта виховної діяльності. Адже, на нашу думку, активна життєдіяльність учня і є головною умовою та показником сформованості його здорового способу життя.

Вивчивши досвід педагогічних працівників різних дитячих таборів, ми визначили ефективні методи й форми організації виховної роботи зі школярами, що забезпечують успішність формування здорового способу життя. Серед них ми виділили такі:

- лекції, бесіди, відверті розмови, діалоги, диспути та дискусії, які передбачали формулювання й розв'язання проблем, які торкаються здоров'я, здорового способу життя, що активізують учнів на пізнавальну діяльність, пов'язану з аналізом, установленням причинно-наслідкових зв'язків, систематизації, узагальнення; на самопізнання, самоаналіз і самовиховання; а також спонукають дітей до застосування системних знань для обстоювання власних поглядів та переконань у плані детермінації здоров'я як найвищої особистісної й суспільної цінності;
- створення та розв'язання життєвих ситуацій, які вимагають зіставлення досвідних уявлень школярів із науковими знаннями й достовірними фактами з досліджуваної проблеми;
- розробки власних проектів, життєвих планів, перспектив майбутньої професії та планування власного життя тощо;
- розгляд альтернативних розв'язків конкретної соціально-моральної проблеми з необхідністю самостійного вибору оптимального рішення;
- залучення учнів до реалізації методики «рівний-рівному» у проведенні виховного заходу в таборі.

Дієвість названих форм і методів є очевидною, оскільки їх використання стимулювало внутрішню роботу думки учнів, що було передумовою пізнавального інтересу до проблем здорового способу життя, який і є важливим чинником та регулятором його формування.

Формування здорового способу життя залежить не лише від змістового наповнення оздоровчо-виховного процесу, а й від застосування педагогічними працівниками табору технологій, які забезпечують кожному підлітку статус суб'єкта оздоровчої, пізнавальної діяльності та спілкування. Тому нами розроблено схему взаємодії комплексу форм і методів формування здорового способу життя дітей у дитячому таборі, яку представлено на рис. 8.

Аналіз цієї графічної схеми свідчить, що добір комплексу методів педагогічних прийомів і засобів, що відповідали б завданням експериментальної роботи, ми здійснювали саме в руслі описаних вище шляхів. Отже, можна зробити висновок, що специфіка формування здорового способу життя дітей у дитячому оздоровчому таборі знайшла своє відображення в методиці її реалізації.

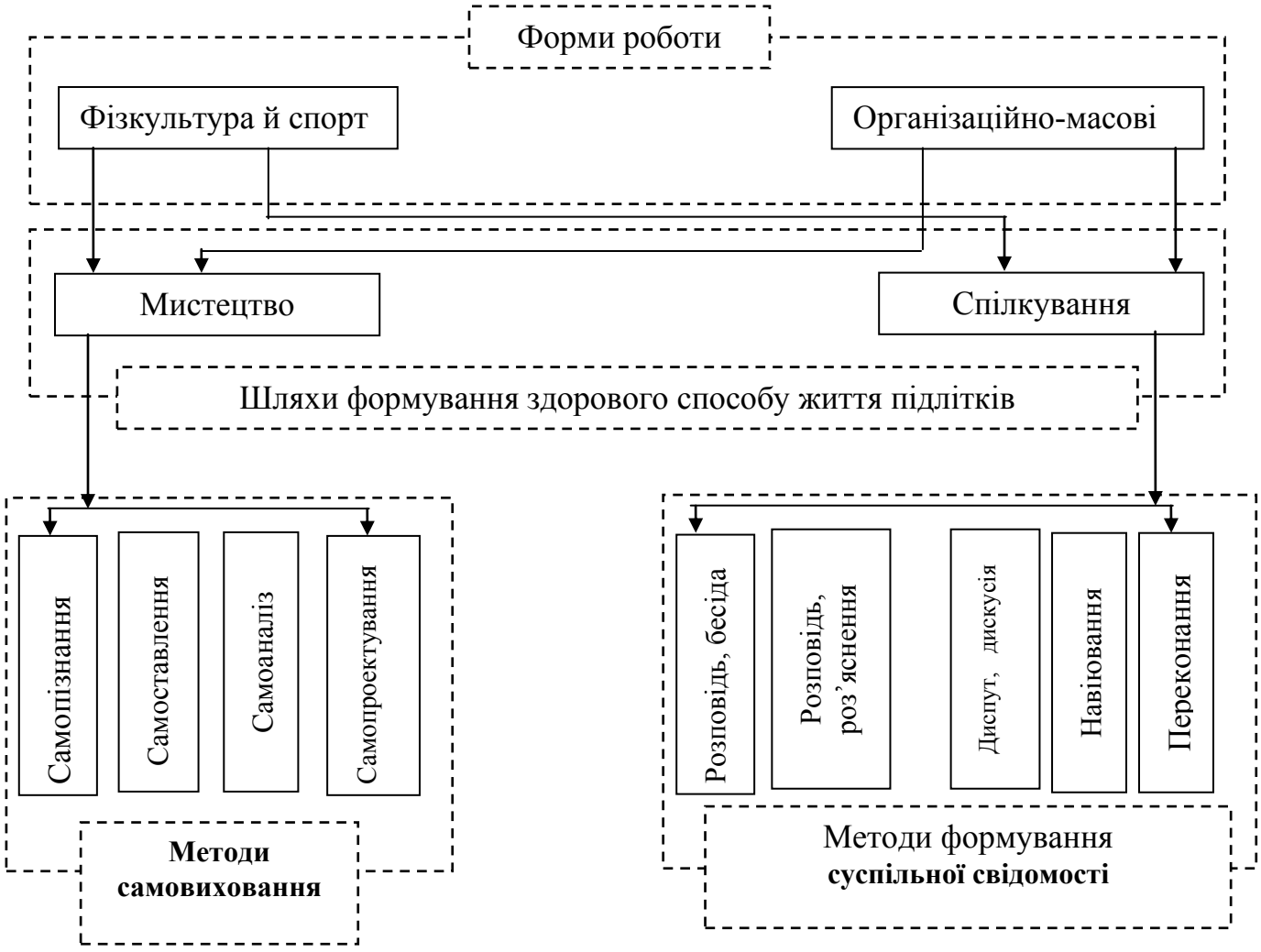


Рис. 8. *Схема взаємодії комплексу форм і методів формування здорового способу життя школярів у дитячому таборі*

А саме:

1. Засвоєння основних валеологічних понять має ґрунтуватися на змісті різних навчальних предметів, що вивчаються в школі, на інформації, яку отримують підлітки із засобів масової інформації, із літератури, із життєвого досвіду своїх батьків, близьких, знайомих і свого власного.
2. Головна увага має бути зосереджена на розумінні та осмисленні матеріалу, на виробленні в школярів уміння використовувати знання для самостійної відповіді на конкретні запитання щодо здорового способу життя й адекватно поводити себе в різних життєвих ситуаціях.
3. Виховні заходи мають проводитися таким чином, щоб інформаційний матеріал «проектувався» на самого підлітка, допомагав йому осмислювати свій життєвий досвід і сучасну дійсність; одержані знання мають стати основою для формування в підлітків умінь і навиків здорового способу життя, певної позиції, розвитку соціальних якостей, переконань, мотивів, ціннісних орієнтацій та інших особистісних характеристик.
4. Під час проведення виховних заходів переважаючими мають бути інтерактивні методи й діалогічна форма викладу інформаційного матеріалу, що давало б змогу порівнювати різні теорії, положення, думки, виробляючи тим самим уміння вести дискусію, дебатувати, аргументовано відстоювати свої думки та переконання.
5. У проведенні системи виховних заходів важливим є оптимальний підбір творчих і практичних завдань, розв’язання яких передбачало б активне осмислення учнями знань та проблем, пов’язаних зі здоровим способом життя, шляхів їх розв’язання; визначення свого місця й ролі в них.
6. Важливе значення для активізації пізнавальної діяльності, розвитку ціннісних орієнтацій та створення ідеалів у дітей має використання у виховній роботі музики, образотворчого мистецтва, художньої літератури, фольклору, кіно, що сприяло б формуванню в них знань, емоцій і переживань, а через них – і переконань.

Підсумовуючи зазначене вище, ми визначили основні методичні принципи, якими має керуватися сучасний педагогічний працівник дитячого оздоровчого табору, організовуючи виховну роботу з формування основ здорового способу життя підлітків.

1. Принцип творчої діяльності й самостійності. На всіх виховних заходах педагогічний працівник має розкрити творчі сили підлітка, максимально розвинути його самостійність у пошуку істини через залучення до різних видів творчої діяльності, до розв'язання проблемних завдань. Творча діяльність підлітка на будь-якому виховному заході сприяє підвищенню пізнавальної мотивації до праці, розвитку інтелекту, розкриттю здібностей; забезпечує розвиток внутрішніх духовних сил, а це, зі свого боку, передбачає розвиток конструктивних здібностей, вільний вияв свого «Я».
2. Принцип гуманізації взаємин педагогічного працівника табору й вихованців передбачає виховання особистості підлітка незалежністю та свободою й сприйняття її педагогом як вищої життєвої цінності; визнання її права на соціальний захист, на розвиток здібностей і виявлення індивідуальності, на самореалізацію сутнісних сил кожної дитини.
3. Принцип демократизації передбачає усунення авторитарного стилю організації виховного процесу в таборі, утвердження таких форм і методів виховної діяльності, які сприяють формуванню здорової повноцінної особистості.
4. Принцип індивідуалізації та диференціації виховної діяльності включає обов'язкове врахування індивідуальних і вікових особливостей фізичного, соціального, духовного й психологічного розвитку підлітків, їхньої самосвідомості, активності та життєвої позиції. Виховні заходи з основ здорового способу життя мають стимулювати мотивацію власного майбутнього життя підлітка, учити планувати їхню діяльність.

Отже, ***успішне формування здорового способу життя учнів у дитячому оздоровчому таборі передбачає цілеспрямоване управління цим процесом. Успішність реалізації цієї***

управлінської функції педагогічним працівником залежить від його професійної майстерності та комунікативної культури, які й складають, на нашу думку, ще одну педагогічну умову ефективного формування здорового способу життя дітей у дитячому оздоровчому таборі.

Як свідчить аналіз психолого-педагогічних джерел і досвіду практичної виховної діяльності, найголовнішою характеристикою професійної майстерності є гуманістична спрямованість особистості вихователя. Гуманістична спрямованість особистості – це спрямованість на особистість іншої людини, утвердження словом та працею найвищих духовних цінностей, моральних норм поведінки й стосунків. Це – вияв професійної ідеології педагогічного працівника, його ціннісного ставлення до педагогічної дійсності, її мети, змісту, засобів, суб'єктів. Отже, педагогічна спрямованість особистості вихователя в дитячому таборі багатоаспектна. Її становлять, насамперед, ціннісні орієнтації: на себе – самоутвердження (щоб убачали в мені кваліфікованого, вимогливого, справжнього педагога); на засоби педагогічного впливу (коли найважливіше для вихователя – програма, заходи, способи їх реалізації); на підлітка (загоновий і табірний колектив в актуальних умовах – адаптація); на мету виховної діяльності (на допомогу підлітку в розвитку – гуманістична стратегія).

У процесі дослідження встановлено, що лише за умови почуття відповідальності перед майбутнім, усвідомлення мети й великої любові до дітей починає формуватися професійна компетентність вихователя. Гуманістична спрямованість як завдання в повсякденній виховній роботі педагогічного працівника табору завжди визначає його конкретні завдання. Як свідчить аналіз досвіду роботи педагогічних працівників таборів, знання вихователя звернені, з одного боку, до реалізації програми формування здорового способу життя, а з іншого – учнів, психологію яких має добре знати. А тому, готуючись до кожного виховного заходу, вихователь обмірковує його зміст, методику, ураховує особливості сприймання підлітків, власні можливості.

Отже, зміст професійної компетентності сучасного педагогічного працівника містить насамперед комплексні професійні педагогічні знання, а також уміння синтезувати матеріал із різних дисциплін для успішного аналізу та розв'язання педагогічних завдань. Ми визначили знання педагогічного

працівника в дитячому оздоровчому таборі не як суму засвоєних дисциплін, а особистісно забарвлену усвідомлену систему, у якій є місце власним оцінкам, критичним поглядам. А тому компетентність педагогічного працівника табору охарактеризовано як «олюднення», натхненність педагогічного знання, яке не переноситься з книжок у загін, а подається як власний погляд на світ. На ґрунті професійних і психолого-педагогічних знань формується педагогічна свідомість, ті принципи й правила, що є засадовими щодо дій і вчинків вихователя, які, на нашу думку, кожен педагог виробляє на підставі власного досвіду, але осмислити, усвідомити їх можна лише за допомогою наукових знань, що потребують систематичного поповнення.

У цьому контексті ми зауважуємо, що складність навчання педагогічного працівника дитячого табору, набуття його професійної компетентності полягає й у тому, що професійне знання має формуватися водночас на всіх рівнях: методологічному, теоретичному, методичному, технологічному. Це потребує розвиненого професійного мислення, здатності добирати, аналізувати й синтезувати здобуті знання в досягненні виховної мети, уявляти технологію їх застосування. Проте швидкість набуття професійної компетентності, як свідчать результати нашого дослідження, не регламентується лише накопиченням професійних знань. Індивідуальними передумовами успішної виховної діяльності, стимуляторами професійного зростання педагогічного працівника табору є його здібності до конструктивної педагогічної діяльності. Вони залежать від особливостей перебігу психічних процесів, які сприяють успішній педагогічній діяльності. Нами в контексті проблеми дослідження виокремлено такі провідні здібності до педагогічної діяльності в дитячому таборі:

1) комунікативність як професійну здатність педагогічного працівника табору, що характеризується потребою в спілкуванні, готовністю легко вступати в контакт, викликати позитивні емоції в підлітків й стримувати задоволення від спілкування з ними;
2) перцептивні здібності – професійна проникливість, пильність, педагогічна інтуїція, здатність сприймати й розуміти іншу людину, зокрема підлітка;
3) динамізм особистості – здатність активно впливати на іншу особистість;

4) емоційна стабільність – здатність володіти собою, зберігати самоконтроль, здійснювати саморегуляцію за будь-якої ситуації, незалежно від сили зовнішніх чинників, що провокують емоційний зрив;
5) оптимістичне прогнозування – передбачення розвитку особистості підлітка з орієнтацією на позитивне в ньому й перетворення всієї структури особистості через вплив на позитивні якості;
6) креативність – здатність до творчості, спроможність генерувати незвичні ідеї, відходити від традиційних схем, швидко розв'язувати проблемні ситуації;
7) розвинені вміння та навички здорового способу життя, фізичний розвиток і досконаліть, гармонія з навколишнім світом [112].

Отже, критеріями сформованості професійної компетентності педагогічного працівника табору, на нашу думку, є доцільність (за спрямованістю), продуктивність (за результатами), діалогічність (за характером стосунків із підлітками), оптимальність у виборі засобів, творчість (за змістом) виховної діяльності. Що ж стосується комунікативної культури педагогічного працівника табору, то вона нами визначена реалізацією таких функцій у виховній діяльності, як:

1) комунікативна – установлення й регуляція відносин між вихователем і вихованцями, забезпечення гуманістичної спрямованості формування підлітків;
2) психологічної – створення умов для забезпечення психологічної свободи підлітків у таборі, прояву індивідуальної своєрідності їхньої особистості; зняття різних утисків, які заважають цьому;
3) пізнавальної – забезпечення повноцінного сприймання пізнавальної інформації підлітками, формування в них особистісного, емоційно-ціннісного ставлення до знань;
4) організаційної – забезпечення раціональної організації навчально-практичної діяльності учнів початкової школи;
5) розвивальної – формування гармонійної особистості підлітка, передача йому норм і правил поведінки, основ здорового способу життя, керівництво процесом їх засвоєння, розкриття морального змісту вчиненого ним та іншими людьми, опанування оціночними й самооціночними критеріями;

6) регулятивної – створення сприятливої психологічної атмосфери спільної та індивідуальної діяльності в таборі, погодження й поєднання зусиль для досягнення загального та особистого результату;
7) емоційної – формування й корекція міжособистісних відносин [107].

Метою комунікативної діяльності педагогічних працівників у дитячому таборі визначено формування в учнів певних якостей, передачу їм ініціативи в самоврядуванні, самопізнанні, самооцінці, самоконтролі. З огляду на це, у дослідженні одним із визначників комунікативної культури ми виділили розвиток комунікативної поведінки педагогічного працівника дитячого оздоровчого табору. У сучасній науково-педагогічній літературі під *комунікативною поведінкою* мають на увазі не просто процес говоріння, передачі інформації, а таку організацію мови й відповідної їй мовної поведінки педагога, що впливає на створення емоційно-психологічної атмосфери спілкування вихователів і вихованців, на характер взаємин між ними, на стиль їхньої роботи [112].

Як свідчить досвід практичної роботи вихователів, вожатих у дитячих оздоровчих таборах, для характеристики комунікативної поведінки педагогічного працівника дитячого табору мають значення такі моменти, як тон мовлення, виправданість використання оціночних суджень, манера звертатися до підлітків та відповідати їм, характер міміки, рухів, жестів, що супроводжують мовлення.

З'ясовано, що на ефективність пізнавальної діяльності школярів у дитячому таборі впливає обраний вихователем стиль комунікативної поведінки на тому чи іншому виховному заході. Так, комунікативна поведінка педагогічного працівника, заснована на його коректності, вимогливості до себе й вихованців, стимулювала пізнавальний інтерес, мотивацію виховного процесу. Наприклад, продуктивна комунікативна поведінка вихователя припускає використання таких комунікативних прийомів, як:

1) прояв віри в можливості підлітка («по-моєму, тобі, Марійко, моя допомога зайва»; «ти, Сергійку, сам прекрасно виконуєш це важке завдання»);
2) оптимістичне прогнозування результатів виховної роботи з підлітками («наступного разу, Мар'яно, в тебе обов'язково вийде»; «Іванку, наступного разу ти будеш представляти свій проект, він буде вдалим!»);

3) позитивне висловлення власної засмученості у випадку невдачі підлітка («як же так, Олесю? Напевно, це випадковість. Давай разом з'ясуємо причини») та ін.

Отже, продуктивна комунікативна поведінка педагогічних працівників табору сприяє створенню у виховній діяльності ділової атмосфери, схиляє підлітків до взаємодії, ритмічності в роботі. Непродуктивна комунікативна поведінка вихователів, навпаки, не спрямовує до взаєморозуміння, відповідного відгуку, залишає байдужими учнів до всіх виховних справ табору.

Особливе значення в оптимізації виховного процесу формування здорового способу життя дітей у дитячому оздоровчому таборі надається вмінню педагогічного працівника налагоджувати зворотний зв'язок, тобто одержувати інформацію про результати його взаємодії з учнями. Педагогу, який позбавлений зворотного зв'язку з підлітками, невідомі їхня реакція та рівень сприймання інформації.

Отже, специфіка педагогічного спілкування, яке, власне, і є основою комунікативної культури педагогічного працівника табору, полягає в тому, що в процесі його реалізації здійснюється комплексний вплив особистості вихователя, вожатого на школяра, аби забезпечити ефективне виховання й розвиток його особистості. У цьому контексті логічною є вимога особистісного вдосконалення та самовиховання особистості сучасного педагогічного працівника табору. Так, характеризуючи особистість педагогічного працівника дитячого оздоровчого табору, ми наголошуємо на необхідності єдності його професійних якостей (глибокі психолого-педагогічні знання, оволодіння методикою виховної роботи, потреба в самовдосконаленні, об'єктивна самооцінка тощо) із його людськими рисами: (любов до дітей, чесність, толерантність, принциповість, справедливість, повага іншого, співчуття іншій людині, фізичний розвиток, ерудиція тощо).

Отже, діяльність педагога-вихователя щодо формування основ здорового способу життя підлітків випливає з його основних професійних функцій:

– *організаційної* – проводить організаційну роботу щодо формування здорової життєдіяльності, залучає до такої роботи громадськість, батьків, спрямовує їхню діяльність на надання різних видів допомоги, проводить різні заходи в цьому напрямі;

– *профілактичної* – приводить у дію різні механізми (педагогічні, юридичні, психологічні, медичні) задля попередження та подолання негативних явищ;
– *комунікативної* – установлює контакт з особами, які потребують допомоги, організовує обмін інформацією, визначає єдину стратегію взаємодії, сприйняття й розуміння іншої людини як особистості;
– *діагностичної* – вивчає особливості підлітків, ступінь і спрямованість впливу на них мікросередовища й визначає «соціальний діагноз»;
– *прогностичної* – прогнозує розвиток подій, процеси, які відбуваються в сім'ї, референтній групі, суспільстві та виробляє певні моделі соціальної поведінки особистості щодо формування здорового способу життя;
– *соціально-медичної* – організовує роботу в плані профілактики здоров'я, сприяє оволодінню основами медичної допомоги, соціальній адаптації особистості;
– *правозахисної* – використовує закони й правові акти, спрямовані на надання необхідної допомоги та підтримки молодого населення, його захист від негативного впливу довкілля;
– *психологічної* – консультує з питань міжособистісних стосунків, сприяє соціальній адаптації підлітків [48].

Отже, педагоги-вихователі під час виконання своїх професійних функцій зайняті різними видами діяльності. Так, у їхній роботі проявляються три основні аспекти педагогічної діяльності:

1) виховний – виступає в ролі вчителя, консультанта, експерта, наставника, тобто педагог у таких випадках дає поради, навчає вмінь, установлює зворотний зв'язок;
2) фасилітативний – відіграє роль помічника або посередника в подоланні апатії або дезорганізації особистості, коли їй це важко зробити самій. Діяльність педагога-вихователя при такому підході спрямована на інтерпретацію поведінки, обговорення альтернативних напрямів діяльності та дій, роз'яснення ситуацій, підбадьорювання й спрямування на мобілізацію внутрішніх ресурсів;

3) аніматорський – застосовується тоді, коли педагог-вихователь виконує рольові функції аніматора, організовуючи різні форми дозвілля підлітків у дитячому таборі.

Специфіка формування основ здоров'я й здорового способу життя підлітків полягає в тому, що усвідомлення освітньої інформації стає мотивованим чинником для їхньої ефективної діяльності в дитячому оздоровчому таборі, що сприяє досягненню як особистісних, так і суспільних цілей. Досягнення мети у формуванні здорового способу життя підлітків обумовлюється низкою обставин, що перебувають у причинно-наслідкових зв'язках, а також впливом випадкових факторів. Відтак можна стверджувати, що існує низка факторів, від яких залежить оздоровчо-виховна та освітня ефективність виховного процесу дитячого оздоровчого табору:

- педагогічні – правильність вибору засобів і методів, форм та технологій виховання підлітків, професійна компетентність вихователів й інших педагогічних працівників табору;
- соціальні – доступність занять фізичною культурою та спортом, оптимальна програмно-нормативна основа фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах природного середовища;
- біологічні – морфофункціональні відмінності окремих статевовікових груп, індивідуальні особливості організму підлітків та їх детермінація спадковістю;
- особистісні – мотивована поведінка підлітків у процесі оздоровчо-виховної й освітньої роботи в дитячому таборі.

Проте така багатофакторна залежність діяльності оздоровчого табору створює ненадійну систему формування в школярів здорового способу життя, оскільки за умови виключення або послаблення хоча б одного складника система не спроможна досягти педагогічної мети. Указане протиріччя можна подолати тільки на основі розробки оптимальної концептуальної моделі управління процесом формування здорового способу життя підлітків в оздоровчих таборах. Тому наступною умовою формування здорового способу життя підлітків у дитячому оздоровчому таборі є ***професійна компетентність педагогічних працівників табору, їхня валеологічна грамотність та організація ефективного керівництва взаємодією всіх ланок,***

покликаних здійснювати цю роботу. З огляду на це, ми спробували побудувати модель управління процесом формування здорового способу життя дітей у дитячому таборі.

Здійснюючи науково-дослідницьку роботу задля побудови управлінської моделі з формування здорового способу життя учнів у дитячому оздоровчому таборі, ми спиралися на базові положення до моделювання та управління педагогічними системами [81, 190]. Такий підхід дав нам змогу сформувати низку спеціальних принципів, з урахуванням яких здійснювалося моделювання системи управління формуванням у підлітків здорового способу життя:

- гуманізації виховної роботи з формування здорового способу життя, що полягає у створенні умов для формування гуманної особистості, людяності й доброзичливості, милосердя, самореалізації підлітків не лише в галузі фізкультурно-оздоровчої діяльності, а й в інших сферах соціальної практики суспільства;
- поліваріантності, що передбачає можливість широкого вибору змісту, форм, методів, педагогічних технологій виховання та оздоровлення, задоволення духовних потреб особистості, її пізнавальних й інтелектуальних можливостей та інтересів;
- диференціації й індивідуалізації виховання, фізичного вдосконалення та оздоровлення підлітків у таборах;
- оптимізації виховного й оздоровчого процесу, що передбачає досягнення кожним підлітком найвищого для нього рівня розвитку здоров'я, культури здоров'я, творчих здібностей, знань, умінь, навичок, способів діяльності, можливих у цьому віці й за певних умов;
- доступності та добровільності, що передбачає право вибору та реальні можливості підлітків у забезпеченні його потреб у духовному самовдосконаленні, набутті додаткових знань, умінь та навичок, на основі яких реалізується активність особистості, що полягає у створенні психолого-педагогічної атмосфери, яка сприяє саморозкриттю підлітка, прояву творчої активності, обдарованості й таланту, самореалізації.

Моделюючи систему управління формуванням здорового способу життя підлітків на рівні оздоровчого дитячого табору, ми

керувалися тим, що кожний педагогічний працівник табору має бути водночас і вчителем здоров'я та формування основ здорового способу життя, оскільки в широкому розумінні – це учасники освітнього, оздоровчого, виховного процесу взаємодії в межах функціональних обов'язків і професійної компетентності та їхні зусилля спрямовані на досягнення інтегральної мети – цілісного розвитку особистості підлітка, досягнення високого рівня освіченості й культури при збереженні й зміцненні здоров'я, профілактики соціально залежних захворювань, виховання здорового способу життя. Так, завданням педагогічної ради табору, зокрема начальника табору, вихователів, вожатих та інших працівників є забезпечення не лише оздоровчої спрямованості навчально-виховного процесу в таборі, але і їхня безпосередня активна участь у вихованні здорового способу життя підлітків.

Для розв'язання цих завдань ми дотримувалися таких вимог:

- відповідність виховного плану табірної зміни й планів загонів фізичним і психічним можливостям підлітків і їхня спрямованість на формування здорового способу життя дітей та молоді;
- забезпечення оптимальних психологічних умов оздоровчо-виховного процесу;
- безпосередня участь усіх педагогічних працівників зміни в оздоровленні табірного середовища;
- підвищення рівня підготовки педагогічних працівників до виховання в підлітків здорового способу життя, покращення їхніх валеологічних знань;
- застосування традиційних й інтерактивних методів оздоровлення.

Протягом усього експерименту діяльність працівників табору була спрямована на цілісний розвиток особистості підлітка, на створення відповідних умов, необхідних для повноцінного самостійного дотримання підлітками основних компонентів здорового способу життя.

Підсумовуючи результати дослідження, ми визначили основні педагогічні умови, за яких процес формування здорового способу життя підлітків у дитячому оздоровчому таборі буде більш результативним. Серед них:

– ***формування комплексу знань у змісті оздоровчо-виховної роботи літнього дитячого табору,*** що забезпечується за допомогою інтеграції валеологічних, людинознавчих і суспільствознавчих знань з елементарними вміннями здорового способу життя та практичною їх реалізацією в життєдіяльності учнів;
– ***визначення ефективних методів, форм і методики організації оздоровчо-виховної роботи з дітьми,*** що забезпечують успішність формування основ здорового способу життя;
– ***професійна компетентність педагогічних працівників табору, їхня валеологічна грамотність та організація ефективного керівництва взаємодією всіх ланок, покликаних здійснювати цю роботу.***

Отже, запорукою ефективності формування основ здорового способу життя учнів у дитячому оздоровчому таборі є така організація виховної діяльності, яка б ґрунтувалася на демократичних принципах управління, без примусу, із чітко означеними правами та обов'язками педагогічних працівників табору й учнів, а також сприяла б оздоровленню дітей і підлітків із використанням засобів природного середовища, активних методів виховної роботи в таборі, дотримання режимних моментів діяльності табору.

ПІСЛЯМОВА

Важливим засобом формування здорового способу життя учнів у літній період є дитячі оздоровчі табори, що розглядаються як складова частина структури позашкільної освіти. Важливими завданнями цієї інституції є використання вільного часу дітей, зокрема канікулярного періоду, із метою забезпечення умов для їхнього фізичного, інтелектуального, емоційного, духовного, морального розвитку. У дитячих оздоровчих закладах здійснюється комплекс спеціальних заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, спортивного характеру, які спрямовані на відновлення й покращення фізичного та психічного стану здоров'я підлітків, надаються відпочинкові послуги, спрямовані на організацію дозвілля підлітків із дотриманням періоду активного й пасивного відпочинку, організовується раціональне харчування та створюються відповідні умови проживання. Педагогічний складник діяльності оздоровчого закладу передбачає оптимізацію всіх його сфер для інтенсивного формування основ здорового способу життя підлітків як певного стилю їхньої поведінки.

У формуванні здорового способу життя в літній період важливими є фактори, які забезпечують успішне розв'язання завдань оздоровчо-виховної роботи в дитячих оздоровчих закладах, серед яких – модернізація змісту їхньої діяльності відповідно до сучасних потреб, використання системи інтерактивних форм і методів оздоровлення підлітків, правильна організація режиму дня, запровадження й дотримання санітарно-гігієнічного вимог, максимальне використання природно-кліматичних умов, у яких розміщено дитячий оздоровчий табір, правильно організоване харчування та повноцінний сон.

Досягнення мети, виконання завдань і реалізація змісту формування здорового способу життя дітей в умовах літнього табору здійснюються за допомогою сукупності методів, засобів та форм, які є складовими частинами різноманітних особистісно зорієнтованих технологій діяльності вихователя, вихідними принципами функціонування яких є такі: особистісно розвивальне спілкування; використання співпереживання як психологічного механізму у вихованні особистості; систематичний аналіз підлітками власних і чужих вчинків.

Зміст формування основ здорового способу життя дітей у таборі має сприяти творенню здорової й активної особистості через надання спортивно-оздоровчого характеру діяльності учня та через організацію освітньо-пропагандистської роботи щодо здорового способу життя, комплекс заходів у таборі, організацію активного відпочинку, дотримання режиму дня.

Серед педагогічних умов, за яких процес формування здорового способу життя школярів у дитячому оздоровчому таборі є ефективним, ми визначили: формування комплексу знань у змісті оздоровчо-виховної роботи літнього дитячого табору, що забезпечується за допомогою інтеграції валеологічних, людинознавчих і суспільствознавчих знань з елементарними вміннями здорового способу життя та практичною їх реалізацією в життєдіяльності підлітків; визначення ефективних методів, форм і методики організації оздоровчо-виховної роботи з підлітками, що забезпечують успішність формування основ здорового способу життя; професійна компетентність педагогічних працівників табору, їхня валеологічна грамотність та організація ефективного керівництва взаємодією всіх ланок, покликаних здійснювати цю роботу.

Проведене дослідження не претендує на повне й усебічне розкриття всіх аспектів проблеми. Подальшого вивчення потребують питання змістового, методичного та кадрового забезпечення процесу формування здорового способу життя підлітків у дитячих таборах, організації просвітницької роботи серед батьків із формування здорового способу життя підлітків, співпраці сучасної загальноосвітньої школи з дитячо-юнацькими організаціями з виховання здорового способу життя.

ДОДАТКИ

Анкета для підлітків
на вивчення соціально-гігієнічних аспектів способу життя підлітків в оздоровчому таборі

1. Чи маєш ти індивідуальний режим дня?
   - так;
   - ні.
2. Чи дотримуєшся ти його?
   - так;
   - ні;
   - інколи.
3. Хто допоміг тобі скласти індивідуальний режим дня?
   - батьки;
   - вожатий;
   - друг;
   - хтось інший (напиши) _____.
4. Чи виконуєш ти ранкову гігієнічну гімнастику?
   - так;
   - ні;
   - інколи.
5. Чи займаєшся ти спортом?
   - так;
   - ні;
   - інколи.
6. Чи займаєшся ти загартуванням свого організму?
   - так;
   - ні;
   - інколи.
7. Чи знаєш ти, що таке здоровий спосіб життя?
   - так;
   - ні.
8. Хто тобі найчастіше розповідає про здоров’я, здорове харчування, фізичне загартування тощо?
   - батьки;
   - вожатий;
   - учителі;
   - шкільний лікар;

- друзі;
- хтось інший (напиши) _____.

9. Що ти робиш у повсякденному житті для того, щоб не хворіти? (напиши) _____.
10. Чи дотримуєшся ти режиму харчування?
    - так;
    - ні;
    - інколи.
11. Яке твоє особисте ставлення до куріння, пияцтва, наркоманії?
    - негативне;
    - позитивне;
    - байдуже;
    - не задумувався.
12. Твої поради своїм рповесникам, які палять, уживають алкогольні напої, наркотики?

(напиши) _____.

13. Стать _____.
14. Вік _____.

Анкета

Загальні відомості школярів про здоровий спосіб життя

1. Чи задоволений ти станом свого здоров'я?
   - так;
   - ні.
2. Що найбільше турбує тебе у твоєму стані здоров'я?
   - головні болі;
   - серце;
   - шлунок, живіт;
   - опорно-рухова система;
   - нирки;
   - щось інше (напиши) _____.
3. Що конкретно ти робиш для зміцнення свого здоров'я (можна вибрати не більше трьох варіантів відповіді)?
   - відвідую спортивні секції;
   - роблю ранкову фіззарядку;
   - відвідую плавальний басейн;
   - ходжу пішки в школу та зі школи додому;
   - займаюся кінним спортом;
   - щось інше (напиши) _____.
4. Хто для тебе є взірцем дотримання здорового способу життя?
   - батьки;
   - учителі;
   - вожатий у таборі;
   - хтось інший (напиши) _____ .
5. Що, на твою думку, найбільше шкодить твоєму здоров'ю?
   - забруднене навколишнє середовище;
   - радіація;
   - школа, навчання;
   - недоброякісне харчування;
   - погодні умови;
   - сімейні негаразди;
   - щось інше (напиши) _____;
   - таких факторів немає.

6. Коли, на твою думку, треба розпочинати піклуватися про власне здоров'я?
   - із раннього дитинства;
   - із підліткового віку;
   - після 20 років;
   - тільки тоді, коли серйозно захворієш;
   - інше (напиши)_____.

7. Хто найбільше повинен турбуватися про твоє здоров'я?
   - батьки;
   - ти сам;
   - учителі;

8. Чому важливо бути здоровим?
   - щоб добре вчитися;
   - щоб довго прожити;
   - щоб мати в майбутньому здорових дітей;
   - щоб бути сильним (ою), красивим (ою);
   - інше (напиши)_____.

9. Із яких джерел ти отримуєш інформацію про здоров'я й здоровий спосіб життя?
   - із теле- й радіопередач;
   - із книг, газет та журналів;
   - із бесід із батьками;
   - на уроках від учителів;
   - на позакласних заходах;
   - у літньому таборі;
   - від друзів та знайомих;
   - інше (напиши)_____.

10. Які теми стосовно здоров'я та здорового способу життя ти найчастіше обговорюєш із батьками?
   - гігієна (догляд за шкірою, зубами, волоссям, дотримання чистоти тіла та ін.);
   - про дотримання режиму дня;
   - питання фізичної активності;
   - питання харчування;
   - про шкідливий вплив на організм паління, алкоголю й наркотичних речовин;
   - про необхідність самовиховання та самовдосконалення для власної самореалізації в сучасному житті;

– питання статевого виховання (анатомо-фізіологічні особливості дівчаток, хлопчиків);
– інше (напиши)_____.

11. Чи потрібна, на твою думку, у таборі програма здорового способу життя й відповідні заняття?
– так;
– ні;
– не знаю.

12. Хто повинен брати участь у створенні цієї програми та залучатися до неї?
– самі вихованці;
– педагоги;
– весь педагогічний персонал;
– батьки;
– медичні працівники;
– інше (напиши) _____.

13. При умові здійснення такої програми ти хотів би взяти в ній участь?
– так;
– ні;
– не знаю.

14. Яким чином слід розповсюджувати інформацію про здоров'я й здоровий спосіб життя?
– на спеціальних виховних заходах;
– на всіх уроках у школі;
– у позаурочній діяльності (класні години, факультативі, загальношкільні заходи, клуби, гуртки);
– на лекціях фахівців із цієї проблеми;
– інше (напиши) _____.

15. Чи хотів би ти поглибити свої знання та вміння збереження здоров'я?
– так;
– ні;
– не знаю.

16. Які теми з питань здоров'я й здорового способу життя в тебе викликають найбільшу зацікавленість? (напиши)

_____.

17. Що означає бути здоровим? (напиши) _____
_____.
18. Назви п’ять заповідей зміцнення здоров’я й довголіття:
_____
_____
_____ .
19. Стать __ _____.
20. Вік _ _____.

Вивчення режиму дня підлітка в дитячому оздоровчому таборі

Ім’я _____, вік _____, загін _____.

Підлітку, дай відповіді на поставлені запитання!
(за даними вчорашнього дня)

1. О котрій годині ти встав?
2. Чи робив ранкову гімнастику, приймав душ?
3. Чи снідав зранку?
4. Скільки годин витратив на загонові справи?
5. Чим саме займався? (заняття музикою, піснями, малюванням та ін напиши _____.
6. О котрій годині обідав?
7. Скільки часу провів на свіжому повітрі?
8. Скільки часу купався?
9. Який за складністю та навантаженням був учорашній день (важкий, легкий, звичайний)? _____.
10. Чи переглядав фільм, слухав радіо, читав художню літературу, займався спортом?
11. Скільки часу займався прибиранням загонових кімнат, табірної території тощо?
12. О котрій годині вечеряв?
13. О котрій годині ліг спати?
14. О котрій годині прокинувся сьогодні?

Тест
для визначення рівня знань підлітків про здоров'я й здоровий спосіб життя

1. Здоров'я людини – це:

а) мінливість внутрішнього середовища; б) стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя; в) дисгармонія душі й тіла; г) високий ступінь життєдіяльності; ґ) наявність скарг та фізичних вад.

2. Збереженню й зміцненню здоров'я сприяють такі фактори:

а) забруднення навколишнього середовища; б) активний руховий режим; в) обмежена рухова активність і нетривалий сон; г) значне емоційне та психічне перенапруження.

3. Навчатися бути здоровим означає:

а) набуття здоров'я через освіту; б) використання постійних і значних вольових зусиль; в) проведення вільного часу біля екранів телевізора, обмежене перебування на свіжому повітрі.

4. Здоровий спосіб життя – це:

а) спосіб життєдіяльності людини, спрямований на збереження, зміцнення та формування здоров'я; б) комплекс оздоровчих заходів; в) життя, спрямоване на задоволення матеріальних потреб; г) підтримання життєдіяльності за допомогою ліків; ґ) обмеження в рухах і надмірне харчування.

5. Рухова активність – це:

а) біологічна потреба в рухах; б) гіподинамія; в) стимулятор росту й розвитку організму; г) негативний чинник для розвитку організму.

6. Яка добова норма (у годинах) рухового режиму є оптимальною для підлітків?

а) 1–2 ; б) 2,5– 3; в) 5– 6.

7. Загартування організму означає:

а) підвищення опірності й удосконалення системи терморегуляції організму; б) послаблення імунної системи; в) шлях до хвороб.

8. Що таке фізичні вправи аеробної спрямованості?

а) вправи на швидкість і силу; б) циклічні вправи на витривалість; в) вправи на гнучкість та координацію рухів.

9. Яка тривалість сну як фізіологічної потреби, для підлітків (у годинах)?

а) 7–8 ; б) 8–9; в) 9–10.

10. Показниками психічного здоров'я є:

а) невротичний стан і тривожність, б) висока збудливість та агресивність; в) відсутність розладів нервової системи й адекватна поведінка.

11. До складових режиму дня належить:

а) раціональне чергування роботи й відпочинку згідно з біоритмами; б) тривалість сну, харчування й руховий режим; в) аутогенне тренування та медитація; г) рівень, якість та стиль життя.

12. Раціональне харчування означає:

а) уживання їжі, що містить велику кількість жирів і вуглеводів; б) уживання їжі, яка містить увесь набір вітамінів та мікроелементів; в) уживання їжі, яка кількісно та якісно забезпечує потреби організму.

13. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють:

а) збільшенню сили м'язів і розширенню функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем; б) виникненню травм та патологічних станів; в) виникненню розладів нервової системи й координації рухів.

14. Ступінь утоми при виконанні фізичних вправ можна визначити за такими зовнішніми ознаками?

а) за частотою серцевих скорочень; б) за зміною кольору шкіри, пітливістю та скаргами; в) за показниками підвищення працездатності, зростання швидкості, спритності.

15. Особиста гігієна розглядає:

а) комплекс заходів, норм, вимог догляду за діяльністю організму людини; б) особливості психічної діяльності людини; в) закони росту й розвитку людини; г) вплив природного середовища на здоров'я людини.

16. Запобігти виникнення стресу можна за таких умов:

а) систематичного виконання фізичних вправ і загартувальних процедур; б) оволодіння прийомами психічної саморегуляції; в) підвищеними вимогами до себе та до інших людей; г) інформаційного перевантаження та неможливістю розв'язати поставлені завдання.

17. Система природного загартування П. Іванова «Дєтка» містить таку кількість порад:

а) 6; б) 8; в)12.

18. Основними правилами культури спілкування є:

а) уміння уважно слухати співрозмовника; б) переривати розмову іншого; в) не виявляти зацікавленості під час розмови.

19. Заклик «Пізнай самого себе» означає:

а) знати будову й функції власного організму, психоемоційні та інтелектуальні особливості; б) знати свій родовід; в) адаптацію до природного та соціального середовищ; г) збільшення маси й пропорцій тіла.

20. Поняття «самореалізація» означає?

а) досягнення всебічного гармонійного розвитку й найвищої мети в житті; б) прагнення до повного розкриття генетично закладених у людині здібностей і задатків; в) некерований стихійний процес.

Правильні відповіді:

1. б, г;	6. б;	11. а, б;	16. а, б;
2. б;	7. а;	12. в;	17. в;
3. а, б;	8. б;	13. а;	18. а;
4. а, б;	9. б;	14. б;	19. а;
5. а, в;	10. в;	15. а;	20. а, б.

Оцінка результатів тесту:

Незадовільно до 50 % правильних відповідей.
Задовільно 60–69 % (12–13 правильних відповідей).
Добре 70–79 % (14–15 правильних відповідей).
Відмінно 80–100 % (16–20 правильних відповідей).

ІГРИ В ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

Пам'ятка вихователю при організації гри

1. Перед проведенням гри потрібно зацікавити підлітків її змістом, визначити умови проведення гри, ознайомити з правилами, розподілити завдання.
2. Кожна гра повинна бути забезпечена необхідним для її проведення обладнанням та інвентарем.
3. Привчати підлітків контролювати та регулювати свої дії й сили в грі. Здійснювати аналіз гри, визначати помилки її учасників.
4. Залучати підлітків до різних ігор у ролях суддів, журі.
5. Прагнути вносити в гру елементи романтики, загадковості, використовуючи для цього розвідку справ, пакети завдань тощо.
6. Самоконтроль, стриманість, упевненість у своїх діях, спокійний і зацікавлений стан – саме ці якості допоможуть вихователеві вчасно вирішити конфліктну ситуацію, яка виникла, установити психологічну рівновагу.

Заповіді витівника

1. Посмішка й хороший настрій – основа успіху.
2. Говори чітко, коротко, голосно.
3. Витівника повинні бачити всі.
4. Заздалегідь знайди собі помічників.
5. Підбираючи ігри, думай про вік учасників. Місце проведення, реквізити.
6. Гра не повинна принижувати людської гідності.
7. Будь готовий запропонувати іншу гру, якщо перша не вдалася.
8. Витівник уболіває за всіх.
9. Підбадьорюй і підхвалюй гравців та вболівальників.
10. Умій усім подякувати за участь у грі.

Ми пропонуємо ігри для підлітків, які можуть бути проведені в дитячому оздоровчому таборі.

«Два прапорці»

Посередині майданчика площею 20х20 м проводять лінію. Від середини лінії відміряється 10 метрів у дві протилежні сторони. З одного боку, у точці відрахунку, ставлять жовтий прапорець, а з другого – синій. На відстані 60–70 см від лінії стають дві команди обличчям одна до одної, наприклад А, Б. Прапорець команди А встановлений на території команди Б, а прапорець команди Б – на території команди А.

Члени кожної команди намагаються забрати свій прапорець і водночас не підпустити противників до їхнього прапорця. Якщо комусь удається вхопити прапорець – суперники намагаються наздогнати його й доторкнутися рукою. Доторкнувся – гравець завмирає на місці, поки до нього не доторкнеться хтось із членів його ж команди. Після цього він знову біжить із прапорцем на своє поле й суперники знову намагаються зупинити його, доторкнувшись рукою. Перемагає та команда, яка швидше принесе прапорець на свою територію.

«Перепелиця»

Для гри потрібний просторий майданчик і палиці на всіх гравців. Із числа гравців вибирається «перепелиця», решта учасників гри стають «кібцями». «Перепелиця» підкидає свою палицю вгору в довільному напрямі й промовляє:

Перепеличка – невеличка пташка,

Кібчик більший, та не вловить.

Слідом за «перепелицею», намагаючись улучити в її палицю, «кібчики» кидають свої. Якщо чиясь палиця влучить, то це означає, що «кібчик» схопив «перепелицю». Тепер цей гравець стає «перепелицею».

Нова «перепелиця» так само підкидає палицю вгору. Якщо в підкинуту палицю ніхто не влучив, «перепелиця» не складає своїх обов’язків. При першому ж влученні на її місце стає новий гравець.

«Зірковий час»

У грі беруть участь 7–8 учнів п’ятих класів. Запрошуються й учні 6-х класів. Гра проходить за сценарієм популярної телегри «Зірковий час» і складається з чотирьох турів. До 3-го туру виходять три учасники, у четвертий – два. Завдання 2-го туру виконують також і глядачі (за найдовше придумане слово вручається приз).

Завдання 1-го туру (на магнітній дошці закріплюють картки зі словами).

Здоров'я людини на 50 % залежить від того, як вона живе, чим займається, тобто від способу життя. Складовими частинами здоров'я є сон, харчування, рух, праця, відпочинок, свіже повітря.

1. Без цієї складової людина не може прожити більше трьох діб, на неї відводиться більше часу (сон).
2. Рятує від утоми, від лінощів, від сонливості, покращує роботу мозку, допомагає залишатися бадьорим і сильним (рух).
3. Безцінний дар природи, засіб загартування, тренує наші легені, нерви, кровоносні судини (свіже повітря).

Перед учасниками – картки, на яких написані назви частин тіла людини (руки, ноги, вуха, горло).

4. У кожної людини є так зване «мікробне гніздо», де мікроби не тільки осідають, а й успішно живуть, розмножуються й завдають шкоди. Де воно розташоване? (горло).
5. Цю частину тіла називають «дзеркалом душі». Вона така ж тендітна й відновити її надзвичайно важко (очі).
6. А з цієї частини тіла краще починати загартування (ноги).

Перед учасниками – зміст аптечки: аспірин, анальгін, розчин аміаку, йод, бинт, активоване вугілля.

7. Який засіб можна застосувати, якщо людина втратила свідомість? (розчин аміаку).
8. Що можна випити, якщо нудить або болить живіт? (активоване вугілля).
9. Ми не впевнені в чистоті води під час походу, закип'ятити її ніде, а пити хочеться. Що можна додати у воду? (йод).

Вас травмовано. Ваші дії звичні й прості: промити, знешкодити, змастити жиром або кремом, забинтувати, прикласти холод, знеболити.

10. Синці й забої – найпоширеніші травми. Лікуються вони дуже просто: треба... (прикласти холод).
11. Чого ні в якому разі не можна робити при опіку? (змазувати жиром).

12. Ви впали й обдерли коліно або лікоть. Що треба зробити? (промити та знешкодити).

Завдання 2-го туру. Із дев'яти літер, які розміщені на кубиках, що дістаються з торбинки, пропонується скласти найдовше слово.

Завдання 3-го туру. Перед вами – картки з назвами досить розповсюджених рослин, які ми найчастіше уважаємо бур'янами (кропива, полин, кульбаба, подорожник, ромашка, горицвіт).

1. Ви розтерли ногу, у вас запалилась і почала наривати стара подряпина. Що можна прикласти? (подорожник).
2. У поході ви поранили руку. У вас є носова хустинка, щоб перев'язати рану, але вона не дуже чиста. Соком якої рослини можна знезаразити рану? (кропива).
3. Весною в степу радує кожна травинка, кожну квітку хочеться понюхати, а то й доторкнутися. Але цю рослину обходять стороною навіть корови, тому що вона отруйна (горицвіт).
4. Латинська назва цієї рослини перекладається як «здоров'я». Греки називали її «артемізія», на честь богині полювання Артеміди й напій із неї підносили переможцям Олімпійських ігор із бігу. Запах її зміцнює нерви й сприяє міцному сну. Цілителі називають цю рослину «матір'ю цілющих трав» (полин).
5. Коріння цієї рослини солодше за яблуко, листки зміцнюють кістки й зуби, сік очищає кров, а пилок і нектар квітів допомагають росту людини (кульбаба). І, нарешті, ми добралися до шкідливих звичок, які заважають людині бути здоровою, бадьорою, міцною, скорочують життя і її, і її рідним та близьким. Це – алкоголь, куріння, наркотики, злослів'я, лінощі.
6. Про яку звичку кажуть, що вона раніше за нас народилася? (лінощі).
7. Змії є отруйні, вони здавна викликали в людини недовіру. Яку зі шкідливих звичок назвали «зелений змій»? (алкоголь).
8. Димить, смердить і легені знищує (куріння).

Завдання 4-го туру. Двом парам, які вийшли у фінал, пропонується скласти найбільшу кількість слів зі слова наркоманія.

«Щасливий випадок»

Для гри формують дві команди з 10–12 учнів. **Гейм «Далі, далі...»**

Запитання задають спочатку першій команді (друга команда в цей час відсутня, потім – другій).

1. Його не купити ні за які гроші (здоров'я).
2. Що дає людині енергію? (їжа).
3. Що миліше за все на світі? (сон).
4. Масове захворювання людей (епідемія).
5. Раціональний розподіл часу (режим).
6. Тренування організму холодом (загартування).
7. Рідина, що переносить в організмі кисень (кров).
8. Частина тіла, кратна 32 (зуби).
9. Наука про дотримання чистоти, догляд за своєю шкірою, волоссям та ін. (гігієна).
10. Орган, що виконує в організмі роль насоса (серце).
11. Найдрібніший організм, що переносить інфекцію (мікроб).
12. Добровільне отруєння нікотином (куріння).
13. Місце, де міститься «мікробне гніздо» (горло).
14. Орган, що регулює температуру тіла (шкіра).

Гейм «Заморочки з бочки»

Команди по черзі вибирають номер запитання, за кожну правильну відповідь присуджується 2 очки, у разі неправильної відповіді відповідає інша команда або глядачі.

1. Наші предки – слов'яни – робили лазні у вигляді тимчасових куренів із гілок і листя різних дерев. Аромат там залежав від вибраного дерева. Мились у спеку, а потім обливалися холодною водою. У стародавньому Новгороді будували лазні дерев'яні, «нагрівали їх наскільки можливо, били себе гілками й обливалися потім крижаною водою». Із тих пір змінилась і форма лазні, і способи миття, але від предків нам дісталася одна дуже важлива звичка. Що це за звичка? (паритися віником).
2. Цього билинного героя вилікували «живою водою», яка

після розшифрування її складу виявилася соком очитка великого або «заячою капустою». Герой цей просидів на печі 30 років і три роки (Ілля Муромець).

3. На Русі для здоров'я й довголіття часто використовували «загартовуючі подушки», які робили із запашної богородської трави. У цій траві міститься ефірна олія, що не поступається за дією новітнім антибіотикам й уражує мікроби на відстані. Яка це за трава, якщо відомо, що росте вона в степу та цвіте майже все літо? (чебрець).
4. 4.Гілки цього дерева українські козаки використовували для знезаражування болотної води. Через деякий час вода втрачала навіть свій болотний запах і годилася для пиття. Про яке дерево йдеться? (горбина).
5. Цей російський полководець у дитинстві був дуже слабкою дитиною. Але він прекрасно загартував себе. Найкращим засобом загартування він уважав лазню. Там витримував високу температуру на полиці, після цього на нього виливали відер 10 холодної води й завжди два відра раптово (Суворов).
6. Цю рослину називають скарбничкою вітамінів. Вітаміну С у ній у два рази більше, ніж у смородині, вітаміну А більше, ніж у моркві та обліписі, є в ній і вітаміни В, Е, К. Вона зупиняє кров і підвищує рівень гемоглобіну. У Японії сік із листя цієї рослини використовують замість йоду. Що це за рослина? (кропива).
7. А цю рослину називають «помічником сільського трудівника». Якщо ви поранили руку, досить розім'яти листя й прикласти до рани, щоб вона загоїлася. Приємний запах дрібних білих або рожевих листочків квітів, зібраних у кошики, заспокоює нервову систему, а настій очищає шкіру. Молоді листочки, якщо їх розтерти, допоможуть зупинити кровотечу з носа (деревій).
8. Стародавні римляни називали цю рослину «годинник – календар». Її квіти нагадують сонце, розкриваються зі сходом сонця й закриваються після заходу. А перша її назва походить від слова календар. Її насіння схоже на кігтики тварини, а звідси – її друга назва. Сік цієї

рослини заживляє рани, і в роки війни вона врятувала від рубців багатьох воїнів (календула – нагідки).

9. Щасливий випадок (2 очки додаються без запитання, команда має право дістати другу бочечку з номером).

Гейм «Темна конячка»

Як «темна конячка», запрошується валеолог (лікар-травматолог), який пропонує такі запитання.

1. Яка з команд перша правильно покаже, як визначити пульс?
2. Назвіть основні компоненти здорового способу життя.
3. Із якими правилами гігієни ви знайомі?
4. Як ви розумієте поняття «раціональне харчування»?
5. Яких речовин найбільше міститься в овочах і фруктах?
6. Недолік якого вітаміну може бути причиною затримки фізичного росту?
7. Назвіть методи, завдяки яким можна позбавитися від напруги й розумової утоми, отримати позитивні емоції.
8. «Сильна людина – здорова людина». Із команди запрошується по три хлопчики для змагань в армрестлінзі. За таку перемогу присуджується очко.

Гейм «Гонка за лідером»

Запитання для першої команди:

1. Які екологічні фактори впливають на дотримання ЗСЖ?
2. Які соціальні причини перешкоджають дотриманню ЗСЖ?
3. Які хвороби найбільш поширені в наш час у світі?
4. Головна ознака травми (біль).
5. «Зелений змій» (алкоголь).
6. «Чума XX століття» (СНІД).
7. Дзеркало душі (очі).
8. Любитель нюхати шкідливі речовини (токсикоман).
9. Прилад, на який садять наркомана (голка).
10. Коричнева знезаражувальна речовина (йод).
11. Замінник йоду в умовах походу (кропива).
12. Летючий шприц (комар).
13. Із високим умістом у їжі якого компонента пов’язане захворювання на діабет? (цукру).
14. Яка частина тіла найбільше продувається? (вухо).

Запитання для другої команди:

1. Що таке здоров’я?
2. Які фактори сприяють його збереженню й зміцненню?
3. Що таке здоровий спосіб життя?
4. Смердюча шкідлива звичка (куріння).
5. Бджола в тільнику (оса).
6. Найпростіший спосіб очистки води (кип’ятіння).
7. Любитель зимового плавання (морж).
8. Дзеркало шлунка й кишок (язик).
9. Гумовий ремінь для зупинки крові (джгут).
10. Протизапальна трава (кропива).
11. Отруйний метал у лампах денного світла (ртуть).
12. Улюблена квітка наркоманів (мак).
13. Біла смерть ХХ століття (наркоманія).
14. Що таке гіподинамія?

Підбиваються підсумки всієї гри, нагороджуються переможці.

ІГРИ ТА ЗАБАВИ НА ВОДІ

Тритони

Учасники гри пересуваються по дну тільки за допомогою рук; ноги витягнуті. Гра проводиться вздовж берега або на рівній мілині.

Боротьба піратів із моряками

Учасники перебувають на плотах або надувних матрацах і прагнуть зіштовхнути супротивника у воду.

Музичний рятівний круг

Учасники стоять по кругу й під музику швидко надягають на шию круг, знімають і передають сусідові. Коли музика зупиняється, той, у кого в руках круг, виходить із гри.

Естафета тріморанів

Підлітки отримують моделі тріморанів із паперу. Намічається лінія старту й фінішу. Усі учасники дмуть на свій тріморан, направляючи його до фінішу (Руки за спиною).

Водолаз

Хто довше просидить під водою.

Свято Нептуна

Нептун (устає й зачитує). «Наказ по водному царству Нептуна від... червня. За те, що на нашому святі мало сміялися та веселилися кинути з вежі у воду...». Задоволений Нептун бажає подивитися на тих, хто боїться води й до цього моменту залишився сухим. Їм – особлива нагорода: вони шикуються на містках, щоб отримати приз із рук самого царя морського. Він урочисто вручає кожному з них по пляшці води (або напою), бажає ним добра й благополуччя, закінчуючи свою промову словами: «Ось дійсні слуги мої, ось новонавернені!»

Із цими словами Нептун і його слуги скидають «новонавернених» у воду!

Кок-ненажера. Пропоную провести конкурс кращого водохльоба. Тим, хто зміг випити без відпочинку зразу півлітра води або соку, вручаються призи. «Слабаків» скидають у воду.

Водяний. Наказую всім вишикуватися для прощання з Нептуном!

Нептун. Друзі мої! Як відомо, без води – і ні туди, і ні сюди! Бережіть її, користуйтеся нею розумно, не

забруднюйте водоймища – і тоді я, повелитель вод земних, стану вам вірним другом навіки! До зустрічі через рік!

Нептун зі свитою усаджуються в човен і спливають, усі махають їм услід.

Цар Нептун – господар усіх водойм. Він дозволяє тобі купатися там, де води по пояс. Коли заходиш у воду, тричі присядь і встань. Зроби долоню жменькою, поклади її на поверхню води й різко опусти вниз. Одержиш невеликий вибух: бру-у-ум! Мовою води це значить: «Привіт, дідусю Нептуне!».

Хто з вас хоче бути головним помічником Нептуна – принцем Нептунчиком? Усі? Тоді спробуйте по черзі приміряти царську корону. Покладіть на воду надувні гумові круги, зробіть вдих і пірніть під воду. Спробуйте стати так, щоб круг опинився на голові. Той, хто виконає це з першого разу, призначається принцем Нептунчиком (або принцесою Нептуничкою).

Ой-ой-ой! Царську корону зносить вітром. У погоню! Стаємо в одну лінію. Нептунчик керує. На рахунок «раз!» – вдих, «два!» – затримуємо дихання, «три!» – витягуємо руки, відштовхуємося від дна й ковзаємо, ніби торпеди. Хто проковзає далі від усіх – призначається гінцем-торпедою! Ого! Хтось навіть наздогнав гумовий м’ячик. Тримайте міцно!

Віднині м’яч перетворився на дельфіна. У вас, напевно, є й інші дельфіни: гумові надувні подушки, м’ячі? Сідайте на них верхи й починайте гребти руками, рухаючись уперед. Хто припливе до берега першим – призначається вершником на дельфінах.

Ви не занадто захопилися? Не забули про підводних чудовиськ? Усі разом присядьте у воду й за командою Нептунчика вистрибуйте нагору. Хто стрибне вище за всіх – буде називатися «той, що дивиться вперед». Потім його спитаєш: «Чи немає поблизу чудовиськ?» А воно вистрибне з води, озирнеться довкола й відповість: «Ні!» А хто ж змагатиметься з чудовиськами, якщо вони з’являться? Авжеж, лицарська кіннота Нептуна. Ділимося на дві команди, потім попарно – на вершника й коня. Вершники сідають на плечі коней, а коні притискають їхні ноги руками до себе.

Малі Олімпійські ігри

Відразу після сніданку, вихователям зібрати всі загони табору до актового залу, де їм буде повідомлено, що сьогодні о 12 годині відбуватиметься відкриття спортивного свята «Малі олімпійські ігри». Місце відкриття – спортивний зал.

Коли всі загони зберуться, їм буде представлено організаційний комітет і безпосередньо його членів, які ознайомлять присутніх із програмою, метою та змістом спортивного свята.

Змістом спортивного свята є змагання з різних видів спорту, товариські зустрічі, ушанування спортсменів різних поколінь, учителів фізичної культури та спорту.

Мета свята – ознайомити дітей з історією Олімпійських ігор, із культурою й традиціями Стародавньої Греції, символікою Олімпійських ігор; поглибити знання дітей про видатних спортсменів України; розвивати інтерес до пізнання історії спорту нашої країни; розвивати естетичні погляди, почуття смаку; розширити знання дітей про такі поняття, як спортивні знаряддя; виховувати любов до фізкультури та спорту, розвивати фізичні вміння; виховувати спритність, витриманість, сміливість, почуття колективізму, дружби, взаємовиручки, виховувати прагнення до занять фізкультурою; виховувати відчуття патріотизму, любов до Батьківщини.

Підготовка до свята

Одразу після зустрічі в актовому залі усім загонам методом жеребкування пропонують визначити по п’ять учасників, які братимуть участь у спортивних змаганнях. Свято проходить у спортивному залі, що обладнаний необхідним спортивним інвентарем. Під стіною розміщені столи для суддів. У залі є вболівальники й гості.

Оформлення залу: декорація («мармуровий храмі з міста Олімпіади», над центральною площею – п’ять олімпійських кілець, факел, олімпійський вогонь, олімпійський та державний прапори, уздовж бічних стін – низка кольорових плакатів).

Хід свята

Ведуча: Добрий день, шановні гості! Раді вітати вас на нашому святі! Сьогодні ви станете свідками народження майбутніх спортсменів. Зустрічайте майбутнє України! Лунає

спортивний марш. До залу входять учасники спортивних змагань.

Богиня Феміда: Вітаю вас, дорогі, діти й шановні гості! Ви мене впізнали? Я богиня Феміда – богиня правосуддя. А прийшла я до вас із самої Греції. У Греції мене всі знають і поважають, бо я завжди допомагаю людям усувати чвари, суперечки, судити змагання. А роблю я це завжди мудро й об'єктивно. Ніхто не залишається ображеним. Ось і сьогодні, дізнавшись, що у вас відкриття величезного свята — Олімпіади, я вирішила неодмінно побувати та оцінити ваші змагання. Але спочатку хочу дізнатися, чи знаєте ви, звідки прийшли Олімпійські ігри, із яких часів, із якої країни. Бажаєте дізнатися?

– Гості: «Так!!!»

Було це дуже-дуже давно, коли людина думала лише про те, як вижити, їй потрібно було вміти швидко бігати, плавати, метати, долати перешкоди. Від уміння людини наздогнати та влучити в здобич, від здібності бути загартованою, залежала мисливська вдача, а отже й життя. Давайте подивимося, як це було.

(Танець первісних людей)

Отже, стародавнім людям знайомі елементи спорту: біг, стрибки, метання. Але про спорт ще не було й мови. Народився він пізніше. Батьківщиною спорту вважають Стародавню Грецію. *(Звучить фонограма – В. Мей; «Пори року» Вівальді).*

Понад дві тисячі років тому, на заході Греції, у долині річки Алфей, стояло містечко Олімпія. У густій зелені оливкових гаїв сяяли біломармурові храми на честь старогрецьких богів Зевса (царя богів), Аполлона (бога світла й сонця), Афродіти (богині краси та молодості), Артеміди.

Стародавні греки створили багато чудових легенд, які розповідають про виникнення Олімпійських ігор. Як засвідчують легенди, ці змагання греки запозичили від самих богів, життя яких було сповнене війнами й суперечками, а також подвигами. Любов греків до змагань прищеплювалась із ранніх дитячих років. Узагалі легенд про виникнення Олімпійських ігор було дуже багато, але існує одна, найбільш правдива, яку взято за основу. Ось послухайте. Тяжкі війни розорювали грецькі держави. Народ не мав спокою. Загарбники безжалісно палили й вирубували сади та виноградники,

спустошували поля, руйнували будинки, храми. Люди боялися виходити на вулицю, бо їх могли не тільки пограбувати, а й ще жахливіше – убити.

(Танок воїнів)

– Люди хотіли покласти кінець війнам, але не знали, як це зробити. Вихід знайшов цар Іфрит. Він звернувся до мудреця.

Іфрит: О, великий мудрець! Що мені робити, як зберегти свій народ від війни?

Мудрець: Ти повинен організувати ігри, угодні богам.

Ведуча: І він відправився на зустріч із воїнами.

Іфрит: Забудемо про наші чвари. А суперечки давайте розв'язувати не зброєю, а в змаганнях на швидкість і спритність. Нехай кожен прийде в Олімпію й на стадіоні покаже, на що він здатний.

Ведуча: Ідея Іфрита сподобалася воїнам – і вони погодились.

Мир серед воїнів! Скласти зброю!

Доторкуватися до зброї заборонялося. Порушників строго карали.

Так, у Греції започатковано звичай, завдяки якому один раз у чотири роки в розпалі воєн усі складали зброю й відправлялися в Олімпію на ігри.

За місяць до початку Олімпійських ігор по всій країні розходилися глашатаї сповістити про день урочистого відкриття змагань.

Ось і закінчені всі приготування до свята, усі атлети й гості попереджені та запрошені на свято. На стадіоні – майже 50 тисяч глядачів. Про початок ігор сповіщають срібні сурми *(з'являються трубачі)*.

Олімпійськими іграми керувала суддівська колегія – арбітри. А потім з'являлись атлети, до яких звертався головний суддя:

– Якщо ви добре підготувалися до Олімпійських ігор, якщо над вами не тяжіє жоден нещасний учинок чи лінощі, то йдіть із легким серцем. Якщо ні – повертайтеся назад.

Ведуча: Як і інші свята, Олімпійські ігри починалися з урочистого відкриття. А відкривали свято красуні-гречанки *(танок «Сіртаки». Фонограма – музика народна)*.

Феміда: Право пронести Олімпійський вогонь і прапор надається найкращим спортсменам дитячого табору (*із факелом і прапором діти проходять круг пошани)*.

Феміда. Із цієї хвилини малі Олімпійські ігри я оголошую відкритими! Змагайтеся! Перемагайте! Хай щастить, вам, любі діти! А мені вже час... До побачення! *(Феміда виходить із залу).*

Тренер: Учасники змагань, слухайте мою команду. На команди по загонах розійдись! Команди, шикуйся, струнко! Вільно!

Кожній команді треба вибрати капітана, придумати назву й привітання. Команди, готові?

Команди: (хором) Готові!

Команди вітають одна одну, капітани здають рапорт тренеру про готовність до змагань.

Тренер: Команди, уважно послухайте умови й правила змагань *(пояснює, що змагання будуть проходити в три етапи, команди, які найменше набиратимуть очок, будуть залишати спортивну арену, поки аж не визначаться три команди-лідери.*

Отже, розпочинаємо перший тур змагань. У першому турі – ігри-естафети. Команди, до змагання в іграх-естафетах приготуйся!

Звучить весела спортивна мелодія.

Гра-естафета «Баскетболіст»

Кожен гравець команди веде м’яч до баскетбольного щита й закидає його в корзину. Зловивши, передає м’яч наступному гравцеві, який повинен зробити те, що й попередній. Результати гри оцінюються за часом виконання завдання.

Естафета з обручами.

Потрібно пробігти від пункту А до пункту В і назад, перестрибуючи через обруч, як через скакалку. Команда, котра швидко виконає завдання, отримує 100 очок, котра пізніше – 50.

Естафета «Подорож по горах»

Бігову доріжку поділити на три рівні частини. Гравці в першій частині стрибають на лівій нозі, у другій – на правій, у третій – на двох. Назад повертаються, біжучи. Результати гри оцінюються за часом виконання завдання.

Поки судді підраховують набрані очки, виступають гімнасти.

Тренер: Увага! Слухайте результати першого туру змагань...

Тренер: А зараз – конкурс капітанів! Капітани команд на середину залу кроком руш!

Конкурс на спритність. Ось вам тенісні ракетки, м'ячі. Ви будете відбивати м'яч від ракетки скільки зможете, аж поки він не впаде додолу. Гравці кожної команди вголос рахуватимуть, скільки ударів ви зробите. За кожен удар нараховується 10 очок.

Конкурс на координацію. Сядьте на стільці. Ми вам зав'яжемо очі, устаєте, повертаєтеся вправо й робите два кроки, тоді вліво – робите два кроки, і знову вліво – два кроки *(вийде квадрат)*. Сідайте на стільці.

Конкурс веселі риболови. На відстані 1,5 метра від лінії старту лежить обруч, у якому містяться «риби» – 10 штук. Перед обручем лежить вудочка, якою треба виловити всю «рибу».

Поки судді визначають капітана-переможця, виступають спортсмени-дзюдоїсти.

Тренер: Увага всім членам команд. Оголошується невеличка спортивна вікторина. За правильну відповідь на поставлене питання команда отримає 10 очок.

1) Який м'яч найважчий і який найлегший (набивний і тенісний).
2) Скільки гравців у футбольній команді? (11)
3) Скільки білих фігур у шахах? (16)
4) Як часто проводяться Олімпійські ігри? (раз на чотири роки)
5) Які ігрові види спорту беруть участь у літніх Олімпійських іграх? (футбол, волейбол, гандбол тощо).
6) Скільки гравців у волейбольній команді? (6).
7) Скільки гравців у баскетбольній команді? (5).
8) Які ви знаєте фізичні якості? (сила, витривалість, спритність, гнучкість тощо).
9) Які ви знаєте спортивні стилі плавання? (вільний, кроль на грудях, кроль на спині, батерфляй, брас).
10) Які ви знаєте види плавання? (академічний, на байдарках, на каное, на ялах, на шлюпках).

Поки судді підбивають підсумки вікторини, перед учасниками виступають танцюристи.

Тренер: Увага! Розпочинаємо третій тур змагань.

Передавання м’яча двома руками над головою. Першому гравцеві дається м’яч. Піднявши м’яч над головою, він передає його другому гравцеві. Коли м’яч дійде до останнього гравця в колоні, той із м’ячем перебігає наперед і знову його передає. Гра закінчується тоді, коли перший гравець знову займе своє місце. Переможе та команда, яка закінчить гру першою.

Проводиться естафета.

Тренер: Велика естафета, її умови: по-пластунськи пролізти по гімнастичній лаві, потім устати, залізти в мішок, дострибати до корзини з м’ячем, узяти м’яч у руки й на бігу вцілити ним у визначену мішень.

Тоді бігом вернутися назад. Переможе та команда, яка закінчить гру першою.

Поки судді підбивають підсумки третього туру, виступає вокальна група.

Тренер: Увага всім учасникам! Слово надається суддям змагань.

Судді підбивають підсумки змагань, оголошують призерів.

Слово для привітання та вручення призів надається директору оздоровчого табору. *(Виступ. Підсумок змагань. Нагородження команд).*

Ведуча: Діти, сьогодні на нашому святі переможених немає, бо перемогла дружба!

(Звучить у дитячому виконанні пісня «Олимпийская дружба», сл. П. Єрмішева).

КАЗКИ ТА ОПОВІДАННЯ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Коротчук Олена,
студентка Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова

ПОРЯТУНОК ДІДА МОРОЗА

На вулиці був сонячний, але морозний день. Усі дітлахи очікували Нового року. Вони знали, що саме цієї зими в них буде надзвичайне свято, адже вони весь рік дуже гарно й старанно себе поводили та сподіваються на чарівні подарунки.

Але на іншій стороні світу, десь у Лапландії, Дід Мороз був зовсім іншої думки стосовно цього Нового року. Він тяжко захворів і, хоч як би йому не хотілося злетіти в небо на своїх несамовитих санях (які йому на днях подарував американський Санта Клаус), він не міг навіть устати, щоб спекти собі улюблені млинці із бананами.

Але ось одного дня з чарівного лісу в гості до Діда Мороза прибіг Зайчик-Вуханець.

– Дідусю, дідусю, що це з вами трапилося, – запитав зайчик.

– Якийсь ви блідий. Захворіли чи що?

– Ой, Вуханчику, і не питай... Захворів старий Морозенко, уже зовсім не те здоров’я.

– От я й думаю, щось тут не те трапилося! Бо бігаю вже третій день біля вашого будиночка, а вас, усе не видно й не видно. І дров уже не рубали давненько.

– Та які там дрова, – мовив Дід, – я ледь дихаю. Ой, зайчику, якщо тобі не важко, спечи-но мені млинців із бананами. А то цілими днями не їм, а так уже хочеться, так хочеться, – промовив Мороз і зайшовся страшенним кашлем.

– Е ні, Діду, – схвильовано вимовив Вуханець, – які там банани, Вам лікуватися потрібно. Новий рік на носі.

І не чекаючи, що на це мовить Морозенко, Зайчик скочив на двір і попрямував до лісу. Там уже, напевне, хтось знає, як допомогти Діду.

Біг, біг Вуханець і згадав, що у Ведмедика є мед, а він такий же смачний, як і лікарський. Побіг.

Але довго Зайчик гаявся, збудити Ведмедика було так важко, як кота викупати. Не вдалося нічого бідоласі. Побіг він до Бджілки-Трудівниці.

– Бджілочко, Бджілочко, – прокричав Вуханець, – Бджілочко, пробачте, що я до вас так невчасно, але мені дуже потрібна Ваша допомога. Дід Мороз захворів...

– Як захворів? – заверещала Бджілка, виглянувши зі свого вулика.

– Так, захворів, – продовжував Зайчик, – і йому потрібна допомога. Чи не будете Ви такі люб'язні дати Діду трохи меду, щоб він оклигав.

– Звичайно, звичайно, чого питаєш? На, бери мед, а я полечу до Кози, попрошу в неї молока.

Так вони й зробили. Зайчик побіг, а Бджілка полетіла, і разом із нею розлетілася по всьому лісу новина про те, що Нового року не буде – захворів Дід Мороз.

І вже за хвилину в хатинці Діда зібрався весь ліс. Морозенко лежав у ліжечку й пив своє тепленьке молочко з медком.

– Ой, дякую вам, друзі, за допомогу, мовив Морозенко. – Якби не ви, то лежав би я ще три тижні й не побачили б мої дітлашки Нового року.

– Якби ти не захворів, то все було б гаразд, – мовив схвильований Вуханець.

– А що ж потрібно робити старому діду, щоб не захворіти?

– Удягатися по погоді, – мовив Вуханець, – а не рубати дрова в одній сорочці, коли на вулиці сорокаградусний мороз.

– Гарно їсти, – сказала Лисичка, – щоб набиратися сил і покращувати свій стан.

– Їсти багато вітамінів, мед, фрукти, овочі, – вигукнула Коза, – і пити молочко. Усе це не дасть тобі захворіти.

– Займатися спортом, – мовив Вовк, – обов'язково вранці робити зарядку й бігати.

– Не робити нічого такого, що погіршує стан здоров'я, – сказала Мудра Сова.

– Не спати на холодному, – сказав Вислючок, – бо це може викликати ще тяжчі захворювання.

– І якщо вже захворів, – підсумував Вуханець, – то обов'язково звернутися до лікаря, а не лежати в ліжечку й чекати, що хтось прийде. А якби я не забіг, отак би й лежали.

Новому року вже нічого не загрожувало, як і здоров'ю Діда Мороза. І сьогодні всі мешканці лісу були задоволені тим, що допомогли дідусеві й дали йому зрозуміти, що зберегти своє здоров'я може лише він, і зробити це надзвичайно легко, потрібно лише дотримуватися порад мешканців лісу.

Цей вечір усі провели в хатинці Діда Мороза, пили чай, їли млинці з бананами й допомагали дідусеві розкладати по мішечках подарунки для дітей. АДЖЕ ЗАВТРА – НОВИЙ РІК!!!

Запитання до казки:

1. *Чому захворів Дід Мороз?*
2. *Що саме допомогло Дідові Морозу вилікуватись?*
3. *Які поради давали Діду Морозу лісові мешканці, щоб він більше ніколи не захворів?*
4. *Що для тебе означає «здоровий спосіб життя»?*
5. *Намалюй новий розпорядок дня Діда Мороза, який почав дотримуватися здорового способу життя.*

Петрик Олена,
викладач
Педагогічного коледжу
при КНУ ім. Т. Шевченка

ЯК СТАТИ ЗДОРОВИМ (БАЙКА)

Як здоровим бути хочеш, –
Байку вислухай охоче.
Якось кволий Жук промовив:
«Дуже хочу буть здоровим».
І подавсь в кущі ожини
Сповістить братам новину.
«Гей! жуки! Хто вміє чути!
Мрію я здоровим бути!..»
(Так ходив він цілу днину:
Розважав жуків й ожину).
Сонце вже скотилось з неба –
Вже Жукові й спати треба.
Зажурився. Сів на гриб.
Й нумо плакать: «Всім набрид!..
А багато ж натрудився:

Набалакав, находився...
Крізь ожину всю продерся –
Колючками весь подерся.
А здоров'я – не спіткало:
Натомився – геть сил не стало!..
Тяжко ж нам, жукам чудовим,
В цьому світі буть здоровим!..»
Може б, довго плакав Жук,
Та озвався мудрий Крук:
«Кажеш, хочеш буть здоровим?
А що робиш (крім розмови)?
Щоб здоровим, друже, стати,
Слід не просто розмовляти;
Тут бажання, Жук, замало,
Щоб здоров'я враз настало!..»
Щоб буть дужим, – не вагайся –
Про здоров'я більш дізнайся.
Й знай: крім рішення й надії,
До здоров'я ведуть мрії

Запитання:

1. *Про що мріяв Жук?*
2. *Що він робив для здійснення своєї мрії?*
3. *Як ти вважаєш, чому наш герой набрид своїм знайомим?*
4. *Що порадив Жукові старий Крук?*
5. *Як, на твою думку, що потрібно було б робити Жуку, щоб стати здоровим?*
6. *А що робиш ти для того, щоб бути здоровим?*
7. *Розкажи, а про що мрієш ти? Що варто робити для того, щоб твоя мрія здійснилася?*

Охота Ірина,
студентка Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова

ПРАВИЛЬНЕ ЖИТТЯ

У якомусь-то краї, а в якому – не пам'ятаю, жила собі Квіточка. У неї було гарне вбрання, яке складалось із семи пелюсток, сім пелюсток – сім кольорів. Ось одного чудового ранку, коли наша Квіточка ще спала, до неї завітала тітонька Лінь.

Вона була така приємна, увічлива, улеслива. Вона загортала Квіточку-семицвіточку в ковдру й шептала їй на вушко: «Люба, спи, ну навіщо тобі вставати так рано, робити якусь ранкову зарядку, умиватись, чистити зуби? Ну кому це потрібно?! Не вставай, поспи ще трошки, поспи...» І Квіточка-семицвіточка, піддавшись доводам Ліні, повернулася на інший бік і заснула. А прокинувшись, навіть не помітила збляклої пелюстки у своєму вбранні.

Уставши, Квіточка-семицвіточка вирішила приготувати собі сніданок, а тітонька Лінь – тут як тут: «Покинь ти це дурне діло, стільки часу втрачати, з'їси бутерброд та й годі по тому!» Квіточка так і зробила, але знову не помітила, як ще одна пелюстка втратила своє яскраве забарвлення.

І ось стала наша Квіточка товаришувати з тітонькою Лінню: рано не встає, зарядку не робить, не вмивається, зуби не чистить, дім не прибирає. А посуду в неї брудного назбиралось, у-у-у-у...

Одного дня, коли все на сонці вигравало й виблискувало чудовими барвами, наша брудна, невмивана, голодна та похмура Квіточка-семицвіточка пішла на прогулянку. І що б Ви думали? Зустріла свою давню знайому – таку ж Квіточку, а та прекрасно виглядає, така гарна, чистенька, пелюстки блищать кожна по-своєму, навколо розноситься прекрасний аромат. Подивилася на себе наша Квіточка-семицвіточка – і соромно їй стало: брудна, пелюстки зім'яті, колір утратили, не блищать, а аромат... зовсім не той, що був колись.

«Ну ні, – подумала Квіточка, – так більше не буде: вижену Лінь зі свого дому й почну правильне життя!»

А як Ви думаєте? Це правильно?

Запитання до казки:

1. *Що таке, на вашу думка, лінь і чому вона нам заважає в житті?*
2. *Чому пелюстки Квіточки-семицвіточки після її зустрічі з Лінню почали втрачати свій колір?*
3. *Як Квіточці-семицвіточці відновити яскраве забарвлення своїх пелюсток?*

ДИДАКТИЧНА ГРА

Маємо сім різнокольорових пелюсток з картону. Кожна означає певний аспект здорового способу життя. Діти повинні назвати всі аспекти. Разом із ними ми складаємо пелюстку до пелюстки – і виходить Квіточка-семицвіточка, героїня нашої казки (сім аспектів здорового способу життя: спорт, здорове харчування, гігієна, чистий одяг, чиста оселя, гарний настрій, відсутність згубних звичок).

Долгіх Ольга,
Сальникова Тетяна,
студентки Запорізького національного університету

КАЗКА ПРО ЯБЛУЧКО

Яскравий сонячний промінчик освітив зелене листя молодої Яблуньки. Від яскравого світла Яблунька помружила очі, позіхнула й нарешті прокинулась, потягнувшись своїми гнучким гарним гіллям до сонечка. Сьогодні був незвичайний, майже казковий день – день народження малесенького Яблучка. Воно визирнуло з-за листочка – і його побачив світ! Яблучко було з червоненьким боком, яскраво-зелененьким листочком на голівці, а всередині в нього зріли здорові міцні кісточки. Яблучко розплющило очі, роззирнулось і побачило навкруги безліч усього цікавого. На гілках його Мами-Яблуньки висіло багато різних Яблучок, які, між тим, дуже різнилися між собою. Одні вражали своєю красою та розмаїттям: були великими й маленькими, соковитими, різнокольоровими; а інші – безбарвні, іноді навіть чорні, зів'ялі, непринадні.

Яскраві здорові Яблучка раділи життю, співали пісеньок сидячи на своїх гілочках, танцювали, жваво підстрибуючи серед яскравого зеленого листя. А інші, безбарвні, самотньо висіли подалі, а іноді, зриваючись з гілля, падали в траву й назавжди в ній губились. Маленьке Яблучко дуже здивувалося тому, що побачило. Воно вирішило запитати в Мами-Яблуньки, чому все так, чому всі Яблучка такі різні:

– Матусю, матусю, скажи-но мені! Я роздивлялося світ, роздивлялося своїх братів та сестер. Чому дехто з них має такий тьмяний колір, хоч більшість – яскраві та веселі? Мама-Яблунька пригорнула малюка до себе й почала розповідати:

– Малюк, ти повинен знати, що в житті кожного Яблучка є місце небезпеці. Адже поруч із нами живе Банда Маленьких Хробачків... Вони галасують зранку до темної ніченьки, сваряться, глузують один з одного, а також чіпляються до Яблучок, до твоїх братів та сестер.

– А як це... чіпляються? – здивувалося Яблучко.

– Вони обіцяють веселе та щасливе життя, підбурюють до різних недобрих вчинків... І ті, хто погоджуються товаришувати з ними, назавжди можуть утратити свою молодість, здоров'я та красу.

Маленьке Яблучко мовчки слухало маму, адже йому зовсім не хотілось утратити свої яскраві кольори та впасти в темну траву.

– Тільки розумні та впевнені Яблучка можуть побороти Банду Маленьких Хробачків та не пустити їх у своє життя. Усе у твоїх руках, Малюк, – закінчила свою розповідь Мама-Яблунька.

Запитання до казки:

1. *Чи можете Ви порівняти яблуневу родину зі світом людей?*
2. *Які небезпеки чатують на людину в її житті?*
3. *Як потрібно поводитися, щоб не наражати своє життя на небезпеку?*
4. *Яких порад потрібно дотримуватися, щоб зберегти красу, молодість та здоров'я?*

Потрєбко Михайло,
студент Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка

ДЖУ Й ДЗІ

Про невиліковну хворобу бджілки Дзі знали вже всі в маленькому затишному містечку Рій. Усі глибоко співчували й намагалися допомогти. Її сім'я запрошувала наймудріших лікарів, але ніхто з них не був у змозі зарадити біді. Батькам Дзі було надзвичайно гірко й боляче спостерігати, як на їхніх очах поволі помирає донька. Ззовні у неї не було помітно ніяких ознак хвороби, однак та з нахабно-зверхньою, непереможною посмішкою поїдала Дзі зсередини...

Ласкаве сонечко постукало у віконця жителів містечка Рій. Усі вітали новий день. Тільки в домі маленької Дзі ніхто не помітив приходу нового дня, бо вночі ніхто так і не зімкнув очей, лише прихід сусіда трішки отямив і повернув їх до реальності. Сусід повідомив про те, що в Рій приїхав Жук-знахар, який розумівся на лікуванні. Батьки Дзі вже давно втратили віру в зцілення дитини та не сприйняли надто серйозно цю звістку, але бажання зробити все можливе й використати бодай найменшу можливість змусило їх запросити Жука-знахаря оглянути Дзі. Під час огляду хворої бджілки обличчя жука ставало все серйознішим: «Їй допоможе лише одне – хатинка з трьох сніжинок», – сказав він і зник у темряві...

Усім одразу ж захотілося допомогти батькам бідної Бджілки, оскільки ті вже не мали змоги купити сніжинок. Але які б дорогі й розкішні сніжинки не приносили сусіди, вони зразу ж танули над Дзі, а тому й не лікували її. А зі сніжинками танула й надія на видужання...

В усіх знову опустилися крильця...

Але якоюсь дивною та загадковою залишалася порада Жука для Джу – друга Дзі. Він був її справжнім другом. Дзі йому дуже подобалась, але Джу боявся розказати їй про свої почуття. Дзі помічала дивакуватість у поведінці Джу та не знала, як із ним про це поговорити. Захворівши, тим більше вирішила недокучати. Спостерігаючи, як тане маленька бджілка разом зі сніжинками, Джу відважився на неймовірний крок – полетіти в Країну Вічної Криги. Ця ідея була надто небезпечною, адже там він міг загинути сам. Але його почуття були такими гарячими, що їх не зміг би подолати жоден сніговий буревій. Джу летів і летів, ніщо не могло зупинити малого сміливця.

Раптом він побачив ліс без жодного листочка й зрозумів, що Країна Вічної Криги вже близько. Хоч утома тягнула крильця до землі та здавалося що сили його покидають, проте бажання якнайшвидше дістатися до сніжок перемогло думку про відпочинок. Джу пролітав над чорними й сірими, із незграбними руками-гіллям, деревами. Він летів уже досить довго, але кінця лісу все не було. Минав час. Джу все більше залишали сили, він летів усе нижче й нижче, аж поки, зачепившись за гілля не впав додолу, утративши свідомість. Коли Джу розплющив очі, то побачив лише чорне величезне

коріння дерев. «Де це я та куди летіти до Країни Вічної криги?» – промайнула думка. І раптом Джу почув голос, який звертався до нього:

– Чим я можу допомогти тобі?

– Скажіть, будь ласка, як дістатися до Країни Вічної Криги?

– А навіщо тобі?

– Мені потрібно дістати три чарівні сніжинки, які б урятували мою подругу Дзі.

– Але мені здається, – відповів невідомий, – що допомога зараз найбільше потрібна тобі.

– Ні! Ні! Скажіть, куди летіти до Країни Вічної Криги, я трішки відпочину й полечу, адже Дзі помирає і я повинен допомогти їй, чого б мені це не коштувало.

– Ти дивний, Джу, відважний, сильний, наполегливий, здатний пожертвувати своїм життям заради спасіння подруги – люди називають це коханням... Гаразд, я дам тобі три сніжинки й нектару з квітів, що додасть тобі сил.

Джу здивовано поглянув туди, звідки долинав незнайомий голос і впізнав Жука-знахара. Жук тримав три звичайнісінькі сніжинки й квіти. Джу узяв усе, та навіть не встиг подякувати, бо Жук знову зник безслідно.

Джу одразу ж вирушив у дорогу. Перешкоди, які йому доводилося долати на шляху додому, уже не здавалися страшними, бо додавала сил думка про можливість видужання Дзі.

Маленька Дзі майже не розплющувала очей, а лише важко дихала. Коли батьки зустріли Джу зі сніжинками, вони навіть не зраділи, бо вже змирилися з думкою про смерть своєї єдиної дитини й утратили віру в її порятунок. Та Джу це не зупинило. Він швидко склав сніжинки над Дзі, як навчив його Жук. Стан хворої бджілки не змінився, вона не розплющувала очей і важко дихала. Та всіх здивувало те, що сніжинки не танули...

Два дні пролежала Дзі під сніжинками – і раптом на ранок третього дня її очі розплющились. Це вже не були очі хворої. Вони випромінювали радість, життя, натхнення. Жовті й чорні смужки на черевці Дзі набули яскраво-насиченого забарвлення, її крильця випрямились – і на них заграли тисячі сонячних промінчиків. Почувся легенький глухий звук від падіння сніжинок. Це маленька Дзі вже злітала, описуючи в

повітрі чарівні кола. Джу, який усі ці дні був поруч із нею, прокинувся. Він злетів до Дзі – й вони поєдналися в щасливому танці...

Неймовірна звістка облетіла всіх: «Дзі видужала!» Ніхто не міг зрозуміти, як звичайні сніжинки допомогли одужати Дзі. Лише вона розуміла, що в цих сніжинках була непереможна сила кохання. Адже саме воно й вилікувало її. Дзі вирішила не залишати сніжинок у себе, а відправити у світ, щоб вони, переходячи з рук у руки, розповідали всім про неймовірну історію та дарували віру в кохання та його величезну силу.

Запитання до казки:

1. *Чи пригадуєте Ви приклади із життя, коли неймовірні події врятовували у, здавалося, безнадійних стуаціях?*
2. *Що, на Вашу думку, допомогло бджілці Дзі одужати?*
3. *Які почуття в нашому житті мають найбільшу силу? Чому? Наведіть приклади.*
4. *Чому важливо не втрачати надію в складних життєвих ситуаціях?*
5. *Які, на Вашу думку, дії, почуття та ставлення з боку оточуючих будуть найбільш важливими для хворої людини?*
6. *Що таке толерантність?*

Михайленко Ольга,
студентка Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова

ШКІЛЬНІ ЗМАГАННЯ

Мишко прокинувся зранку в піднесеному настрої. Він швидко схопився з ліжка й уже чистив зуби у ванній кімнаті, коли мама зайшла будити його.

– Ти чому це так рано прокинувся сьогодні? – запитала вона, не помітивши його в ліжку.

– Сьогодні в школі будуть змагання. І вчителька сказала, що хто дійде до фінішу, тому відкриється шлях до щасливого життя.

– Шлях до щасливого життя? – перепитала мама. – Цікаво, і що ж це може бути?

– Ще не знаю, але це – основа для успіху в майбутньому, – швидко й радісно говорив Мишко, витираючи обличчя рушником. Він швидко одягся, поснідав і, подякувавши мамі за смачний сніданок, подався до школи.

Ідучи вулицею, міркував, що ж може бути основою щастя. «Звичайно, це – гроші», – подумав він, побачивши на зупинці розкішне авто, біля якого стояв дорослий чоловік і розмовляв із кимось по мобільному телефону. «От класно!» – подумав Мишко та, задивившись на бізнесмена, мало не збив із ніг молоду дівчину, яка кудись шалено поспішала. На плечі в неї була велика сумка, а в руках – папка з безліччю папірців. «Студентка, напевно, – промайнуло в думках, – от добре мати вищу освіту. Вивчиться вона, піде на роботу, стане професіоналом, а згодом у неї також з'являться гроші й вона зможе купити собі авто та мобільний. Отже, щоб гарно заробляти, потрібно вміти щось дуже добре робити. А до цього треба закінчити школу, значить – я на правильному шляху», – Мишко посміхнувся сам собі й закрокував ще швидше.

А біля школи вже робилося щось неймовірне. Усі учні п'ятих класів, із нетерпінням чекаючи початку змагань, сперечалися між собою, що ж може стати основою для всього. Мишко приєднався до гурту й почав розповідати і про свої ідеї щодо щасливого майбутнього. Але ось з'явилась учителька та запросила всіх до актового залу.

– Зараз ми, – заговорила вона, коли всі нарешті зібрались і заспокоїлись, – виберемо по одному представнику від кожного класу і саме ці учні будуть учасниками на змаганнях. Усі інші мають право підказувати своєму однокласнику правильні відповіді й активно вболівати за своїх.

Спершу Мишко трохи розчарувався, що, можливо, йому й не пощастить брати участь у змаганнях, але потім подумав, що він і його клас – одна команда, тим паче, що можна буде робити підказки. «Один – за всіх і всі – за одного», – подумав він та заспокоївся. Але після жеребкування виявилося, що саме Мишко буде представником від свого класу.

– Отже, – промовила вчителька, коли учасники зайняли свої місця біля старту. – Розкрию вам таємницю, що є основою щасливого майбутнього. Те, що допомагає нам учитися, те, що допоможе нам здобути гарну професію й створити в

майбутньому сім'ю. – Це, любі мої, наше з вами здоров'я. Адже коли людина хвора, вона бажає лише одного – швидше одужати. Той, хто сьогодні дійде до фінішу, знатиме про складові здоров'я й про те, що треба робити, щоб бути здоровим. Правила такі: учень, який говорить правильно про те, що саме робить його здоровим, робить два кроки вперед, хто погоджується з ним – один крок і той, хто відповідає неправильно, залишаються стояти на місці. Зрозуміло? Тоді починаймо!!!

Кожен клас почав підтримувати своїх, активно плескати в долоні та вигукувати різні підбадьорюючі слова, а учасники тим часом думали.

Першим озвався Сашко з 5-Б:

– Відсутність шкідливих звичок, таких, наприклад, як паління чи вживання алкоголю.

– А я не погоджуюся, – заперечив ще один учасник, Сергій, – викурена цигарка заспокоює нерви й наші нервові клітини не руйнуються, а ще вона втамовує голод.

– Але що в цей час терплять твої легені? – утрутилась учителька, – смола, що міститься в цигарці, осідає в них і їм стає важко дихати, а серце, якому стає важко битися, а печінка, клітини якої руйнуються? І взагалі, паління може викликати таке захворювання, як рак легень. Невже це корисно для твого організму?

Сергійко хвильку подумав і сказав: «Ні», – й також зробив крок уперед.

– Здоров'ю також допомагаєш, коли чистиш зуби, миєш вуха та взагалі часто приймаєш душ, – сказав Мишко й, розуміючи, що це справді на користь здоров'ю, зрадів і зробив два кроки.

– Так, правильно – сказала вчителька. Усі погодились – і тепер першими були Сашко та Мишко.

– Також це чистота нашої оселі. Потрібно прибирати в кімнатах, витирати пил, – продовжувала міркувати Оленка. Знову правильно і знову трохи ближче до фінішу.

– А ще це чисті продукти, які потрібно мити перед тим, як з'їсти, – вигукнув Мишко й зробив ще два кроки вперед. Тепер він був на один крок попереду Сашка.

Але той ураз крикнув:

– Ще треба робити зарядку, – і вони знову зрівнялися з Мишком.

Було зрозуміло, що хто зараз скаже правильно, той і отримає перемогу. Уболівальники голосно аплодували й вигукували імена двох призерів. Раптом Мишко згадав ще одне:

– Це спорт! Потрібно займатися спортом, – крикнув він і був за межею фінішу.

– Ура, ура! – вигукували всі його однокласники.

Вони підбігли до нього й почали його обнімати та вітати з перемогою. Учителька також потисла руку й похвалила за добрі знання. Настрій в усіх був чудовий, і Мишко був дуже задоволений, але найголовніше й найцінніше те, що тепер він знав, як бути щасливим у майбутньому, як отримати вищу освіту, за допомогою чого заробити гроші на авто та мобільний, а головне – це те, що він знав, як зберегти своє власне здоров'я – основу для всього, що може бути важливим.

Запитання до казки:

1. *Що означає для Вас словосполучення «щасливе майбутнє»?*
2. *Чи погоджуєтеся Ви з тим, що саме здоров'я є основою для щасливого майбутнього? Поясніть свою відповідь.*
3. *Чи може людина постійно покращувати свій стан здоров'я? Які дії для цього потрібні?*
4. *А що Ви робите для збереження та зміцнення свого здоров'я?*

Агафонова Тетяна,
студентка
Дніпропетровського
національного університету

ЧУДЕСНЕ ПЕРЕТВОРЕННЯ

Ви, мабуть, знаєте, що наша країна займає лише невеличку частину поверхні планети Земля та що на цій поверхні існують десятки інших країн. Люди в цих країнах інші, вони навіть говорять на інших мовах. Але є в нашому світі такі слова, які зрозумілі всім і які особливо цінуються всіма людьми на Землі. Для цих слів не існує кордонів, не мають значення країни та відстані. Кожне з цих слів є дорогим для

людини. Однак, незважаючи на високу цінність, цим може володіти не кожен.

Однією з таких цінностей є ЗДОРОВ'Я.

Історія, про яку ми вам розповімо, відбулася в одній із маленьких країн, яка загубилася на світовій мапі. У маленькому містечку на березі моря жили дві веселі сестрички. Вони були життєрадісні, щирі, любили оточуючий світ і ніколи не сварились.

Кожного ранку сестри прибирали свою постіль, бігли до ванної кімнати, вмивалися, чистили білесенькі зубки, готували собі легкий сніданок, який частіше за все складався з різних овочів та фруктів. Вони дуже цінували своє здоров'я, яке давало їм красу та активність, можливість кожного ранку посміхатися сонечку навіть тоді, коли воно ховалося за хмарами.

Ще колись давно, коли дівчатка були зовсім малесенькими, вони слухали оповідки своєї прабабусі, яка розповідала їм стародавні казки та легенди про країну Здоров'я, до якої всі прагнуть потрапити. Жити в цій країні цікаво та весело, але втратити можливість проживати в ній дуже легко. Це трапляється з тими, хто перестає цінувати себе, нехтує своїм здоров'ям і дуже швидко його втрачає. Тоді все навкруги тьмяніє і втрачає свій сенс.

Отож, змалечку дівчатка дбали про своє здоров'я та про здоров'я одна одної. Піднімали одна одній настрій, прасували одяг, якщо раптом одна забували помити руки перед їжею, то інша відразу ж нагадувала про це. У сестричок було багато друзів, які також були здоровими та веселими, тому що піклувалися про себе й один про один. Але була в цій компанії дівчинка, яку звали Дарлі. Вона постійно сміялася над життям сестер. Дарлі говорила: «Я, наприклад, зуби ніколи не чищу, але ж вони не випали! Ну то й що, що не білі, але вони є! І вуха я так часто не мию! Навіщо? Повз них же ще нічого не пролетіло!» І ніякі доводи сестер не змогли переконати дівчинку, що вести здоровий спосіб життя дуже класно, вона не хотіла й чути про те, що здоров'я – найвища цінність.

Одного разу, гуляючи на вулиці, сестри з подругами помітили, що до сусіднього дому під'їхала велика машина з речами. Скоро дівчатка дізналися, що їхніми новими сусідами буде родина – батьки й хлопчик, їхній однолiток. Хлопця звали Дюк.

Дарлі він відразу дуже сподобався. Вона стала частіше заходити до сестричок, приносила фрукти, які сама не їла, та весело посміхалася Дюку, заглядаючи через паркан до сусіднього двору.

Одного разу сестри вирішили влаштувати вечірку. Дюк також був у списку запрошених. Дарлі готувалася до вечірки: яскраво фарбувала очі та губи, правда, волосся забула помити. – Та то не біда, – думала дівчинка. – Ніхто цього й не помітить. І те, що на платті дві величезні плями, також здалося їй незначною дрібницею. Кому яка справа до її плаття!

І ось, насмілившись, вона підійшла до Дюка в розпал вечірки та запросила його потанцювати. Дюк глянув на дівчинку й відсахнувся:

– Що? Танцювати з такою бруднулею!!?? Ні! Я з такими спілкуватися бажання не маю. Подивися на себе! Ти неприємно пахнеш! У тебе брудне плаття та волосся, а ще ти дуже яскраво нафарбована!

Дарлі закрила обличчя руками й вибігла геть! Такого сорому вона ще не відчувала ніколи! Усю ніч проплакала. А вранці подумала: «Що ж це? Дюк спілкується з усіма, окрім неї! Невже вона найгірша?» Наважившись, вирішила запитати в сестричок про причину того, що відбулося.

Сестри заспокоїли Дарлі та пообіцяли, що за мить вона сама знайде відповідь на свої питання.

Вони дістали запашні мило та шампунь, рушничок.

Через деякий час Дарлі стояла перед дзеркалом і не могла повірити в те, що таке можливо! Її волосся стало густим-густим і дуже блискучим, обличчя – біленьким та й зубки побілішали, а маленькі нігтики на пальчиках поблискували перламутром.

Удома Дарлі одягла новеньке платтячко, а інші речі обережно склала – вони давно вже потребували гарного прання.

Коли Дарлі вийшла на вулицю, їй здалося, що не лише вона, а й весь світ став набагато чистішим та світлішим! Раптом вона побачила Дюка! Він ішов їй назустріч разом із компанією друзів.

– Хто це? – почула Дарлі в себе за спиною голос Дюка, – від неї так приємно пахне!

– Здається, це Дарлі, – хтось відповів йому невпевнено.

Так і не переконавшись у тому, що ця гарненька дівчинка і є Дарлі, вони пройшли повз неї. А Дарлі побігла до сестричок.

– Дівчатка! – вигукнула вона з посмішкою, – дякую вам! Здається, у мене почало змінюватися життя. Більше ніщо не примусить мене повернутися до тієї бруднулі, яка з вами товаришувала раніше!

А Дюк тим часом збирав букет у своєму саду для найкрасивішої дівчинки, для нової Дарлі.

Увечері на березі моря Дюк простягнув Дарлі квіти й тихо сказав:

– Ти стала зовсім іншою! Я навіть не впізнав тебе... Виявляється, я зовсім тебе не знав. Вибач, що тоді образив тебе на вечірці!

– Ні-ні! – заперечила Дарлі, – я дуже вдячна тобі та дівчаткам! Я змінилася завдяки вам і завдяки здоровому способу життя! Тепер я буду цінувати те, що маю!

– А що це таке – здоровий спосіб життя? – запитав Дюк.

– Давай-но я розповім тобі.... – посміхнулася Дарлі.

І довго-довго дві постаті сиділи на березі моря, схилившись одна до одної, та тихо про щось говорили.

Запитання до оповідання:

1. *Чи можете Ви назвати загальнолюдські цінності, які існують у світі?*
2. *Яка цінність була найважливішою для сестричок?*
3. *Як би Ви спробували переконати Дарлі вести здоровий спосіб життя?*
4. *Що допомогло Дарлі змінитися?*

ПАМ'ЯТКИ ПЕДАГОГУ-ВИХОВАТЕЛЮ

Як поводитись у лісі

- Повідомте, куди ви збираєтеся. Якщо поблизу нікого немає – залиште записку з повідомленням (дата, час відбуття, кількість людей, які йдуть разом із вами, напрямок подорожі й приблизний час повернення).
- Одягніть зручний одяг та взуття. Вони повинні відповідати місцевості й погодним умовам. Запам'ятайте, погодні умови можуть змінитися дуже швидко.
- Одягніть дітей у яскравий кольоровий одяг – він буде більше помітним у разі їх розшуку.
- Домовтеся про сигнали, щоб не загубити одне одного в лісі, особливо на випадок несподіванок, – свистом або голосом.
- Запам'ятовуйте орієнтири під час руху в лісі. Щоб не заблукати, залишайте позначки. Без зорових орієнтирів людина в лісі починає кружляти.
- Якщо ви заблукали в лісі, зберігайте спокій та уникайте паніки. Якщо ви панікуєте – логічно думати неможливо.
- Пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху й спробуйте простежити до неї дорогу. Якщо це не вдається, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще – залізницю, судноплавну ріку, шосе. Прислухайтеся. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте «на воду» – униз за течією. Струмок виведе до ріки, ріка – до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево – погляд із висоти допомагає краще зорієнтуватися.
- Використовуйте навички та вміння будування схованок (навіс, намет та ін.) або користуйтеся природними печерами. Це допоможе виживанню в лісі, забезпечить вам захист і тепло.
- Бережіть та економно використовуйте воду. Вона важливіша для вашого виживання, ніж їжа.
- Навчайте дітей, що потрібно вибрати велике дерево (або якийсь інший об'єкт) біля прикметного місця й перебувати там. Повідомте дітей про необхідність кричати на шуми, що лякають їх. Якщо це звірі, вони злякаються та підуть геть. Це також допоможе швидше знайти їх тим, хто буде шукати.

Гриб – не вовк. Сам нікого не з'їсть. Він може бути небезпечний тільки тоді, коли його з'їдять. Отже, треба знати,

які гриби їстівні, а які ні. І знати безпомилково напам'ять ознаки захворювання та перебіг хвороби: отрута діє непомітно й виявляється пізно, коли вже всмокталася в кров. Від сильного блювання, проносу організм обезводнюється, згущується кров, настає нестерпна спрага, синіють губи, нігті, холонуть руки й ноги, виникають судоми. Згодом отрута паралізує нерви, судини розслаблюються, у них затримується кров. Кров'яний тиск падає. Відбувається жирове переродження печінки, нирок, серця. Стан хворого погіршується – і майже завжди настає смерть.

При перших ознаках отруєння негайно викликайте лікаря.

До його прибуття потрібно:

– очистити шлунок від решток їжі, випивши достатньо води та вирвавши потім випите;

– припинити ходіння, тим більше – біганину;

– лягти в ліжко;

– пити дрібними ковтками солону холодну воду – це послабить нудоту й блювання;

– пити холодний міцний чай або каву, мед та молоко;

– категорично забороняється вживати будь-які спиртні напої, бо вони прискорюють і полегшують усмоктування отрути;

– залиште рештки нез'їдених грибів або їх рештки для лабораторного дослідження – це сприятиме правильному лікуванню.

Виконуйте всі рекомендації лікарів!
Вірте у свої сили! І хай біда обмине Вас!

Як поводитися під час грози?

Щоб зустріч із «небесною гостею» не була прикрою несподіванкою...

Метеорологи стверджують, що на нашій планеті щосекунди землю пронизує близько ста блискавок, потужність яких іноді сягає 200 тисяч ампер, а потенційна потужність сильної грози може бути в п'ять разів більшою від атомної бомби. Температура каналу блискавки може перевищувати температуру на поверхні Сонця. Здається, що в людини немає ніяких шансів пережити контакт із блискавкою, але медична статистика свідчить, що приблизно 1/4 потерпілих залишаються живими. Тут багато залежить від вчасно наданої допомоги. Ураження блискавкою –

не дуже часте явище. Воно складає десятимільйонну долю ризику. Але нинішнього літа «небесна електрика» завдала вже немало збитків.

Щоб знизити долю ризику під час грози, треба вжити спеціальних заходів:

– Не ховатися під деревами (особливо тими, що ростуть окремо). Найбільш небезпечні дерева – це дуб, тополя, ялина, сосна. Рідко блискавка б'є в березу й клен, майже ніколи – у чагарник.

– Перебуваючи на відкритому просторі, не стійте прямо (блискавка б'є в найвищу точку на місцевості), не лягайте на землю (таким чином ви підставите все тіло під удар блискавки), краще присісти навпочіпки в суху яму чи траншею, обхопивши ноги руками. Тіло повинно мати, по можливості, меншу площу контакту із землею.

– Не варто бігти.

– Не можна їхати на велосипеді.

– Якщо ви їдете в автомобілі – треба зупинитись і зачинити вікна (до речі, у поїзд блискавка влучити не може, оскільки в крайньому випадку вибере для удару дроти електричної тяги, а не вагон.

– У горах треба уникати гребенів, виступів та інших підвищених точок.

– Небезпечно перебувати поруч із металевими предметами.

– Не варто купатися, а краще бути на сухій поверхні (наприклад у наметі).

– Якщо ви в цей час пливете в човні, якнайшвидше гребіть до берега (на воді ви – найвищий об'єкт).

– Не тримайте в руках довгі чи металеві предмети, як, наприклад, вудки, парасольки, тощо.

– Не торкайтеся металевих споруджень, дротяної огорожі.

– Не рекомендується перебувати на даху, біля громовідводу й заземлювача. Якщо у вашого радіо- або телеприймача на даху є індивідуальна антена, її потрібно від'єднати від приладів.

– Не стійте біля відчиненого вікна.

– У приміщенні тримайтеся подалі від металевих предметів, електроприладів, телевізора (краще вимкніть їх із розетки).

Кульова блискавка

Статистика свідчить, що більшість людей ніколи навіть не бачила цю блакитну, зелену, жовту або червону кулю, сантиметрів до двадцяти діаметром, що повільно пливе в потоці повітря. З'являється вона, звичайно, у грозу або після грози.

Зустріч із кульовою блискавкою не обіцяє людині нічого доброго. Свідків такої зустрічі мало: контакт найчастіше закінчується загибеллю. А ті, хто залишився в живих, як правило, тяжко й довго хворіють.

Симптоми недуги такі ж, як при тяжкому радіоактивному опроміненні та ураженні центральної нервової системи.

При зіткненні із землею кульова блискавка пробиває ями півметра завглибшки та півтора метра діаметром.

Температура в епіцентрі сягає 10 000–15 000 С.

«Таємнича гостя» поширює навколо себе потужне випромінювання невідомої природи, а також спроможна іонізувати повітря та змінювати фізико-хімічні властивості предметів, із якими вступає в безпосередній контакт.

Що робити, якщо у вашу кімнату залетіла кульова блискавка?

Оскільки траєкторія польоту кульової блискавки практично не передбачувана, то й поводиться вона непередбачувано, як крапля води на розпеченій сковорідці. Проте:

– не варто робити різких рухів і тим більше втікати – можна викликати повітряний потік, у якому згусток енергії полетить цілеспрямовано за вами;

– можна обережно взяти в руки неметалевий предмет та виставити його поперед себе. Якщо блискавка «прилипне» до нього, обережно покладіть предмет на підлогу. Постарайтеся повільно вийти з приміщення, не викликаючи коливань повітря;

– можна затаїтися, затамувавши подих;

– якщо кульова блискавка наблизилася до обличчя, можна обережно дмухнути на неї, володіючи високою парусністю, кульова блискавка обов'язково відлетить убік;

– тримайтеся подалі від електроприладів та електропроводу, не торкайтеся до металевих предметів;

– блискавка зникне сама по собі – іноді безшумно, іноді з вибухом. Вона може залишити після себе дірку або лише запах озону;

– не втрачайте пильності: після таких «візитів» бувають пожежі.

Якщо вдарила блискавка...

Електричний розряд блискавки при проходженні через організм людини викликає загальні порушення. У місцях входу й виходу електричного розряду утворюються опіки тканин, що нагадують опіки III–IV ступенів. Іноді на шкірі помітні деревоподібні розгалужені червоні смуги. Рана має кратероподібну форму. При дії електричного розряду може спостерігатися повне відривання кінцівок. Людина втрачає свідомість, знижується температура тіла, зупиняється дихання, пригнічується серцева діяльність, можливе спостереження стану «уявної» смерті, при якому не прослуховуються дихання й пульс, зіниці широкі, не реагують на світло. Шкіряні покриви бліді. При легкому враженні спостерігаються запаморочення, шум у вухах, слабкість, утрата свідомості.

Надаючи першу допомогу, потерпілого, насамперед, потрібно роздягнути, облити йому голову холодною водою та, по можливості, обгорнути мокрим холодним простирадлом.

Якщо людина ще не опритомніла, варто зробити штучне дихання «рот у рот», а при зупинці серця – непрямий масаж, поверхню опіку закрити пов’язкою та якнайшвидше викликати медичну допомогу або відправити до лікарні, не забуваючи, що в будь-який момент може наступити зупинка дихання й серця.

Навіть, якщо людина опритомніла, у неї можуть виявитися серйозні ушкодження внутрішніх органів.

Існує думка, що ураженого блискавкою потрібно швидше на кілька хвилин закопати в землю, але такий намір не просто марний, а й небезпечний (це відтягує не тільки застосування справді ефективних засобів допомоги – ви можете просто вморити постраждалого, якщо він наковтається землі).

Кажуть, що людей, які залишаються живими після удару блискавки, все подальше життя супроводжує удача. Але ще говорять: «Береженого Бог береже». Тож радимо дотримуватися наших порад, щоб безпечно почувати себе під час грози.

Якщо ужалила бджола...

З усіх комах найбільшу небезпеку для людини становлять оси (шершень, звичайна оса тощо) і бджоли. При їх жаленні під шкіру вприскується отрута, від якої може виникнути місцева або загальна реакція.

Ступінь отруєння після укусів бджіл залежить від кількості одночасних укусів, місця ураження та індивідуальної реакції організму до бджолиної отрути. Найнебезпечнішими є укуси ротової порожнини.

Місцева реакція добре відома кожному, кого хоч раз ужалила бджола або оса: сильний біль, сверблячка й печіння, почервоніння та набряк. Особливо набрякають повіки, губи, статеві органи. Тривалість місцевої реакції – 1–8 діб.

Загальні реакції бувають токсичними та алергічними.

Токсична реакція виникає, коли людину одночасно ужалять декілька десятків або сотень комах. Помічено, що жінки й діти більш чутливі до отрути перетинчастокрилих, ніж чоловіки.

Тяжкість загальної токсичної реакції залежить від кількості отрути, що потрапила в організм. Доза отрути від ужалення 500 і більше перетинчастокрилих смертельна для людини. При загальній токсичній реакції, окрім місцевого набряку, можуть з'явитися кропивниця пухирчаста – висип по всьому тілу, що «зудить». Вона супроводжується підвищенням температури, різким головним болем, блювотою, бувають марення, судоми.

Алергічна реакція на отруту перетинчастокрилих виникає приблизно в 1–2 % людей, і для її розвитку кількість отрути значення не має. Достатньо, щоб людину вжалила всього одна комаха.

Алергічна реакція не виникає, коли людину вперше вжалила перетинчастокрила комаха. Проте алергічна реакція після кожного подальшого жалення, буде більш тяжкою.

Ступінь тяжкості такої реакції може бути різним. Її проявом бувають кропивниця, набряк обличчя, вушних раковин. Дуже небезпечний набряк язика й гортані, що може викликати задуху.

Окрім кропивниці та набряків, у низці випадків спостерігаються задуха, затруднений, хрипкий видих, сильне серцебиття, запаморочення, біль у животі, нудота, блювота, можлива короткочасна втрата свідомості.

Найважча алергічна реакція – анафілактичний шок, який загрожує життю. Він розвивається відразу за жаленням: людина втрачає свідомість (іноді на декілька годин), у неї порушується діяльність багатьох органів і систем, насамперед серцево-судинної й нервової.

Перша допомога потерпілому від отрути перетинчастокрилих

Насамперед слід ужити заходів, що перешкоджають надходженню отрути в тканини і її розповсюдженню.

Зі всіх перетинчастокрилих комах жало залишають тільки бджоли, оскільки їхній жалячий апарат має зазубрини. Тому, знайшовши жало, обережно видаліть його разом з отруйним мішечком, підчепивши нігтем (а краще – пінцетом або голкою) для ослаблення місцевої токсичної реакції відразу після жалення перетинчастокрилими комахами треба прикласти до цього місця шматочок цукру, що сприяє витяганню отрути з ранки й перешкоджає розвитку набряку. Якщо набряк хворобливий і не спадає, зверніться до лікаря.

При загальній токсичній реакції, щоб уповільнити всмоктування отрути, на місце набряку слід покласти грілку з холодною водою або рушник, змочений у холодній воді. Потерпілому рекомендується якомога більше пити. При кропив'янці спостерігається значне зниження артеріального тиску, тому дайте потерпілому 20–25 крапель кордиаміну. Алкоголь категорично протипоказаний, оскільки він сприяє збільшенню проникності судин, що призводить до посилення набряків.

Не можна використовувати для місцевого охолоджування сиру землю, глину, як роблять деякі: це може привести до зараження правцем або зараження крові.

Загальна алергічна реакція ліквідовується прийомом будь-якого антигістамінного препарату (димедролу, супрастину).

В усьому іншому перша допомога при гострій алергічній реакції така ж, як при загальній токсичній: холодна грілка до місця ужалення, 20–25 крапель кордіаміну.

Той, у кого хоча б один раз виникла алергічна реакція на отруту бджоли, оси, шершня або джмеля, повинен неодмінно звернутися до алерголога. Таким людям у літній період треба завжди мати при собі виданий алергологом так званий паспорт

хворого на алергічне захворювання. У ньому вказуються прізвище, ім'я, по батькові власника, його вік, домашня адреса, телефон, діагноз, телефон алергологічного кабінету, де спостерігається хворий, і ті невідкладні заходи, які треба вжити в разі жалення перетинчастокрилими. Потрібно, щоб людина носила із собою шприц-укладання й набір медикаментів, перерахованих у паспорті.

Особливо термінові заходи в разі розвитку анафілактичного шоку.

Потерпілого слід укрити, обкласти грілками з теплою водою, дати одну-дві таблетки димедролу, 20–25 крапель кордіаміну й терміново викликати «швидку допомогу» або доставити його до медичної установи.

У важких випадках, коли в потерпілого зупинилося серце та припинилося дихання, треба до приїзду «швидкої» робити серцево-легеневу реанімацію – штучне дихання й закритий масаж серця.

Люди, котрі страждають алергією на отруту бджіл, звичайно цікавляться, чи можна їм їсти мед. Можна. Мед та отрута бджіл не мають загальних антигенів. Загальні антигени з отрутою має прополіс, тому користуватися прополісом не слід.

Правила поведінки біля води та на воді

Щоб уникнути трагедій на воді чи біля води, потрібно знати й виконувати прості, але обов'язкові правила, серед яких є такі:

– ніколи не пірнайте в незнайомому місці, а спочатку обстежте водойму й переконайтеся, що під водою немає каміння, залізяк, гострих кілків або ж мілин;

– уникайте води зі швидкою течією;

– ніколи не плавайте наодинці, особливо якщо не впевнені у своїх силах;

– не заходьте у воду в нетверезому стані;

– не купайтеся в необладнаних, не перевірених для цього місцях.

Особливо бережіть дітей:

– постійно стежте за їхньою поведінкою біля води;

– учитися плавати або просто плавати діти можуть тільки під контролем дорослих;

– при подоланні водойм на човнах неповнолітні мають бути в рятівних засобах;

– стежте за іграми дітей навіть на мілководді, бо вони можуть під час веселощів упасти й захлинутися.

Тепловий і сонячний удари

Літо в розпалі – і сонце особливо щедре на ультрафіолетові промені. Але його «ласки» треба уникати, аби не отримати теплового чи сонячного удару. Особливо обережними будьте на воді, промінь, віддзеркалений від неї, легко призводить до опіків губ, вух, слизової оболонки носа, підборіддя.

Тепловий удар виникає в разі тривалого перегрівання організму, особливо при підвищеному фізичному навантаженні. Це може статися в походах, при носінні щільного одягу в спеку, під час роботи в приміщенні з високою температурою, в умовах підвищеної вологості й за недостатнього провітрювання.

Безпосередня дія прямих сонячних променів на голову в спекотливу погоду теж може призвести до сонячного удару.

Тепловий та сонячний удари супроводжуються гострим порушенням як кровообігу, так і функцій інших життєво важливих органів і систем.

ДОТРИМУЙТЕСЯ ПРОСТИХ ПОРАД:

– виходячи на вулицю, не забувайте про «кепі» з довгим козирком та сонцезахисні окуляри;

– одяг має бути з натуральних тканин, просторим і світлим;

– не приймайте сонячних ванн на голодний чи повний шлунок;

– по можливості, якнайбільше перебувайте в затінку;

Перші ознаки теплового у сонячного удару:

– з’являються різка втома, слабкість, головний біль, запаморочення, біль у ногах, спині, нудота, блювота, шум у

вухах, потьмарення в очах, посилене дихання, кровотеча з носа, а можливо, й утрата свідомості.

– можливі неспокій, маячіння, галюцинації та судоми;

– температура тіла підвищується до 40–41 градуса, іноді буває й утрата свідомості. Якщо в цей час постраждалому не надати нагальної допомоги, він може загинути в щонайближчі години від зупинки дихання та кровообігу.

Перша допомога:

- постраждалого перенести в затінок і звільнити його тіло від одягу;
- змочити прохолодною водою голову та груди;
- за необхідності роблять штучне дихання й дають кофеїн, а за наявності головного болю – анальгін;
- викличте швидку допомогу;
- покласти потерпілого на спину. Якщо є позиви на блювання, потерпілий має лежати на боці, аби блювотні маси не затікали в дихальні шляхи;

Обов'язково забезпечте постраждалому тимчасовий спокій!

Потрібно негайно викликати лікаря!

– до приїзду лікаря треба боротися за життя постраждалого. Якщо ж є така можливість – зробити компрес із холодною водою на голову;

– напоїти холодним чаєм, водою, тощо.

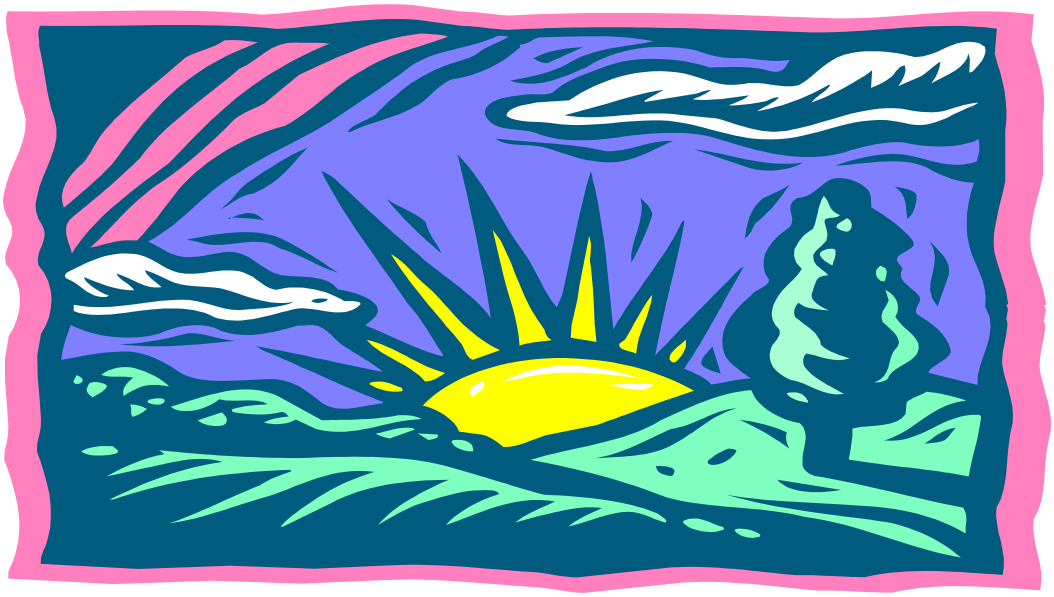
Для виведення зі стану непритомності потерпілому дають понюхати нашатирний спирт. Намагатися знизити температуру тіла, для чого потрібно накрити постраждалого вологою тканиною, увімкнути вентилятор, на ділянку паху й під пахвами покласти шматки тканини, змоченої водою.

– У разі зупинки дихання й кровообігу треба негайно розпочинати реанімаційні заходи – непрямий масаж серця, штучну вентиляцію легень за методом рот у рот та рот до носа – і не припиняти їх доти, доки не приїдуть медпрацівники.

У спеку не пийте солодких газованих напоїв – вони спричиняють набряки, молоко посилює спрагу, вино – зневоднює організм. Не зловживайте також їжею. Умивайтеся кілька разів на день, бажано – мінеральною водою.

ПАМ’ЯТАЙТЕ!!!

Сонячному та тепловому ударам легше запобігти, аніж їх лікувати.



Пожежа

Щорічно внаслідок пожеж гине та зазнає травмувань значна кількість людей**.** На дим і попіл перетворюються цінності в мільярди гривень.

Якщо виникла пожежа – рахунок часу йде на секунди. Не панікуйте. Остерігайтеся високої температури, задимленості та загазованості, обвалу конструкцій будинків і споруд, вибухів технологічного обладнання та приладів, падіння обгорілих дерев, провалів. Знайте, де містяться засоби пожежогасіння, та вмійте ними користуватися.

Заходи щодо рятування потерпілих та гасіння пожеж у будівлях:

– перед тим, як увійти до приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом чи щільною тканиною;

– двері до задимленого приміщення відчиняйте обережно, щоб уникнути посилення пожежі від великого притоку свіжого повітря;

– у сильно задимленому приміщенні рухайтеся поповзом або пригинаючись;

– для захисту від чадного газу потрібно дихати через зволожену тканину;

– передусім, рятуйте дітей;

– пам’ятайте, що маленькі діти від страху часто ховаються під ліжко, до шафи або забиваються в куток;

– виходити з осередку пожежі потрібно в той бік, звідки віє вітер;

– побачивши людину, на якій горить одяг, покладіть її на землю, швидко накиньте будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожені) і щільно притисніть їх до тіла. За необхідності викличте медичну допомогу;

– якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю й перевертайтеся, щоб збити полум’я, у жодному разі не біжіть – це ще більше роздуває вогонь;

– під час гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, пожежні гідранти, воду, пісок, землю та інші засоби гасіння вогню;

– бензин, гас, органічні масла й розчинники, що загорілися, гасіть тільки за допомогою спеціальних видів вогнегасників, засипайте піском або землею, а якщо осередок пожежі невеликий, накрийте його азбестовим чи брезентовим покривалом, зволоженою тканиною чи одягом;

– якщо горить електричне обладнання або проводка, вимкніть рубильник, вимикач або викрутіть електричні пробки, а потім починайте гасити вогонь.

Пожежа застала вас у приміщенні:

– коли ви прокинулися від шуму пожежі й запаху диму, не сідайте в ліжку, а скотіться з нього на підлогу та повзіть під хмарою диму до дверей;

– не відчиняйте дверей відразу. Обережно доторкніться до них тильною стороною долоні. Якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та швидко виходьте, а якщо гарячі – не відчиняйте: дим і полум’я не дозволять вам вийти;

– щільно зачиніть двері, а всі щілини й отвори заткніть якою-небудь тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму, повертайтеся поповзом углиб приміщення й уживайте заходів для порятунку;

– присядьте, глибоко вдихніть повітря, розчиніть вікно, висуньтеся та кричіть: «Допоможіть, пожежа!». Якщо ви не в змозі відчинити вікно, розбийте шибку твердим предметом та

приверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;

– якщо ви вибралися через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтеся до виходу із приміщення (обов'язково зачиняйте за собою всі двері);

– якщо ви перебуваєте у висотному будинку, не біжіть униз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі. Використовуйте пожежні сходи: під час пожежі заборонено користуватися ліфтами.

За будь-яких умов, якщо це можливо, викличте пожежну команду (телефон 101).

Пожежі в лісах, степах та на торфовищах

Масові пожежі можуть виникати в спеку, при посухах, від ударів блискавки, необережного поводження з вогнем, випалювання сухої трави та з інших причин. Вони можуть призвести до ураження людей і тварин, займання будівель у населених пунктах, дерев'яних мостів, дерев'яних опор ліній електропередач та зв'язку, складів нафтопродуктів й інших горючих матеріалів.

Ви опинилися в осередку пожежі:

– не панікуйте та не втікайте від полум'я, що швидко наближається, у протилежний від вогню бік, а перетніть смугу вогню проти вітру, закривши голову й обличчя одягом;

– із небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, перпендикулярно до напряму розповсюдження вогню;

– якщо втікти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість, увійдіть у водойму або накрийтеся мокрим одягом і дихайте повітрям, що міститься низько над поверхнею землі (воно менш задимлене), рот і ніс при цьому прикривайте одягом чи шматком будь-якої тканини;

– *гасити полум'я невеликих низових пожеж можна, збиваючи його гілками листяних порід дерев, заливаючи водою, закидаючи вологою землею та затоптуючи ногами. Будьте обережні в місцях горіння високих дерев – вони можуть упасти та травмувати вас;*

– під час гасіння пожежі не відходьте далеко від доріг і просік, не випускайте з уваги інших учасників гасіння пожежі,

підтримуйте з ними зв’язок за допомогою голосу;

– особливо будьте обережні у місцях торф’яних пожеж. Ураховуйте, що там можуть утворюватися глибокі вирви, тому пересувайтеся, по можливості, перевіряючи палицею глибину вигорілого шару;

– вийшовши з осередку пожежі, повідомте місцеву адміністрацію й пожежну службу про місце, розміри та характер пожежі.

Щоб запобігти виникненню пожежі, радимо дотримуватися таких порад:

- не можна розкладати багаття ближче ніж за 15 метрів до будівель;
- перш ніж розкласти вогнище, обкопайте місце для багаття ровом, очистіть простір навколо нього від сухих гілок і трави;
- ніколи не розводьте вогню у вітряну погоду – вітер понесе іскри далеко й спричинить пожежу;
- ніколи не присвічуйте собі відкритим вогнем ні на горищі, ні в підвалі;
- не вмикайте електрики, не запалюйте плити, не користуйтеся сірниками, почувши запах газу або пального. Газ і випари пального можуть від найменшої іскри не тільки спалахнути, а й вибухнути;
- не вмикайте електричних приладів, що іскрять і перегріваються;
- перед піччю потрібно прибити до підлоги лист заліза, бо час від часу з печі на підлогу може падати жар;
- залізну пічку можна ставити ніжками тільки на цеглини;
- не залишайте без нагляду дітей, особливо малих;
- не слід сушити над запаленою газовою плитою одяг;
- не залишайте без нагляду увімкнені електропраски, електричні чайники, пічки, кип’ятильники.

Цінуйте своє життя!
Дотримуйтеся цих порад.

Якщо людина знає правила поводження під час пожежі, вона спроможна не лише вистояти за будь-яких обставин і врятувати своє життя, але й надати допомогу в рятуванні інших людей.

Обережно – змія!

За характером дії отрути змій поділяють на дві групи: «кров'яні отрути» (отрути гадюк) і нервово-паралітичні (отрути кобр). Укус гадюки особливо небезпечний для хворих людей. Отрути гадюк викликають як місцеву дію (сильний біль, набряк, крововиливи), так і загальну токсичну дію на організм (ослаблення серцевої діяльності, зниження артеріального тиску тощо). Крововиливи у внутрішні органи бувають небезпечними для життя. У важких випадках смерть може настати від таких ускладнень навіть за кілька днів після укусу.

Отрута кобр діє на нервові центри, передусім, на дихальний; смерть настає від паралічу дихальних м'язів. Сила дії отрути залежить від її кількості, місця укусу й фізіологічного стану людини

Для того, щоб захиститися від укусів змій та інших отруйних тварин, потрібно знати, які отруйні тварини трапляються в цій місцевості, та особливості їхньої поведінки; уміти розрізняти ознаки отруйних і неотруйних змій (наприклад вужа й гадюки) та уникати контакту з ними; пам'ятати, що різкі рухи тільки привертають увагу цих тварин і можуть викликати їх напад.

При укусі невідомої змії не варто піддаватися панічним настроям. Хвилювання стимулює прискорення серцевого ритму, що сприяє швидкому проникненню отрути в кров. Потрібно дихати повільно й глибоко.

Насамперед, слід установити, чи справді є привід для занепокоєння. Уважно огляньте місце укусу. Якщо вкусила гадюка, на тілі потерпілого залишаються сліди двох отруйних іклів (рідше – одного) – ранки, що кровоточать і віддалені одна від одної на 1–1,5 см. Укуси великих та агресивних, але неотруйних полозів (жовточеревого й чотирисмугого) виглядають інакше: на шкірі є дуга від багатьох дрібних подряпин.

Симптоми. У місці попадання отрути спочатку відчувається сверблячка, через 10–15 хвилин починає розвиватися набряк, що досягає свого максимуму через 10–12 годин із моменту укусу. Пульсуючий біль у місці укусу, як правило, незначний. Злегка болять лімфатичні вузли. Зазвичай картина отруєння цим вичерпується, але в низці випадків

захворювання протікає більш тяжко. Хворий блідий, відчуває запаморочення, нудоту, страх, можливі (особливо при значних набряках) падіння артеріального тиску й непритомність. Проте в нормі вже через 10–15 годин стан потерпілого стабілізується, а приблизно із закінченням другої доби починається швидке зменшення набряку. Через 3–10 днів зникають усі зовнішні прояви хвороби. Іноді в місці укусу (і за ходом судин) виникають геморагічні пухирі з кров'янистим умістом, що залишають після себе незаживаючі протягом тижня виразки.

Тяжкість отруєння залежить від низки факторів:

– ***від розміру змії.*** Крупні гадюки більш небезпечні Але варто пам'ятати що навіть крихітні (12–17 см) новонароджені гадючата отруйні. Мають значення вік і конституція потерпілого, оскільки токсичність залежить від кількості отрути на кілограм маси укушеного. Саме тому діти важче переносять укуси змій;

– ***від сезону.*** Восени токсичність і кількість виділеної отрути найбільша;

– ***від близькості місця укусу до магістральних кровоносних судин.*** Укус на обличчі та шиї особливо небезпечний;

– ***від стану здоров'я укушеного.*** У групу підвищеного ризику входять люди, котрі страждають на серцеву недостатність, алергічними захворюваннями, патологією нирок, а також емоційно неврівноважені натури.

Профілактика укусів гадюки включає найпростіші запобіжні заходи:

– у «зміїній» місцевості носіть щільне високе взуття;

– не намагайтеся впіймати гадюку або взагалі невідому змію;

– при ночівлі в степу уникайте розташування біля колоній мишей-полівок, інших гризунів, обпливлих брустверів окопів, хащ чагарнику, тобто улюблених місць полювання гадюки;

– переміщуючись степом у темряві, користуйтеся ліхтарем. У спеку степова гадюка буває видима у вечірніх сутінках і перед світанком;

– вирушаючи на сімейний пікнік або риболовлю, не полінуйтеся провести бесіду з дітьми.

Пам'ятайте: гадюка ні за яких обставин не нападає першою. Не знищуйте змій – усі вони перебувають під охороною закону.

Правила першої допомоги при укусах змій

– потрібно створити всі умови для негайного уведення сироватки;

– забезпечити потерпілому нерухомість, оскільки надмірні рухи сприяють швидкому проникненню отрути в кров;

– звільнити кінцівки від взуття, шкарпеток, браслетів тощо, оскільки може виникнути набряк;

– не перетягувати гумовим джгутом кінцівку вище від місця укусу, оскільки це може призвести до порушення обміну речовин в ураженій ділянці;

– не надрізати краї рани й не відсмоктувати з неї кров, оскільки через пошкодження слизової оболонки ротової порожнини отрута може швидко потрапити в кров;

– дати випити значну кількість рідини (води, кави, чаю).

Після надання першої допомоги потерпілого потрібно доставити в медичний заклад для уведення антитоксичної сироватки – у місцевостях, де трапляються отруйні тварини, у розпорядженні медичних працівників є набір таких препаратів.

Сильні вітри, шквали та смерчі

Сильні вітри, шквали та смерчі – стихійні лиха, які можуть статися в будь-яку пору року, але найчастіше – у серпні й вересні. Синоптики відносять їх до надзвичайних подій із помірною швидкістю поширення, тому найчастіше вдається оголосити штормове попередження.

Фактори небезпеки сильних вітрів, шквалів та смерчів: травмування, а інколи й загибель людей; руйнування інженерних споруд та систем життєзабезпечення, доріг і мостів, промислових та житлових будівель, особливо їхніх верхніх поверхів і дахів; перекидання телеграфних стовпів, виривання дерев та утворення завалів; знищення садів і посівів на полях.

Сильні вітри, як правило, супроводжуються зливами, що призводять до затоплень місцевості.

Сильний вітер – це рух повітря відносно земної поверхні зі швидкістю або горизонтальною складовою швидкості понад 25 м/с. За руйнівною силою може зрівнятись із землетрусом.

Шквал – короткочасне різке збільшення швидкості вітру, іноді до 30–70 м/с, що супроводжується зміною його напрямку. Найчастіше це явище спостерігається під час грози.

Смерч – найбільш руйнівне явище, сильний атмосферний вихор, який опускається з основи купчасто-дощової хмари у вигляді темної вирви (рукава) чи хобота й має майже вертикальну вісь за напрямком до поверхні суші або моря, невеликий поперечний перетин і дуже низький тиск у центральній його частині. Обертальна швидкість (проти годинникової стрілки) – до 100 м/с, швидкість руху – 35/60 км/г. Смерч зазвичай супроводжується грозою, дощем, градом і якщо досягає поверхні, наносить значні руйнування, убираючи в себе воду та предмети, що трапляються на його шляху, піднімаючи їх високо над землею й переносячи на значні відстані.

Дії при загрозі стихійного лиха та отриманні штормового попередження

Уважно слухайте інформацію по телевізору та радіоприймачу про обстановку (час, напрям руху та силу вітру), рекомендації про порядок дій. Не користуйтеся без потреби телефоном, бо по ньому можуть надійти повідомлення.

Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.

Підготуйте документи, одяг і зберіть найбільш необхідні й цінні речі, невеликий запас продуктів харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, кишеньковий ліхтарик, приймач на батарейках.

Підготуйтеся до відключення електромережі, закрийте газові крани, загасіть вогонь у грубах.

Приберіть господарське майно з двору та балкону в будинок (підвал), обріжте сухі дерева, що можуть завдати шкоди вашому житлу.

Машину поставте в гараж.

Поставте на підлогу речі, які можуть упасти й спричинити травми. Не ставте ліжко біля вікна з великими шибами.

Щільно зачиніть вікна, двері, горищні люки та вентиляційні отвори; віконне скло заклейте; по можливості, захистіть віконницями або щитами.

Навчіть дітей, як діяти під час стихійного лиха. Не відправляйте їх у такі дні в дитячий садок і школу.

Якщо ви в човні та отримали штормове попередження або бачите наближення поганої погоди, негайно пливіть до берега.

Дії під час стихійного лиха

– зберігайте спокій, уникайте паніки, за необхідності надайте допомогу інвалідам, дітям, людям похилого віку та сусідам;

– зачиніть вікна та відійдіть від них подалі;

– загасіть вогонь у грубах, вимкніть електро- та газопостачання;

– зберіть документи, одяг, найбільш необхідні та цінні речі, продукти харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, ліхтарик, приймач на батарейках;

– перейдіть у безпечне місце. Сховайтесь у внутрішніх приміщеннях: коридорі, ванній кімнаті, коморі або підвалі. Увімкніть приймач, щоб отримувати інформацію;

– не намагайтеся перейти в іншу будівлю – це небезпечно;

– не користуйтеся ліфтами. Електромережу можуть раптово вимкнути.

– обминайте хиткі будівлі та будинки з хитким дахом, якщо лихо застало вас на вулиці. Вони руйнуються дуже швидко. По можливості, заховайтеся в підвал найближчого будинку;

– якщо ви на відкритій місцевості, щільно притисніться до землі на дні будь-якого заглиблення (яру, канави, кювету), захищаючи голову одягом чи гілками дерев;

– зупиніться, якщо ви їдете автомобілем. Не ховайтесь у ньому, а виходьте й швидко ховайтесь у міцній будівлі або на дні будь-якого заглиблення;

– уникайте різноманітних споруд підвищеного ризику, мостів, естакад, трубопроводів, ліній електромереж, водойм, потенційно небезпечних промислових об’єктів та дерев;

– не наближайтеся до води подивитися на шторм, сильні вітри здіймають величезні хвилі на морі, які накочуються на берег. Ви можете загинути.

Дії після стихійного лиха

– зберігайте спокій, заспокойте дітей та тих, хто отримав психічну травму в результаті лиха, оцініть ситуацію;

– допоможіть, по можливості, постраждалим, викличте медичну допомогу тим, хто її потребує;

- переконайтеся, що ваше житло не отримало пошкоджень. Перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо - та водопостачання;
- не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами й не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витоку газу;
- перевірте, чи не існує загрози пожежі. За необхідності, сповістіть пожежну охорону;
- не виходьте відразу на вулицю – після того, як вітер стих, через кілька хвилин шквал може повторитися;
- будьте дуже обережні, виходячи з будинку. Остерігайтеся частин конструкцій та предметів, які нависають на будівлях; обірваних дротів від ліній електромереж; розбитого скла та інших джерел небезпеки;
- тримайтеся подалі від будинків, стовпів електромереж, високих парканів тощо;
- обов'язково кип'ятіть питну воду;
- не користуйтеся довго телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку;
- не користуйтеся ліфтами. Електромережу можуть вимкнути для ремонтних робіт;
- не поспішайте з оглядом міста, не відвідуйте зони руйнувань, якщо там не потрібна ваша допомога;
- дізнайтесь у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, які відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

Обережно – ртуть!

До отрут, без яких поки що ніяк не може обійтися людство, належить і ртуть.

Ртуть – метал сріблясто-білого кольору, у звичайних умовах легкорухома рідина, що при ударі поділяється на дрібні кульки, у 13,5 разів важча за воду. Температура плавлення – +38,9°С. Із підвищенням температури випаровування ртуті збільшується. Пари ртуті та її сполуки дуже отруйні.

Із попаданням до організму людини через органи дихання ртуть акумулюється та залишається там на все життя.

Установлена максимально допустима концентрація ртуті: для житлових, дошкільних, навчальних і робочих приміщень – 0,0003 мг/м^3; для виробничих приміщень – 0,0017 мг/м^3.

Концентрація парів ртуті в повітрі понад 0,2 мг/м^3 викликає гостре отруєння організму людини.

Симптоми гострого отруєння проявляються через 8–24 години: починається загальна слабкість, головний біль та підвищується температура; згодом – болі в животі, розлад шлунка, хворіють ясна.

Хронічне отруєння є наслідком удихання малих концентрацій парів ртуті протягом тривалого часу. Ознаками такого отруєння є зниження працездатності, швидка стомлюваність, послаблення пам'яті й головний біль; в окремих випадках можливі катаральні прояви з боку верхніх дихальних шляхів, кровотечі ясен, легке тремтіння рук та розлад шлунка. Тривалий час ніяких ознак може й не бути, але потім поступово підвищується стомлюваність, з'являються слабкість, сонливість; головний біль, апатія й емоційна нестійкість; починає порушуватися мова, тремтять руки, повіки, а у важких випадках – ноги й усе тіло. Ртуть уражає нервову систему, а тривалий її вплив викликає навіть божевілля.

Ми пропонуємо Вам рекомендації, які включають основні запобіжні заходи, що, можливо, допоможуть захиститися від наслідків розливу ртуті, а також позбутися деяких неприємностей.

Дії вихователя при розливі ртуті в приміщенні

Якщо в приміщенні розбито ртутний термометр:

– виведіть із приміщення всіх дітей;

– відчиніть навстіж усі вікна в приміщенні;

– максимально ізолюйте дітей від забрудненого приміщення, щільно зачиніть усі двері;

– захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;

– негайно починайте збирати ртуть: збирайте спринцівкою великі кульки й відразу скидайте їх у скляну банку з розчином (2 г перманганату калію на 1 літр води), більш дрібні кульки збирайте щіточкою на папір і теж скидайте в банку. Банку щільно закрийте кришкою. Використання пилососа для збирання ртуті – забороняється;

– вимийте забруднені місця мильно-содовим розчином (400 грамів мила і 500 грамів кальцинованої соди на 10 літрів води) або розчином перманганату калію (20 грамів на 10 літрів води);

– зачиніть приміщення після обробки так, щоб не було сполучення з іншими приміщеннями, і провітрюйте протягом трьох діб;

– утримуйте в приміщенні, по можливості, температуру не нижче 18–20 °С для скорочення термінів обробки протягом проведення всіх робіт;

– вичистіть та промийте міцним, майже чорним розчином марганцівки підошви взуття, якщо ви наступали на ртуть.

Якщо ртуті розлито більше, ніж у термометрі:

– зберігайте спокій, уникайте паніки;

– виведіть із приміщення всіх людей, надайте допомогу дітям – вони, передусім підлягають евакуації;

– захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;

– відчиніть навстіж усі вікна;

– ізолюйте максимально забруднене приміщення, щільно зачиніть усі двері;

– швидко зберіть документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;

– вимкніть електрику та газ, загасіть вогонь у трубах перед виходом із будинку;

– негайно викликайте фахівців через місцевий державний орган із питань надзвичайних ситуацій і цивільного захисту населення. У крайньому випадку – телефонуйте в міліцію.

Боротьба з великою кількістю ртуті та її парів дуже складна. Хіміки називають її демеркурізацією.

Демеркуризація може проводитися двома способами:

– хіміко-механічним – механічний збір кульок ртуті з подальшою обробкою забрудненої поверхні хімічними реагентами (після такого способу обробки приміщення потребує посиленого провітрювання);

– механічним – механічний збір кульок ртуті із поверхні з наступною заміною підлоги, штукатурки або капітальним ремонтом будівлі (цей спосіб може застосовуватися разом із хіміко-механічним).

Якщо ви виявили або побачили кульки ртуті в будь-якому місці, будь ласка, негайно сповістіть про це місцеві органи з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення або міліцію.

МЕТОДИКИ ДІАГНОСТУВАННЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ

Анкета «Я і мій клас»

1. Який, на твою думку, рівень сформованості класного колективу?

а) більше дружний, ніж недружний; б) більше недружний, ніж дружний.

2. Чи є у тебе друг у класі?

а) так; б) ні.

3. Чи є хтось з однокласників для тебе авторитетом?

а) так; б) ні.

4. Чи є, на твій погляд, лідери в класі?

а) у позитивних справах: – так; – ні. б) в аморальних справах: – так; – ні.

5. Чи проводиш ти свій вільний час із кимось з однокласників?

а) так; б) ні.

6. Чи любиш разом з однокласниками проводити час у школі й поза нею?

а) так; б) ні.

7. Чи переживаєш успіхи й невдачі свого класу?

а) так; б) ні.

8. Чи вмієш терпляче та уважно вислуховувати своїх однокласників?

а) так; б) ні.

9. Чи пішов би ти зі своїми однокласниками на ризикові завдання?

а) пішов би з усіма; б) пішов би з окремими; в) не пішов би ні з ким.

10. Чи з усіма однокласниками в тебе добрі стосунки?

а) так; б) ні.

11. Чи є в класі такі, із ким у тебе напружені стосунки?

а) так; б) ні.

12. Чи є в класі такі, із ким у тебе конфліктні стосунки?

а) так; б) ні.

13. Чи є у вашому класі позитивні традиції?

а) так; б) ні.

14. Чи є у вашому класі мікрогрупи? На яких засадах вони складаються?

а) на позитивних: – так; – ні; б) на негативних: – так; – ні.

15. Як ти вважаєш, чи завжди думка учнів збігається з думкою вчителів?

а) так; б) іноді; в) ні.

16. Чи допомагає тобі хтось з однокласників (за своєю ініціативою або на твоє прохання) в освоєнні важкого матеріалу з того чи іншого предмета?

а) так; б) ні.

17. Чи важлива для тебе думка твоїх однокласників?

а) так; б) ні.

18. Чи вважаєш ти себе лідером у класі?

а) так; б) ні.

19. Чи задоволений ти відносинами з однокласниками?

а) так; б) ні.

20. Що, на твою думку, заважає тобі добре вчитися?

а) лінощі; б) немає інтересу до окремих предметів; в) низький рівень викладання окремих предметів; г) не вистачає часу на самостійну підготовку; ґ) намагання не виділятися серед інших; д) слабке здоров'я; е) низький рівень дисципліни на уроках.

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

Тест особистості, направлений на вивчення ціннісно-мотиваційної сфери людини. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості й складає основу її ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду та ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції й «філософії життя». Розроблена методика М. Рокичем, заснована на прямому ранжируванні списку цінностей. М. Рокич розрізняє два класи цінностей: 1. Термінальні – переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути. Стимулюючий матеріал представлений набором із 18 цінностей. 2. Інструментальні – переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є переважним в будь-якій ситуації. Стимулюючий матеріал також представлений набором із 18 цінностей.

Особливості проведення процедури тестування

Респонденту пред'являються два списки цінностей (по 18 у кожному), або на листах паперу в алфавітному порядку, або на картках. У списках випробовуваний присвоює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає в порядку значущості. Остання форма подачі матеріалу дає надійніші результати. Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім – інструментальних цінностей.

Інструкція

Зараз Вам буде пред'явлено набір із 18 карток із позначенням цінностей. Ваше завдання – розкласти їх у порядку значущості для Вас як принципів, якими Ви керуєтесь у Вашому житті.

Кожна цінність написана на окремій картці. Уважно вивчіть картки та, вибравши ту, яка для Вас найбільш значуща, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значущістю цінність і помістіть її вслід за першою. Далі виконайте те саме зі всіма картками, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою й займе 18 місце. Якщо в процесі роботи Ви зміните свою думку, то можете виправити свої відповіді, помінявши картки місцями. Кінцевий результат повинен відображати Вашу дійсну позицію.

Список А (термінальні цінності):

1) активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя);
2) життєва мудрість (зрілість думок і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3) здоров'я (фізичне й психічне);
4) цікава робота;
5) краса природи й мистецтва (переживання прекрасного в природі та в мистецтві);
6) любов (духовна й фізична близькість з улюбленою людиною);
7) матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних утруднень);
8) наявність хороших і вірних друзів;
9) суспільне визнання (пошана тих, хто оточує, колективу, товаришів по роботі);

10) пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);
11) продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12) розвиток (робота над собою, постійне фізичне й духовне вдосконалення);
13) розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);
14) свобода (самостійність, незалежність у думках, вчинках);
15) щасливе сімейне життя;
16) щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, усього народу, людства в цілому);
17) творчість (можливість творчої діяльності);
18) упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх суперечностей, сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

1) акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах;
2) вихованість (хороші манери);
3) високі запити (високі вимоги до життя й високі домагання);
4) життєрадісність (відчуття гумору);
5) старанність (дисциплінованість);
6) незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
7) непримиренність до недоліків у собі й інших;
8) утворена (широта знань, висока загальна культура);
9) відповідальність (відчуття обов'язку, уміння тримати своє слово);
10) раціоналізм (уміння логічно мислити, ухвалювати обдумані, раціональні рішення);
11) самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
12) сміливість в обстоюваннях своєї думки, поглядів;
13) тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами);
14) терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки);
15) широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);

16) чесність (правдивість, щирість);
17) ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі);
18) чуйність (дбайливість).

Шкала особової й ситуативної тривожності Ч. Д. Спілберга – Ю . Л. Ханіна

Методика призначена для визначення тривожного стану в старшокласника з урахуванням його глибини з метою надання психологічної, медичної допомоги залежно від рівня тривоги, дає змогу виявити умови й чинники, під дією яких виникають стан і ступінь дезадаптації особи в разі психотравмувальної ситуації, а також виявити такі характерологічні особливості особи, як невпевненість, навіюваність, несамостійність в ухваленні рішень і дій.

Ця методика складається з двох опитувальників, за допомогою яких можна визначити рівень ситуативної тривожності (СТ) особи в умовах складної психологічної ситуації, рівень особистої тривожності (ОТ) як індивідуальної межі старшокласника, яка не залежить на момент обстеження від конкретної ситуації. Визначення рівня ситуативної тривожності здійснюється з використанням опитувальника, що дає змогу виявити особливості стану особи в конкретній складній для неї ситуації.

Інструкція

Прочитайте уважно кожну з приведених нижче пропозицій, які характеризують стан вашого самопочуття в цей момент, і виберіть найбільш відповідний варіант відповіді (закреслюйте відповідне число): «1» – ні, це не так, «2» – майже так; «3» – правильно; «4» – цілком правильно. Не думайте дуже довго, відповідайте так, як вам подумалося в перший момент, правильних або неправильних відповідей не існує.

Бланк опитувальника

1. Ви спокійні: 1 2 3 4.
2. Вам нічого не загрожує: 1 2 3 4.
3. Ви перебуваєте в напрузі: 1 2 3 4.
4. Ви сумні: 1 2 3 4.

5. Ви відчуваєте себе вільно: 1 2 3 4.
6. Ви засмучені: 1 2 3 4.
7. Вас хвилюють можливі невдачі: 1 2 3 4.
8. Ви відчуваєте себе відпочилою людиною: 1 2 3 4.
9. Ви стривожені: 1 2 3 4.
10. Ви переживаєте почуття внутрішнього задоволення: 1 2 3 4.
11. Ви упевнені в собі: 1 2 3 4.
12. Ви нервуєте: 1 2 3 4.
13.Ви не знаходите собі місця: 1 2 3 4.
14. Ви напружені: 1 2 3 4.
15. Ви не відчуваєте скутості й напруги: 1 2 3 4.
16. Ви задоволені: 1 2 3 4.
17. Ви стурбовані: 1 2 3 4.
18. Ви дуже збуджені й вам ніяково: 1 2 3 4.
19. Вам радісно: 1 2 3 4.
20. Вам приємно: 1 2 3 4.

Кожна відповідь оцінюється, залежно від вибраного твердження, 1, 2, 3, 4 балами. Ситуативна тривожність визначається за ключем: із суми балів із питань (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) відняти суму балів із питаннь (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20), потім до отриманого результату додати 50. **СТ =(3,4, 6,7,9,12,13,14,17,18)-(1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) +50= .**

Результати оцінюються таким чином. 4 бали – низький рівень тривожності (до 30 балів); 3 бали – середній рівень тривожності (31–45 балів); 2 бали – високий рівень тривожності (46 балів і більше).

Визначення рівня особистої тривожності. Проводиться з використанням опитувальника, що дає змогу виявити особливості стану тривожності як властивості особи, котра формується при тривалій дії різного виду чинників.

Інструкція

Прочитайте уважно кожну з приведених нижче пропозицій і закреслюйте (запишіть) відповідну для вас цифру справа залежно від того, як ви себе зазвичай відчуваєте. Цифри срава означають такі варіанти відповідей: «1» – майже ніколи (відповідь оцінюється одним балом); «2» – іноді (два бали); «3» – часто (три бали); «4» – майже завжди (чотири бали).

Бланк опитувальника

1. Ви відчуваєте задоволення: 1 2 3 4.
2. Ви швидко втомлюєтеся: 1 2 3 4.
3. Ви легко можете заплакати: 1 2 3 4.
4. Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші: 1 2 3 4.
5. Буває, що ви програєте через те, що недостатньо швидко ухвалюєте рішення: 1 2 3 4.
6. Ви відчуваєте себе бадьорою людиною: 1 2 3 4.
7. Ви спокійні та зібрані: 1 2 3 4.
8. Очікування труднощів дуже турбує вас: 1 2 3 4.
9. Ви дуже переживаєте через дурниці: 1 2 3 4.
10. Ви буваєте цілком щасливі: 1 2 3 4.
11. Ви приймаєте все дуже близько до серця: 1 2 3 4.
12. Вам не вистачає впевненості в собі: 1 2 3 4.
13. Ви відчуваєте себе в безпеці: 1 2 3 4.
14. Ви прагнете уникати критичних ситуацій і труднощів: 1 2 3 4.
15. Ви іноді сумуєте: 1 2 3 4.
16. Ви буваєте задоволені: 1 2 3 4.
17. Усякі дурниці відволікають і хвилюють вас: 1 2 3 4.
18. Ви так сильно переживете свої розчарування, що потім довго не можете про них забути: 1 2 3 4.
19. Ви врівноважена людина: 1 2 3 4.
20. Вас охоплює сильний неспокій, коли ви думаєте про свої справи й турботи: 1 2 3 4.

Особиста тривожність визначається за ключем: із суми балів із питаннях (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) відняти суму балів із питань (1,6,7,10,13,16,19), потім до отриманого результату додати 35. **ОТ = (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19)+ 35= .**

Результати оцінюються таким чином. 4 бали – низький рівень тривожності (до 30 балів); 3 бали – середній рівень тривожності (31–45 балів); 2 бали – високий рівень тривожності (46 балів і більш).

Вивчення творчих здібностей

(Б. О. Федоришин)

1. Чи можна, на вашу думку, удосконалити навколишній світ?

1. Так. 2. Ні. 3. Так, але в окремих випадках.

2. Чи вважаєте ви, що здатні взяти участь у суттєвих змінах у світі?

1. Так, у більшості випадків. 2. Ні. 3. Так, у деяких окремих випадках.

3. Чи є у вас нові ідеї, щодо поліпшення навколишнього середовища, незважаючи на те, що спроби, здійснювані раніше, не дали окремих результатів?

1. Так, безперечно. 2. Мене це мало цікавить. 3. Інколи в мене виникають подібні ідеї.

4. Чи вірите, що коли-небудь у вас з'явиться ідея щодо того, як змінити на краще довкілля?

1. Так, обов'язково. 2. Мало в це вірю. 3. Цілком можливо.

5. Коли ви розпочинаєте якусь справу, чи вірите в кінцевий результат?

1. Так. 2. Не впевнений. 3. Частіше вірю, ніж ні.

6. Чи приваблюють вас теми, які ще ніким на розроблялись?

1. Так, усе невідоме мене цікавить. 2. Ні. 3. Залежить від теми.

7. Ви зіткнулися з темою, яка остаточно не досліджена. Чи не виникає бажання довести справу до кінця?

1. Так. 2. Цілком досить того, що вже відомо. 3. Залежно від обставин.

8. Вас цікавить якась нова тема. Чи виникає бажання вивчити її якомога глибше?

1. Так. 2. Ні, досить того, що є. 3. Задовольняюся поверховим ознайомленням.

9. Якщо не вдається досягти успіху в якісь справі, ви:

1. Продовжуєте, незважаючи на обставини. 2. Залишаєте справу без особливих вагань і розчарувань. 3. Не наполягаєте на своєму.

10. Майбутню професію ви обираєте (обрали) відповідно до:

1. Уподобань. 2. Здібностей. 3. Залежно від вигод, які вона може дати.

11. Подорожуючи, легко запам'ятовуєте пройдений маршрут?

1. Дуже легко. 2. Ні, ризикую заблукати. 3. Так, але за умови, якщо вона для мене цікава.

12. Після розмови, у якій брали участь, чи зможете легко пригадати й відтворити її в деталях.

1. Так, без труднощів. 2. Лише в загальних рисах без подробиць. 3. Так, але за умови, якщо вона була для мене цікавою.

13. Коли вам доводиться чути незрозумілу для вас розмову, чи можете ви пригадати й відтворити слова, значення яких не знаєте?

1. Мабуть, так. 2. Так, це дуже легко зробити. 3. Так, але з певними змінами.

14. Чи любите ви залишатися на самоті?

1. Так. 2. Я боюся самотності. 3. Мені однаково: бути самому чи в компанії.

15. Коли щось робите або розробляєте якийсь план, чи думаєте, що:

1. Усе задумано найкращим чином. 2. Поставленої мети в основному досягнуто. 3. Мети досягнуто, хоч не все в роботі доведено до кінця, а отже потребує доробки.

16. Коли вам випадає залишитися наодинці із собою, то:

1. Хочеться тільки мріяти. 2. Віддаєте перевагу якійсь конкретній справі. 3. Вам подобається мріяти, але ви все ж здатні зосередитися на виконанні конкретної роботи.

17. Коли якесь почуття чи ідея проникають у вашу свідомість, чи вдається зосередитися на них?

1. Так, незалежно від місця й оточення. 2. За умови, якщо навколо ніщо не буде відволікати. 3. Коли залишаюся на самоті.

18. Коли ви маєте більш-менш сформовану думку з якогось конкретного приводу?

1. Можете змінити її з огляду на аргументи, які наводять інші. 2. Залишаєтеся при своїй думці, незалежно від стороннього впливу. 3. Можете змінити власну думку, якщо відчуваєте сильний тиск.

Ключ: За перший варіант відповіді нараховується 3 бали, за другий – 2, за третій – 1.

Запитання 1, 6, 7, 8 виявляють межі допитливості; 2, 3, 4, 5 – указують на віру у свої сили: 9, 15 – визначають наполегливість; 12, 13 – слухову пам’ять; 11 – зорову пам’ять; 14 – незалежність; 16, 17 – здатність абстрагуватися; 18 – рівень зосередженості.

Загальна кількість балів – показник рівня творчого потенціалу особистості.

Сума балів більше 48 свідчить про *високі творчі здібності.* Людина з таким показником може досягти значних успіхів в обраній сфері діяльності. Сума балів від 24–48 – *середній творчий потенціал.* Він трапляється найчастіше. Особистість із таким показником володіє якостями для успішної діяльності, але є такі, які утруднюють цю діяльність. Усунути їх можна наполегливим самовдосконаленням, із допомогою спеціальних психологічних тренувань (тренінгу). Сума балів менше 24 – *творчий потенціал послаблений.* Це заважає успішно працювати.

Самооцінка психологічної адаптованості

Інструкція до тесту

Якщо ви, безумовно, згодні з твердженням, напишіть відповідь «так», якщо не згодні, напишіть відповідь «ні».

Тестовий матеріал

Група А

1. Я часто маю тягу до нових вражень.
2. Мені подобається робота, яка вимагає швидкого й частого переключення з однієї операції на іншу, з однієї справи на іншу.
3. Я можу швидко перейти від спокою (відпочинку) до інтенсивної діяльності.
4. Я швидко сходжуся з новими людьми.
5. Я швидко засинаю й прокидаюся.
6. Я швидко освоююся в новій обстановці, уключаюся в нову для себе справу.
7. Мені подобається, коли з’являються нові люди.
8. Я люблю бувати в новому для себе оточенні.
9. Мені доводиться чути від тих, хто оточує і друзів, що я людина дуже діяльна й рухлива.
10. Новий для мене навчальний матеріал я зазвичай запам’ятовую та засвоюю дуже швидко, хоча інколи здатний так само швидко його забувати.

Група Б

11. Я не люблю заводити нових знайомств.
12. Мені дуже важко розлучитися з якою-небудь думкою, у яку я колись повірив, хоча багато переконливих аргументів проти цієї думки.

13. Нові навики в якій-небудь діяльності, нові звички формуються в мене повільно, зате засвоюються дуже міцно.

14. Мене інколи називають флегматичним (або докоряють у повільності).

15. Я не люблю рухливих ігор.

Обробка й інтерпретація результатів тесту. Знайдіть суму позитивних відповідей на затвердження групи А (з 1 по 10). Далі аналогічним чином знайдіть суму позитивних відповідей на затвердження групи Б (з 11 по 15). Потім із першої суми потрібно відняти другу. Цей показник і свідчитиме про міру вашої психологічної гнучкості в процесі діяльності.

Рівні соціально-психологічної адаптованості:

8–10 балів – високий;

6–7 балів – вище середнього;

5 балів – середній;

3–4 бали – нижче середнього;

2–3 бали – низький.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдульханова-Славская К. А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности / К. А. Абдульханова-Славская // Психология формирования и развития личности. – М. : Наука, 1981. – 365 с.
2. Абрамова Г. С. Практическая психология : учеб. для студ. вузов / Г. С. Абрамова. – Изд. 6-е, перераб. и доп. – М. : Академ. проект, 2001. – 480 с.
3. Адамчук Н. Валеологічна освіта – шлях до зміцнення здоров'я учнів / Н. Адамчук // Біологія і хімія в школі. – 1997. – № 2. – С. 29–31.
4. Аза Л. О. Теоретико-соціологічний аналіз соціальних проблем виховання : дис. на здобуття наук. ступеня д-ра соціол. наук / Л. О. Аза. – К., 1994. – 253 с.
5. Акбашев Т. Ф. Всеобщая валеограмотность: шаг первый / Т. Ф. Акбашев // Нар. образование. – 1995. – № 5. – С. 107–113.
6. Александрова В. Беседа с подростками «Берегите здоровье» / В. Александрова // Воспитание школьников. – 1993. – № 5. – С. 52–56.
7. Алиев В. А. Физическая работоспособность школьников раннего возраста, пола и соматического развития / В. А. Алиев [и др.] // Гигиена и санитария. – 1993. – № 2. – С. 34–35.
8. Амонашвили Ш. А. Педагогика здоровья / Ш. А. Амонашвили, А. Г. Алексин [и др.]. – М. : Педагогика, 1990. – 287 с.
9. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Знання, 1990. – 168 с.
10. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – М. : Наука, 1997. – 379 с.
11. Андреев Ю. А. Три кита здоровья / Ю. А. Андреев. – СПб. : Респекс, 1996. – 336 с.
12. Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М. : [б. и.], 1980. – 416 с.
13. Андріанов В. Формування здорового способу життя в умовах екологічної кризи / В. Андріанов, О. Ромашова // Рідна школа. – 1995. – № 10, 11. – С. 43–45.
14. Андрос М. Психічне здоров'я особистості в навчальних закладах / М. Андрос // Педагогіка і психологія. – 1995. – № 4. – С. 27–32.

15. Андросова Н. А. Курение – фактор риска / Н. А. Андросова // Биология в школе. – 1990. – № 3. – С. 16–18.
16. Антипенко Е. Н. Качество жизни и самооценка здоровья (подход к проблеме) / Е. Н. Антипенко, Н. Н. Когут // Медицинские вести. Информационно-аналитический журнал. Медицина Украины. – 1997. – № 2. – С. 20–21.
17. Антропова М. В. Здоровье школьника: результаты лонгитюдного исследования / М. В. Антропова, Т. Р. Манке, Л. М. Кузнецова, Г. В. Бородкина // Педагогика. – 1995. – № 2. – С. 26–31.
18. Апанасенко Г. Л. Валеология на рубеже веков / Г. Л. Апанасенко // Валеология. – 2000. – № 1. – С. 5–6.
19. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Киев : Здоровья, 1998. – 248 с.
20. Апанасенко Г. Л. Валеологія як наука / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова // Валеологія. – 1996. – № 1. – С. 4–9
21. Афанасьєв А. В. Бережи своє здоров'я: Цикл бесід з учнями 5–9 кл. / А. В. Афанасьєв // Всё для вчителя. – 1988. – № 18. – С. 10–14.
22. Бабанский Ю. К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований / Ю. К. Бабанский. – М. : Педагогика, 1982. – 192 с.
23. Базарный В. Ф. Трагедия детей, порожденная традиционным образом организации учебного процесса / В. Ф. Базарный // Здоровье школьников: медико-психологическая поддержка и физическая культура: школа здоров'я : тезисы докладов. – 1996. – Т. 3. – № 4. – С. 44–46.
24. Базова навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів (12-річна школа) інтегрованого курсу «Основи здоров'я» 5 клас / Міністерство освіти і науки України. – К., 2004. – 12 с.
25. Баранов В. М. За здоровий спосіб життя / В. М. Баранов // Фізкультура проти шкідливих звичок. – К. : Здоров'я, 1988. – 64 с.
26. Бартків О. С. Організація літньої педагогічної практики в літніх оздоровчих таборах : навч.-метод. вид. / О. С. Бартків, Л. К. Грицюк, Є. А. Дурманенко. – Луцьк : [б. в.], 2006. – 98 с.
27. Безпалько О. В. Молодь і дозвілля / О. В. Безпалько, А. Й. Капська, В. Т. Куєвда, К. В. Щербакові. – К. : Академпрес, 1994. – 125 с.

28. Белов В. И. Психология здоровья / В. И. Белов. – СПб. : Респекс, 1994. – 272 с.
29. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс ; пер. с англ. – М. : Прогресс, 1986. – 422 с.
30. Берсенева Т. А. Воспитание здорового ребёнка : хрестоматия / Т. А. Берсенева, В. В. Ильющенков. – СПб. : [б. и.], 1998. – 164 с.
31. Бестужев-Лада И. В. Содержание и структура категории «образ жизни» / И. В. Бестужев-Лада // Теория и методология проблемы исследования образа жизни. – М. : [б. и.], 1979. – С. 5.
32. Бех І. Д. Виховання особистості. У 2 кн. Кн. 1. Особистісно зорієнтований підхід: теоретико-технологічні засади : наук. вид. / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.
33. Бех І. Д. Життєвий шлях особистості / І. Д. Бех // Психологія і педагогіка : навч.-метод. посіб. – К. : ІЗМН, 1996. – С. 93–156.
34. Бирженюк Г. М. Методическое руководство культурно-просветительной работой / Г. М. Бирженюк, Л. В. Бузене, Н. А. Горбунова. – М. : Просвещение, 1989. – 172 с.
35. Бирженюк Г. М. Основы региональной культурной политики и формирование культурно-досуговых программ / Г. М. Бирженюк, А. П. Марков. – СПб. : СПбГУКИ, 1992. – 128 с.
36. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі / О. І. Бичук. – Луцьк : Настир’я, 1997. – 144 с.
37. Блинов А. С. Учить здоровому способу жизни / А. С. Блинов // Педагогика. – 1993. – № 4. – С. 31–35.
38. Блонский П. П. Основные понятия воспитания / П. П. Блонский // Школа. – 1995. – № 1. – С. 90–95.
39. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни / Г. П. Богданов. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
40. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович. – Воронеж : НПО МОДЭК, 1995. – 352 с.
41. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском воздасте / Л. И. Божович. – М. : Педагогика, 1968. – 464 с.
42. Болгаріна В. Ф. Ідеал: цінність і духовний вектор / В. Ф. Болгаріна, І. Ю. Терещенко // Цінність освіти і виховання / за ред. О. Сухомлинської. – К. : [б. в.], 1997. – С. 16–19.

43. Борисенко А. Ф. Методика фізичного виховання учнів початкових класів / А. Ф. Борисенко, С. Ф. Цвек. – К. : ДМП «Полімед», 1997. – 110 с.
44. Бочарова В. Г. Социальная микросреда как фактор формирования личности : дис. на соискание учёной степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / В. Г. Бочарова. – М., 1991. – 379 с.
45. Брадик Г. М. Реализация потребностно-информационного подхода в валеологическом образовании подростков : дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Г. М. Брадик. – СПб., 2000. – 264 с.
46. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
47. В помощь организатору летнего отдыха и оздоровления детей в 2004 году : метод. сб. – Симферополь : [б. и.], 2004. – 112 с.
48. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / О. В. Вакуленко ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2001. – 25 с.
49. Вакуленко О. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / О. В. Вакуленко. – К., 2001. – 269 с.
50. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи досліджень і шляхи їх розвитку в Україні : зб. наук.-практ. ст. / за заг. ред. В. М. Оржеховської. – К. : МАГІСТР-S, 1999. – 120 с.
51. Ванджура В. Я. Оздоровча та фізкультурно-спортивна робота у літньому таборі / В. Я. Ванджура ; Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту ; Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». – Тернопіль : Горлиця, 2008. – 120 с.
52. Василенко Н. Проблема здорового способу життя в освіті європейських країн / Н. Василенко // Шлях освіти. – 2000. – № 1. – С. 19–22.

53. Вашека Т. В. Профілактика самогубства серед підлітків: методика для вимірювання сущидальної поведінки / Т. В. Вашека // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 4. – С. 53.
54. Ващенко О. Педагогічна взаємодія як складова здоров'я / О. Ващенко // Директор школи. – 2000. – № 3. – С. 65–68.
55. Великий тлумачний словник української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусол. – Київ ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2001. – 1425 с.
56. Виноградов П. А. Основы физической культуры и здоровый образ жизни : учеб. пособие / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. – М. : Сов. спорт, 1996. – 592 с.
57. Вікова психологія / за ред. Г. С. Костюка. – К. : Рад. шк., 1976. – 272 с.
58. Вікова та педагогічна психологія / за ред. Д. Ф. Ніколенка. – К. : [б. в.], 1980. – 214 с.
59. Возрастная педагогическая психология / под ред. А. В. Петровского. – М. : Просвещение, 1973. – 288 с.
60. Воленко О. Н. Как растить здоровое поколение? О новой программе для начальной школы / О. Н. Воленко и др. // Педагогика. – 1995. – № 1. – С. 52–56.
61. Воловик А. Ф. Педагогика досуга : учебник / А. Ф. Воловик, В. А. Воловик. – М. : Флинта, 1998. – 240 с.
62. Востроknутов Л. Д. Генезис і розвиток правових норм в галузі фізичної культури і здорового способу життя українського народу: від звичайного права до законодавства початку двадцятого століття : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. юрид. наук : спец. 12.00.01 «Теорія та історія держави та права; історія політичних і правових вчень» / Л. Д. Востроknутов. – Х., 2003. – 20 с.
63. Выгодский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выгодский. – М. : Педагогика, 1996. – 536 с.
64. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выгодский. – СПб. : Союз, 1997. – 224 с.
65. Главник О. П. Як допомогти дітям і молоді у збереженні психічного здоров'я. Кн. 8 / О. П. Главник. – К. : Ін-т соціолог. дослід., 2005. –152 с. (Сер. Формування здорового способу життя молоді).

66. Гончаренко М. С. Педагогічні аспекти валеологічної освіти / М. С. Гончаренко // Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури, фізичної реабілітації та валеології у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. Винниченка, 1999. – 243 с.
67. Горащук В. Соціально-педагогічний статус валеологічної науки / В. Горащук // Рідна школа. – 1998. – № 1. – С. 70–74.
68. Горбинко В. М. Концепція діяльності дитячого оздоровчого табору «Астра» / В. М. Горбинко // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 6. – С. 57–60.
69. Горбунова С. М. Валеологія: філософсько-антропологічні аспекти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.03 «Історія філософії» / С. М. Горбунова. – Сімферополь, 2000. – 18 с.
70. Грейда Н. Б. Засоби фізкультурно-оздоровчої роботи в школі / Н. Б. Грейда // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Х., 2001. – № 16. – С. 33–36.
71. Григоренко Ю. Н. КИПАРИС : учеб. пособие по организации досуга в лагере и школе / Ю. Н. Григоренко, У. Ю. Кострецова. – М. : Пед. Об-во России, 2001. – 238 с.
72. Грицюк Л. К. Ігри та розваги у навчально-виховному процесі з учнями / Л. К. Грицюк, Л. А. Завацька, О. С. Семенов. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1998. – 148 с.
73. Гришина Т. В. Освітня технологія як професійний пріоритет учителя / Т. В. Гришина. – Х. : Вид. група «Основа», 2003. – 96 с.
74. Гурлєва Т. С. Дівчинка-підліток як жертва та ініціатор сексуального насильства: психологічні причини і наслідки / Т. С. Гурлєва // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 6. – С. 18–21.
75. Гусак П. М. Відповідальне ставлення до здоров’я теорія і технології : монографія / П. М. Гусак, Н. В. Зимівець, В. С. Петрович. – Луцьк : [б. в.], 2009.
76. Даль В. Толковый словарь живого великорусского язика / В. Даль. – М. : Изд-во иностр. и нац. словарей, 1956. – Т. 1. – 678 с.

77. Дегтярев Е. А. Управление современной школы. Вып. VIII. Педагогика здоров'я : учеб.-метод, пособие для руковод., методистов, учителей и преподаватилей, общеобразовательных. и спец. учеб. заведений, студ. и асп. пед. учеб. заведений, слушателей ИПК / Е. А. Дегтярев, Ю. Н. Синицын. – Ростов н/Д : Изд-во «Учитель», 2005. – 224 с.
78. Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI ст.). – К. : Райдуга, 1994. – 62 с.
79. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія. – 2-ге вид., переробл. і доповн. – К., 1997. – 36 с.
80. Дитинство в Україні: права, гарантії, захист : зб. док.. Ч. 1, 2. – К. : [б. в.], 1998. – 245 с.
81. Діти України. Аналіз ситуації. – К. : Генеза, 1996. – 182 с.
82. Діяльність центрів соціальних служб для молоді України: сучасний стан і перспективи розвитку / авт. кол. С. В. Толстоухова, В. В. Багай, О. В. Вакуленко, З. Г. Зайцева [та ін.]. – К. : Академпрес, 1999. – 112 с.
83. Довідник основних показників життєдіяльності здорової людини / ред. С. Н. Водзюк. – Тернопіль : [б. в.], 1996. – 55 с.
84. Докучаева В. В. Проектування інноваційних педагогічних систем у сучасному освітньому просторі : монографія / В. В. Докучаева. – Луганськ : Альма-матер, 2005. – 304 с.
85. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основи формирования здорового образа жизни школьников младших класов : дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / А. Д. Дубогай. – К., 1991. – 374 с.
86. Дьяченко В. КСО – новая педагогическая технология – путь преодоления школьного кризисна / В. Дьяченко // Пед. вестник. – 1996. – № 9 (159). – С. 3.
87. Ефимова-Яраева В. П. Энциклопедия вашего здоровья / В. П. Ефимова-Яраева. – Симферополь : Таврида, 1996. – 352 с.
88. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 «Теорія та історія виховання» / О. В. Жабокрицька ; Інститут проблем виховання АНП України. – К., 2004. – 17 с.

89. Жаборницька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.07 «Теорія та історія виховання» / О. В. Жабокрицька ; Ін-т проблем виховання АНП України. – К., 2004. – 200 с.
90. Жарков А. Д. Технология культурно-досуговой деятельности / А. Д. Жарков. – М. : Просвещение, 1998. – 248 с.
91. Життєві кризи особистості : наук.-метод. посіб. : у 2 ч. / ред. рада В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков [та ін.]. – К. : ІЗМН, 1998. – Ч. 1. Психологія життєвих криз особистості. – 354 с.
92. Життєві кризи особистості : наук.-метод. посіб. : у 2 ч. / ред. рада В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков [та ін.]. – К. : ІЗМН, 1998. – Ч. 2. Діти і молодь у кризовому суспільстві: технології допомоги і підтримки. – 568 с.
93. Жуков М. Н. Подвижные игры / М. Н. Жуков. – М., 2000. – 160 с.
94. Завгородня Т. Педагогічна практика студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр» : метод. рек. / Т. Завгородня, Л. Прокопів, І. Стражнікова. – Івано-Франківськ : [б. в.], 2007. – 78 с.
95. Зайцев Г. К. Здоровье школьников и учителей. Опыт валеологического исследования / Г. К. Зайцев. – СПб. : [б. и.], 1995. – 54 с.
96. Зайцев Г. К. Школьная валеология: педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г. К. Зайцев. – 3-е изд., перераб и доп. – СПб. : Детство – Пресс, 2001. – 160 с.
97. Зайцев Г. К. Твое здоровье. Укрепление организма / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев. – СПб. : Акцидент, 1998. – 112 с.
98. Закон України «Про загальну середню освіту» : прийнятий 13 травня 1999 року № 651-XIV / Верховна Рада України // Відомості Верховної Ради України. – 1999. – № 28. – Ст. 230.
99. Закон України «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунодефіциту (СНІД) та соціальний захист населення»: прийнятий 12 грудня 1991 року № 1973-XII: зі змінами станом на 14 квітня 2009 року № 1257-VI [Електронний ресурс] / Верховна Рада України // Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua.

100. Закон України «Про заходи протидії незаконному обігу наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів та зловживанню ними»: прийнятий 15 лютого 1995 року № 62/95-ВР: зі змінами станом на 22 грудня 2006 року № 530-V [Електронний ресурс] / Верховна Рада України // Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua.
101. Закон України «Про обіг в Україні наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів і прекурсорів»: прийнятий 15 лютого 1995 року № 60/95-ВР [Електронний ресурс] / Верховна Рада України // Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua.
102. Закон України «Про оздоровлення та відпочинок дітей»: прийнятий 4 вересня 2008 року № 375-VI [Електронний ресурс] / Верховна Рада України // Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua.
103. Закон України «Про охорону навколишнього природного середовища» : прийнятий 25 червня 1991 року № 1264-XII, зі змінами станом на 19 березня 2009 року № 1158-VI [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. – Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua.
104. Закон України «Про ставки акцизного збору і ввізного мита на спирт етиловий та алкогольні напої»: прийнятий 7 травня 1996 року № 178/96-ВР, зі змінами станом на 31 березня 2009 року № 1202-VI [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. – Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua.
105. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»: прийнятий 24 грудня 1993 року № 3808-XII, зі змінами станом на 15 травня 2007 року № 1021-V [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. – Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua.
106. Закон України «Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини» : прийнятий 23 грудня 1997 року № 771/91-ВР, зі змінами станом на 31 травня 2007 року № 1104-V [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. – Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua.
107. Закопайло С. Компоненти здорового способу життя старшокласників / С. Закопайло // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 3. – С. 52 –53 ; 2002.– № 1.

108. Звєрєва І. Д. Теорія і практика соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю в Україні : дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / І. Д. Звєрєва. – К., 1998. – 451 с.
109. Звєрєва І. Д. Діагностика моральної вихованості школярів : метод. посіб. / І. Д. Звєрєва, Л. Г. Коваль, П. Д. Фролов. – К. : ІСДО, 1995. – 156 с.
110. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічна технологія формування відповідального ставлення до здоров'я учнівської молоді : автореф. дис… канд. пед. наук : за спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка»/ Зимівець Н. В. – Луганськ, 2008. – 24 с.
111. Капська А. Й. Соціальна робота: деякі аспекти роботи з дітьми та молоддю : навч.-метод. посіб. / А. Й. Капська. – К. : УДЦССМ, 2001. – 220 с.
112. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / С.В. Кириленко. – К., 2004. – 205 с.
113. Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Т. Г. Кириченко. – К., 1998. – 200 с.
114. Кодекс України про адміністративні правопорушення: за станом на 15 квітня 1999 р. / Верховна Рада України. – Офіц. вид. – К. : Парламент. ви-во, 1999. – 168 с.
115. Козленко М.П. Фізичне виховання учнів молодших класів / М. П. Козленко. – К. : Рад. шк., 1977. – 144 с.
116. Козубовська І. Ділове спілкування в структурі професійної діяльності / І. Козубовська, М. Бабинець [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.nbuv.gov.ua/portal/natural/Nvuu/PSF/2009_11
117. Колесов Д. В. Здоровье школьников: новые тенденции / Д. В. Колесов // Биология в школе. – 1996. – № 2. – С. 5–9.
118. Кон И. С. Психология ранней юности : кн. для учителя / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 256 с.
119. Кон И. С. Социология личности / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1987. – 383 с.

120. Конвенція ООН про права дитини. – К. : ТМ ПрінтІксПрес, PrintXPress™, 1999 – 32 с.
121. Кондратюк С. М. Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / С. М. Кондратюк ; Ін-т проблем виховання АПН України. – К., 2003. – 17 с.
122. Кондратьева М. М. Звонок на урок здоровья / М. М. Кондратьева. – М. : Просвещение, 1998. – 124 с.
123. Конституція України: прийнята на п’ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 року. – К., 1997. – 80 с.
124. Корж В. За здоровий спосіб життя / В. Корж // Шкільний світ. – 2001. – № 24. – С. 2–3.
125. Корнієнко С. М. Педагогічні основи фізичного виховання молодших школярів у системі «Родина – школа» : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / С. М. Корнієнко ; Терноп. держ. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. – Т., 2001. – 19 с.
126. Коростелев Н. Б. 50 уроков здоровья для маленьких и больших : рассказы / Н. Б. Коростелев. – М. : Детская лит., 1991. – 111 с.
127. Кошевенко Ю. Н. Аюрведа. Ваш путь к здоровью / Ю. Н. Кошевенко. – М. : Сов. спорт, 1995. – 208 с.
128. Кравець В. П. Психолого-педагогічні основи підготовки школярів до сімейного життя / В. П. Кравець. – Тернопіль, 1997. – 180 с.
129. Кривошеєва Г. П. Формування культури здоров’я студентів університету : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Г. П. Кривошеєва. – Луганськ, 2001. – 20 с.
130. Кузьменко В. Ю. Виховання в учнів 8-9 класів здорового способу життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / В. Ю. Кузьменко ; Ін-т проблем виховання АПН України. – К., 2003. – 17 с.
131. Куценко Г. И. Режим дня школьника / Г. И. Куценко, И. Ф. Кононов. – М. : Медицина, 1983. – 96 с.
132. Кучма В. Р. Изучение влияния образа жизни на физическое развитие и состояние здоровья школьников / В. Р. Кучма, Н. Н. Суханова, Н. А. Качеткина // Гигиена и санитария. – 1996. – № 1. – С. 27–28.

133. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / С. В. Лапаєнко ; Ін-т проблем виховання АПН України. – К., 2000. – 200 с.
134. Леонтьев А. А. Педагогическое общение / А. А. Леонтьев. – М. : Знание, 1979. – 47 с.
135. Лисовенко Е. И. Ежедневный астромедицинский советчик / Е. И. Лисовенко. – Л. : [б. и.], 1996. – 40 с.
136. Литвин-Кіндратюк С. Народознавство та організація здорового способу життя : монографія / С. Литвин-Кіндратюк, Б. Литвин-Кіндратюк. – Івано-Франківськ : [б. в.], 1997. – 279 с.
137. Лихачов Б. Т. Простые истины воспитания / Б. Т. Лихачов. – М. : Педагогика, 1983. – 192 с.
138. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. – Изд. 2-е. – Л. : Медицина, 1983. – 255 с.
139. Личко А. Е. Подростковая наркология: руководство / А. Е. Личко, В. С. Битенский. – Л. : Медицина, 1991. – 304 с.
140. Лищук В. А. Технология повышения личного здоровья / В. А. Лищук, Е. В. Мосткова ; под ред. В. И. Покровского. – М. : Медицина, 1999. – 320 с.
141. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровими / В. С. Лозинский. – Киев : [б. и.], 1993. – 155 с.
142. Лунина Е. Е. Особенности организации образовательного процесса в учреждениях «детский сад – школа» с валеологической направленностью : дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образование» / Е. Е. Лунина. – Томск, 1997. – 197 с.
143. Макаренко А.С. Методика организации воспитательного процесса / А. С. Макаренко // Педагогическое сочинения в 8 т. – М. : Педагогика, 1983. – Т. 1. – С. 267–329.
144. Мартиненко А. В. Формирование здорового образа жизни молодёжи / А. В. Мартиненко, Ю. В. Валентик, В. А. Полесский [и др.]. – М. : Медицина, 1988. – 192 с.
145. Мартинюк І. В. Національне виховання: теорія і методологія : метод. посіб. / І. В. Мартинюк. – К. : ІСДО, 1995. – 160 с.

146. Мартыненко А. В. Формирование здорового образа жизни молодёжи: медико-социальные аспекты / А. В. Мартыненко, Ю. В. Валентик, В. А. Полянский. – М. : Медицина, 1988. – 192 с.
147. Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности / А. Маслоу. – М. : Рафл.-бук., Веклер, 1997. – 300 с.
148. Методика роботи в літньому оздоровчому таборі : навч. посіб. для педагогів середніх закл. освіти та позашкільних закл. викладачів і студ. вузів I–IV рівнів акредитації / МО України, ІЗМН ; уклад.: Є. І. Коваленко, А. І. Конончук, В. М. Солова. – К. : ІЗМН, 1997. – 280 с.
149. Методические рекомендации в помощь организаторам летнего отдыха детей / Науч.–метод. центр. – Одесса : [б. и.], 1993. – 111 с.
150. Мовчанюк В. О. Основные направления работы по формированию здорового образа жизни / В. О. Мовчанюк, Л. Ю. Маламент, Г. В. Рудь // Врачебное дело. – 1994. – № 5–6. – С. 181–184.
151. Мовчанюк В. О. Диагностика индивидуального здоровья как составной элемент формирования здорового образа жизни и управления общественным здоровьем / В. О. Мовчанюк, Л. Е. Меламент, Г. Н. Жуков // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины : республ. межвед. сб. – М., 1992. – С. 32–35.
152. Моделювання та впровадження програм щодо здорового способу життя : метод. матеріали для тренера / під заг. ред. І. Звєрєвої, Г. Лактіонової. – К. : Наук. світ, 2002. – 58 с. – (Б-ка соц. Працівника / соц. педагога). – (Сер. «Благополуччя дітей та молоді: можливості соц. роботи»).
153. Моль Х. Семь программ здоровья / Х. Моль ; пер. с нем. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 64 с.
154. Мудрик А. В. Социализация и воспитание подрастающих поколений / А. В. Мудрик. – М. : [б. и.], 1990. – 39 с.
155. Назарова О. Г. Изучение образа жизни и здоровья школьников / О. Г. Назарова, З. И. Лиссова // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины : межреспубл. межвед. сб. – 1992. – № 3. – С. 112–113.

156. Найт А. А. Проблемы здоровья участников образовательного процесса / А. А. Найт, С. Г. Сериков // Педагогика. – 1997. – № 6. – С. 53–57.
157. Наказ Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства внутрішніх справ України, Генеральної прокуратури України, Міністерства юстиції України «Про затвердження Інструкції про порядок виявлення та постановки на облік осіб, які незаконно вживають наркотичні засоби або психотропні речовини»: прийнятий 10.10.19.97 р. № 306/680/21/66/5 [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. – Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua.
158. Наказ Міністра зовнішніх економічних зв'язків і торгівлі України «Про затвердження правил роздрібної торгівлі тютюновими виробами»: прийнятий 3 травня 1996 року № 293 [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. – Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua..
159. Наказ Міністра зовнішніх економічних зв'язків і торгівлі України «Про затвердження правил роздрібної торгівлі алкогольними напоями»: прийнятий 27 серпня 1996 року № 503 [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. – Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua.
160. Наказ Міністра охорони здоров'я України «Про поліпшення діяльності органів і закладів охорони здоров'я з питань формування здорового способу життя, гігієнічного виховання населення»: прийнятий 5 січня 1999 року № 1 [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. – Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua..
161. Національна доктрина розвитку освіти у XXI столітті // Шкільний світ, 2001. – 16 с.
162. Нові технології формування здорового способу життя у дітей і підлітків в умовах сучасного позакласного закладу : навч.-метод. посіб. для позашкільних навч. закл. / М. В. Макєєв, М. С. Гончаренко ; під ред. Е. Т. Карачинської. – Х. : [б. в.], 2001. – 268 с.
163. О политике Всемирной организации здравоохранения. «Здоровье для всех в XXI веке» // Медицинские вести. – 1997. – № 1. – С. 22–23.
164. Ожеван Н. А. Здоровье как предмет теоретико-медицинского и философского исследования / Н. А. Ожеван // Философские вопросы медицины и биологии. – Киев, 1984. – Вып. 16. – С. 16.

165. Оздоровительная экологическая программа для детей (5–7 лет) : учеб. прогр. по валеологии. – СПб. : [б. и.], 1998. – 32 с.
166. Омельченко С. О. Здоров’я людини та його джерела / С. О. Омельченко // Рідна шк. – 2006. – № 12. – С. 8–12.
167. Омельченко С. О. Здоров’я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки / С. О. Омельченко // Рідна шк. – 2005. – № 7. – С. 6–10.
168. Омельченко С. О. Коло питань з проблеми: «соціальний інститут – здоровий спосіб життя» / С. О. Омельченко // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2006. – № 1. – С. 55–60.
169. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія / С. О. Омельченко. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 352 с.
170. Оржеховська В. М. Здоров’я дітей і молоді: пріоритетні напрями валеологічної політики України та програмні завдання валеологічної галузі / В. М. Оржеховська // Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні. – К. : Магістр-S, 1999. – С. 5–10.
171. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність у вихованні дітей і підлітків / В. М. Оржеховська // Формування, збереження і зміцнення здоров’я підростаючого покоління як обов’язковий компонент системи національної освіти : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. з валеології, м. Дніпропетровськ / за заг. ред. С. В. Кириленко. – К. : ІЗМН, 1997. – 296 с.
172. Основи здоров’я : прогр. для загальноосвітніх навч. закл. 5–9 класи. – К. : Ірпінь, 20051. – 42 с.
173. Основи здоров’я і фізична культура : прогр. для загальноосвітніх навч. закл. 1–11 кл. – К. : Почат. шк., 2001. – 112 с.
174. Открытая концепция здоровья / Ю. Г. Автомонов, А. Б. Котова, В. М. Белов [и др]. – К. : [б. в.], 1993. – 27 с.
175. Охорона здоров’я в Україні: проблеми та перспективи / заг. ред. В. М. Пономаренко. – Тернопіль : Укрмедкнига, 1999. – 68 с.

176. Панюк В. Г. Формування навичок здорового способу життя дітей і підлітків : навч.-метод. посіб. / В. Г. Панюк. – 2-ге вид., переробл. та доповн. – К. : Ніка – центр. 2002.
177. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Є. Ольсен. – Киев : Олимпийская лит., 1999. – 320 с.
178. Петленко В. П. Валеология человека. Здоровье – любовь – красота : в 5 т. Т 1. Валеология и мудрость здоровья / В. П. Петленко. – СПб. : Петроградский и К^0, 1996. – 304 с.
179. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого – педагогічні основи здорового способу життя : курс лекцій ; навч. посіб. для студ. ун-тів та пед. ін-тів / О. І . Петрик. – Львів : Світ, 1993. – 119 с.
180. Петрович В. С. Сходинки до здоров'я : метод. матеріали до тренінгу / [авт.-упоряд. : В. С. Петрович, О. Ю. Закусило, Н. В. Зимівець та ін.]. – 3-тє вид., переробл. та доповн. – К. : Наук. світ, 2006. – 109 с.
181. Петрунько О. В. Оцінка ефективності заходів Національної програми «Репродуктивне здоров'я 2001–2005» з формування безпечної сексуальної поведінки молоді / О. В. Петрунько // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №7. – С. 75.
182. Пиаже Ж. Избранные психологические труды / Ж. Пиаже. – М. : Просвещение, 1969. – 659 с.
183. Подоляк Л. Гуманізація освіти / Л. Подоляк // Психолог. – 2002. – №4. – С. 11–15.
184. Подход жизненных ситуаций в профилактике табачных проблем / под ред. Т. И. Андреевой, К. С. Красовского. – Киев, 2000. – Ч. 1. – 140 с.
185. Подходы к изучению реального образа жизни. Пути формирования здорового образа жизни : метод. пособие / под ред. Н. Ф. Борисенко, Т. М. Бородюк, Н. Л. Загоруйко. – Киев : Укр. центр здоровья, 1991. – 56 с.
186. Політика і стратегія Української держави в галузі охорони здоров'я // Матеріали науково-практичної конференції, 20–21 травня 1999 р., м. Одеса. – Одеса : Одес. держ. мед. ун-т, 1999. – 198 с.
187. Поліщук В. А. Соціально-педагогічні заходи протидії вживанню наркогенних засобів молоддю / В. А. Поліщук // Соціальна робота: технологічний аспект : навч. посіб. / за ред. А. Й. Капської. – К. : ДЦССМ, 2004. – С. 252–258.

188. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти / А. Полулях // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 35–38.
189. Полякова Л. С. Руководство по проведению летней педагогической практики / Л. С. Полякова, П. М. Бычковский, Е. А. Соколова, А. М. Орлов. – Мн. : Белгосуниверситет, 1998. – 216 с.
190. Помиткін Е. О. Анкета для визначення рівня духовного розвитку старшокласників / Помиткін Е. О. // Духовний розвиток учнів у системі шкільної освіти. – К. : [б. в.], 1996. – С. 149–156.
191. Попов С. В. Валеология в школе и дома: О физическом благополучии школьников / С. В. Попов. – СПб. : Союз, 1997. – 256 с.
192. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства: прийнята 15 вересня 1999 р. № 1697 [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. – Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua.
193. Постанова Кабінету Міністрів України «Про комплексні заходи для запобігання розповсюдженню хвороб, що передаються статевим шляхом»: прийнята 23 березня 1998 р. № 357 [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. – Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua..
194. Постанова Кабінету Міністрів України «Про деякі заходи щодо масової профілактики захворювань, пов’язаних з йодною недостатністю»: прийнята 28 жовтня 1997 р. № 1171 [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. – Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua..
195. Постанова Кабінет Міністрів України «Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми "Здоров’я нації" на 2002–2011 роки»: прийнята 10.01.2002 р. № 14 [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. – Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua..
196. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Типового положення про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку»: прийнята 28 квітня 2009 р. № 422 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua.

197. Постанова Кабінету Міністрів України «Про Програму профілактики СНІДу та наркоманії на 1999–2000 роки» : прийнята 9 березня 1999 р. № 341 [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. – Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua.
198. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – С. 12, 17–18.
199. Презлята Г. Формування здорового способу життя засобами фізичного виховання : прогр. та метод. рек. / Г. Презлята // Обрії. – 1999. – №1. – С. 121–130.
200. Програма «Формування основ здорового способу життя учнів початкової школи. Теорія і практика» (дидактичний аспект) / В. І. Шахненко. – Х. : [б. в.], 2007. – 304 с.
201. Програма з основ безпеки життєдіяльності для загальноосвітніх закладів України // Інф. зб. Міністерства освіти і науки України. – 1999. – № 22. – С. 3–30.
202. Програма інтегрованого курсу «Основи здоров'я» для 2-го класу / О. Я. Савченко, Т. Є. Бойченко, О. І. Манюк // Початкова школа. – 2001. – № 10. – С. 26–27.
203. Программа «Диалог». Профилактика и освобождение от табакокурения детей и подростков : сб. авторских прогр. и практ. рек. для средних учеб. заведений / О. В. Винда, Е. П. Коструб, В. Н. Николаевский, В. М. Косенко, И. Г. Сомова, А. И. Халин. – 3-е изд. перераб. и доп. – Харьков : Восточноукраинский фонд соц.. исслед., 2002. – 209 с.
204. Психология : учебник / [В. М. Аллахвердов, С. И. Богданова, Л. И. Вансовская и др.] ; под ред. А. А. Крылова. – М. : Проспект : Проспектъ-Н, 1999. – 583 с.
205. Пушкарьова Т. Програма розвитку дітей «Росток» – комплексний педагогічний експеримент з розробки змісту, методів і технологій навчання / Т. Пушкарьова // Початкова школа. – 2002. – № 5. – С. 9–11.
206. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб. : Питер, 2000. – 624 с.
207. Релігійний світогляд та ставлення церкви до фізичної культури і спорту [Електронний ресурс] / В. Бугуйчук, В. Шуба, М. Острянський, В. Мартин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 18. – С. 24–34.

208. Романенко А. Школа здоров'я: дослідно-експериментальна робота з прогрограми оздоровчої педагогіки / А. Романенко, О. Ващенко // Директор школи України. – 2000. – № 2. – С. 111–114.
209. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологи / С. Л. Рубинштейн ; под ред. К. В. Шорохова. – Изд. 2-е. – М. : Педагогика, 1976. – 416 с.
210. Руссо Ж.-Ж. Эмиль, или О воспитании / Ж.-Ж. Руссо // Хрестоматия по истории зарубежной педагогики. – М. : [б. и.], 1981.– С. 203 – 238.
211. Савина А.К. Формирование здорового образа жизни учащихся / А. К. Савина, О. И. Долгая // Биология в школе. – 1990. – № 3. – С. 12–14.
212. Рязанова Д. В. Тренинг с подростками: с чего начать? : пособие для психолога и педагога. / Д. В. Рязанова. – М. : Генезис, 2003. – 138 с.
213. Свириденко С.О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / С. О. Свириденко ; Ін-т проблем виховання. – К., 1998. – 216 с.
214. Сидоренко В. К. Методологічні основи наукового пізнання / В. К. Сидоренко, П. В. Дмитренко // Основи наукових досліджень : навч. посіб. – К. : [б. в.], 2000. – С. 115–147.
215. Словарь-справочник по педагогике / авт.-сост. В. А. Мижериков ; под общ. ред. П. И. Пидкасистого. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 448 с.
216. Словник-довідник для соціальних педагогів та соціальних працівників / за ред. А. Й. Капської, І. М. Пінчук, С. В. Толстоухової. – К. : [б. в.], 2000. – 260 с.
217. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе / Е. В. Советова. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 288 с.
218. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей : учеб. пособие / под общ. ред. Н. В. Скоратова. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.
219. Сологуб А. І. Здоровий спосіб життя / А. І. Сологуб // Рідна школа. – 1995. – № 12. – С. 61–66.
220. Соціальна педагогіка : мала енциклопедія / за заг. ред. І. Д. Звєрєвої. – К. : Центр учб. л-ри, 2008. – 336 с.

221. Стародубцева И. В. Организация работы в летнем детском оздоровительном комплексе «Алсу» / И. В. Стародубцева, А. С. Ефимчук, Т. И. Криволуцкая // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 6. – С. 20–36 ; № 7. – С. 34–44.
222. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. Рождение гражданина, Письма к сыну / В. А. Сухомлинский. – Киев : Рад. шк., 1985. – 557 с.
223. Сысоева М. Е. Организация летнего отдыха детей : учеб.-метод. пособие / М. Е. Сысоева. – М. : ВЛАДОС, 1999. – 176 с.
224. Тверская С. С. Вставки о здоровье на уроках в начальных класах / С. С. Тверская // Нач. шк. – 1996. – № 11. – С. 73–76.
225. Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников (психолого-педагогические рекомендации) / Т. М. Жирова. – Волгоград : Панорама, 2006. – 144 с.
226. Терещук Г. Загальні дидактичні основи індивідуального підходу до учнів / Г. Терещук // Трудова підготовка в закладах освіти. – 1998. – № 1. – С. 37–39.
227. Технологии социальной работы : учебник / под общ. ред. Е. И. Холостовой. – М. : ИНФРА-М, 2001. – 400 с.
228. Технологія виховної роботи в умовах табірної зміни (теорія і практика). – К. : Грайлик, 1998. – 120 с.
229. Титаренко Т. Кризове психологічне консультування / Т. Титаренко. – К. : ГЛАВНИК, 2004. – 93 с.
230. Титов Б. А. Социализация детей, подростков и молодёжи в сфере досуга / Б. А. Титов. – СПб. : Изд-во СПбГУКИ, 1997. – 276 с.
231. Ткаченко В. Почнемо навчать малюків рости здоровими... / В. Ткаченко // Освіта. – 1997. – 15–22 жовт.
232. Указ Президента України «Національна програма “Репродуктивне здоров’я 2001–2005”»: прийнятий 26.03.2001 року № 203/ 2001 // Уряд. кур’єр. – 2001. – 4 квіт. – (Орієнтир).
233. Указ Президента України «Про першочергові заходи щодо реалізації державної молодіжної політики та підтримки молодіжних громадських організацій»: прийнятий 6 жовтня 1999 року [Електронний ресурс] // Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua.

234. Указ Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя»: прийнятий 27 квітня 1999 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua.
235. Указ Президента України «Про програму профілактики і лікування артеріальної гіпертензії в Україні»: прийнятий 4 лютого 1999 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua.
236. Указ Президента України «Про заходи щодо забезпечення працевлаштування молоді»: прийнятий 6 жовтня 1999 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua.
237. Устав ВОЗ // Журнал российского права. 2001. – № 8.
238. Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания. Педагогическая антропология / К. Д. Ушинский // С. Ф. Егоров Хрестоматия по истории школы и педагогики России / под ред. д-ра пед. наук, проф. Ш. И. Ганелина ; сост. и автор вводных очерков канд. пед. наук С. Ф. Егоров. – М. : Просвещение, 1974. – С. 276–290.
239. Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посіб. для студ. вищ. пед. закл. освіти / М. М. Фіцула. – К. : Академія. 2000. – 542 с.
240. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. з валеології, 22–24 жовтня 1996 р., м. Дніпропетровськ / за заг. ред. С. В. Кириленко. – К. : ІЗМН, 1997. – 296 с.
241. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків / Н. Ю. Максимова [та ін.]. – К. : Ніко-центр, 2001. – 264 с.
242. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена : пособие для студ. пед. вузов / А. Г. Хрипкова, В. М. Антропова, Д. А. Гарбер. – М. : Просвещение, 1990. – 319 с.
243. Цьось А. В. Здоров'я в традиціях українського народу / А. В. Цьось // Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України : зб. наук. пр. – Кіровоград : КДПУ ім. В. Винниченка, 2000. – С. 10–16.

244. Чайка В. Педагогіка в кросвордах, чайнвордах і тестових завданнях / В. Чайка. – Тернопіль : [б. в.], 1998. – 102 с.
245. Чепіль М. Педагогічні технології : навч. посіб. / М. Чепіль, Н. Дудник. – Дрогобич : Ред.-вид. від. ДДПУ ім. І.Франка, 2009. – 244 с.
246. Чернишова Є. Р. Підготовка вчителя до формування в учнів основ знань про здоров'я та безпеку життєдіяльності людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Є. Р. Чернишова. – К., 2004. – 22 с.
247. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т.1. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2002. – 252 с.
248. Шкірняк-Нижнік З. А. Проблеми охорони здоров'я дітей в Україні в аспекті Конвенції ООН про права дитини / З. А. Шкірняк-Нижнік // Журн. практ. врача. – 1998 – № 4. – С. 2–5.
249. Щербакова М. А. Образование и здоровый образ жизни / М. А. Щербакова, И. Г. Бурлакова, И. Л. Величковская и др. ; науч. ред. Н. Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 2000. – 143 с.
250. Эльконин Д. Б. Психология обучения младшего школьника / Д. Б. Эльконин. – М. : Знание, 1974. – 64 с.
251. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М. : Прогресс, 1996. – 316 с
252. Юранева Л. Г. Если волнует здоровье детей...: Из опыта работы по технологии В. Ф. Базарнова / Л. Г. Юранева // Нач. шк. – 1996. – № 11. – С. 72–73.
253. Юрочкіна С. О. Педагогічні засади валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис... . канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / С. О. Юрочкіна. – К., 1997. – 17 с.
254. Янкович О. Освітні технології в історії вищої педагогічної освіти України (1957–2008) / О. Янкович. – Т. : Підруч. і посіб., 2008. – 319 с.

Для нотаток

Для нотаток

Наукове видання

Бартків Оксана Степанівна
Грановський Василь Григорович
Дурманенко Євгенія Аристархівна

ОЗДОРОВЧО-ВИХОВНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЛІТНЬОМУ ДИТЯЧОМУ ТАБОРІ

Монографія

За редакцією доктора педагогічних наук, професора П. М. Гусака

Редактор і коректор *Г. О. Дробот*
Технічний редактор *І. В. Захарчук*

Формат 60х84 $^{1}/_{16}$. Обсяг 11,86 ум. друк. арк., 11,72 обл.-вид. арк.
Наклад 300 пр. Зам. 281.
Редакція, видавець і виготовлювач – ФОП Захарчук В. М.
(м. Луцьк, вул. Бойка, 1, тел. 29-90-65).
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4039 від 08.04.2011 р.