

## **ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*У статті розглянуто технології використання інтерактивних методів навчання студентської молоді з метою формування здорового способу життя, збереження здоров'я та відповідальності за його стан, оскільки погіршення стану здоров'я молоді, схильність до шкідливих звичок знижує не лише рівень національної безпеки, а й ресурс розвитку суспільства.*

**Ключові слова:** стан здоров'я, здоровий спосіб життя, алкоголь, тияцтво, деградація.

*В статье рассматривается использование интерактивных методов обучения студенческой молодежи с целью формирования здорового образа жизни, сохранения здоровья и ответственности за его состояние, поскольку ухудшение состояния здоровья молодежи, склонность к вредным привычкам снижает не только уровень национальной безопасности, но и ресурс развития общества.*

**Ключевые слова:** состояние здоровья, здоровый образ жизни, алкоголь, употребление спиртных напитков, деградация.

*The article deals with the technology of interactive learning methods of students with the aim of promoting healthy lifestyles, health and liability for its position as the deterioration of the health of young people, the tendency to bad habits reduces not only national security but also a resource of society.*

**Key words:** state of health, healthy lifestyle, healthy way of life, alcohol, drunkenness, alcoholism, degradation

**Постановка проблеми.** Здоров'я, фізична культура і спорт ніколи не були і не будуть другорядними в житті людини. Стан здоров'я сучасного покоління України носить загрозливий характер. Крім об'єктивних причин, які негативно впливають на стан здоров'я молоді, велику роль відіграють суб'єктивні, а саме: зневажливе ставлення до власного здоров'я внаслідок дефіциту знань про ті чи інші чинники, зокрема й уживання алкоголю, що впливають на фізичний, моральний і психологічний стан людини. Тому важливе завдання навчальних закладів – озброїти молодих людей знаннями, які б допомогли їм у подальшому зберегти своє здоров'я, бути успішними та соціально корисними.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемі формування здорового способу життя людини як однієї із ключових проблем збереження здоров'я нації присвячено наукові праці О. В. Корнієнко [11], Н. Максимової, Ю. Волощук, М. Адамчук [12], Г. Ращенко [14], І. М. Соколової [15], Г. Л. Апанасенко [6], В. П. Войтенко [9], Ю. В. Ковалю [10], Н. П. Абаскалової [7], В. К. Вольсевич [8], С. І. Присяжнюк [13], О. Г. Відливаної [16], Г. А. Ставицького [16], М. А. Давидун [16] та ін.

Так, Ю. В. Коваль розглядає шляхи та умови формування здорового способу життя молодого покоління, форми роботи з молоддю з метою пропаганди такого способу життя, а також акцентує увагу на джерелах отримання студентами відповідної інформації (телепередачі, періодична преса тощо) [10, с.1]. О. Г. Відливана обґрунтовує чинники вживання алкоголю та наркотичних засобів у різних народів, зокрема й українців. Г. А. Ставицький вказує на ставлення студентів до здорового способу життя (пізнавальний компонент). М. А. Давидун розглядає шкідливий вплив пивного алкоголізму на організм молодої людини.

**Мета статті** – висвітлити умови впровадження інтерактивних методів навчання у навчальний процес вищого навчального закладу з метою виховання здорової особистості зі стійкими переконаннями та системою знань про шкідливий вплив алкоголю на здоров'я людини, що полягає в дослідженні та пошуку альтернативних методів навчання студентської молоді, мотивації до здорового способу життя, збереження здоров'я та відповідальності за його стан.

**Виклад основного матеріалу.** Україна разом зі світовою спільнотою вступила у третє тисячоліття, що характеризується глобалізацією суспільного розвитку, переходом людства від індустріальних до науково-інформаційних технологій, що базуються на інтелектуальній власності, знаннях і зумовлюються рівнем наукового потенціалу країни.

Нині в нашій країні відбуваються кардинальні зміни у кожному аспекті суспільного життя – політичному, економічному, соціальному, що пов'язано з переорієнтацією суспільного розвитку на людину та її особистісні якості. За цих умов пріоритетного значення набувають адресні й програмно-цільові функціональні інвестиції в людину, її творчий, науковий, інтелектуальний потенціал.

Сьогодні в Україні набули широкого впровадження такі інформаційно-комунікаційні технології, як дистанційна освіта, теорія рівневої диференціації навчання, модульно-розвивальна технологія, психолого-педагогічне проектування соціального розвитку особистості, технологія гуманізації педагогічної діяльності, сугестивна технологія, акмеологічна технологія навчання тощо.

Використання інтерактивних технологій навчання передбачає постійну активну взаємодію всіх учасників навчального процесу. Це – співнавчання, взаємонавчання (колективне, групове, навчання у співпраці), де викладач і студент є його рівноправними, рівнозначними суб'єктами. Інтерактивні технології дозволяють ефективно реалізувати розвивальну, соціально-культурну та науково-дослідну функції освіти. З-поміж інтерактивних методів

виокремлюють як традиційні, так і інноваційні. Інтерактивні методи сповідують принцип: «Ми говоримо, слухаємо і робимо все одночасно». У педагогічній практиці найбільш поширеними є такі інтерактивні методи навчання, як «мозковий штурм», «мікрофон», «інтерв'ю», метод проектів, метод вибору, марафон ерудитів, брейн-ринг, тренінг та ін.

Розглядаючи в системі вищої освіти проблему формування здорового способу життя студентської молоді, викладач найчастіше звертається до такого інтерактивного методу навчання, як тренінг.

Аналіз стану здоров'я молоді в усіх аспектах третього тисячоліття засвідчує, що воно настільки незадовільне, що знижує рівень національної безпеки нашої держави. За цих умов особливу роль у профілактиці шкідливих звичок студентської молоді відіграє навчальний заклад та освітнє середовище, яке її оточує.

Складники здорового способу життя включають різноманітні аспекти, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної й духовної. Зважаючи на це, пропонуємо для розгляду тренінг «Соціальні аспекти алкоголізму. Алкоголь і суспільство. Мережа зв'язків».

### **Тренінг «Соціальні аспекти алкоголізму. Алкоголь і суспільство. Мережа зв'язків»**

*Мета:* сприяти усвідомленню студентами згубного впливу пияцтва на організм кожної людини зокрема та суспільства в цілому; навчити молодих людей укладати взаємозв'язки залежності пияцтва у будь-якій соціальній групі.

*Обладнання:* фломастери, аркуші білого паперу формату А3, аркуші напівватману формату А4.

*Базова інформація для модератора.* Ще в сиву давнину люди усвідомлювали шкідливий вплив алкоголю на їх здоров'я. Так, у Стародавній Греції пити нерозведене водою вино вважалося негідним учинком. Лікурґ, правитель Спарти, забороняв пити вино вищій державній знаті, однак заохочував до пияцтва рабів, аби тримати їх у покорі. Солон, правитель Афін, увів закон про покарання посадових осіб за пияцтво: спочатку штрафом, а потім – смертною карою. Давньоримський історик Пліній Старший дійшов висновку, що перси і мідяни були переможені Олександром Македонським лише тому, що в їх армії процвітало пияцтво.

У давній Індії представниками вищих каст вживати спиртні напої було категорично заборонено. Непокірних змушували пити кипляче вино до тих пір, поки не наставала смерть. Якщо ж спиртні напої вживала жінка вищої касті, то на її чолі випалювали клеймо у вигляді посудини для вина, виганяли з дому і ніхто не мав права дати їй притулок. Певний час пияцтво переслідувалося державою і в Росії. Зокрема за царя Петра I п'яницям, які потрапляли у в'язницю, вішали на шию важку чавунну медаль із написом «За пияцтво». Стосовно сучасного суспільства, то алкоголь сьогодні завдає набагато більше шкоди, ніж усі наркотичні речовини разом узяті.

Із метою профілактики залежності від алкоголю педагогічно доцільним є метод вибору, коли слухачам пропонуються завдання, що передбачають вибір правильної відповіді із кількох можливих. При цьому учасникам роздаються

картки зі словами – можливими відповідями, а відповіді згодом записуються на плакат.

**Завдання № 1.** Які, на вашу думку, чинники найчастіше спонукають людину до вживання алкоголю?

Сім'я	Середовище	Генетичний аспект
Компанія	Вечірки, тусовки	Життєві негаразди
Життєва невлаштованість	Державний монополізм	Бездуховність
Слабка сила волі	Соціальне сприйняття	Традиції
Реклама	Низький рівень культури	Вихід зі стресової ситуації

**Завдання № 2.** Назвіть основні наслідки пияцтва для суспільства?

Можливі відповіді:

- погіршення стану здоров'я громадян;
- зниження інтелекту;
- розпад сім'ї;
- нещасні випадки на виробництві;
- загибель та каліцтво людей, ушкодження транспортних засобів внаслідок автомобільних аварій;
- побутові травми;
- психічні розлади;
- злочини;
- техногенні катастрофи тощо.

**Завдання № 3.** Назвіть негативні наслідки алкоголізму для суспільства в цілому та для кожного окремо взятого соціального інституту?

**1 група** – пияцтво в молодіжному і підлітковому середовищі;

**2 група** – пияцтво в сім'ї;

**3 група** – пияцтво на роботі;

**4 група** – пияцтво у силових структурах;

**5 група** – пияцтво високопосадових осіб.

Можливі наслідки:

- злочинність;
- невиконання законів;
- позастатутні стосунки;
- негативний вплив на виховання дітей;
- травми;

- погіршення бюджету.

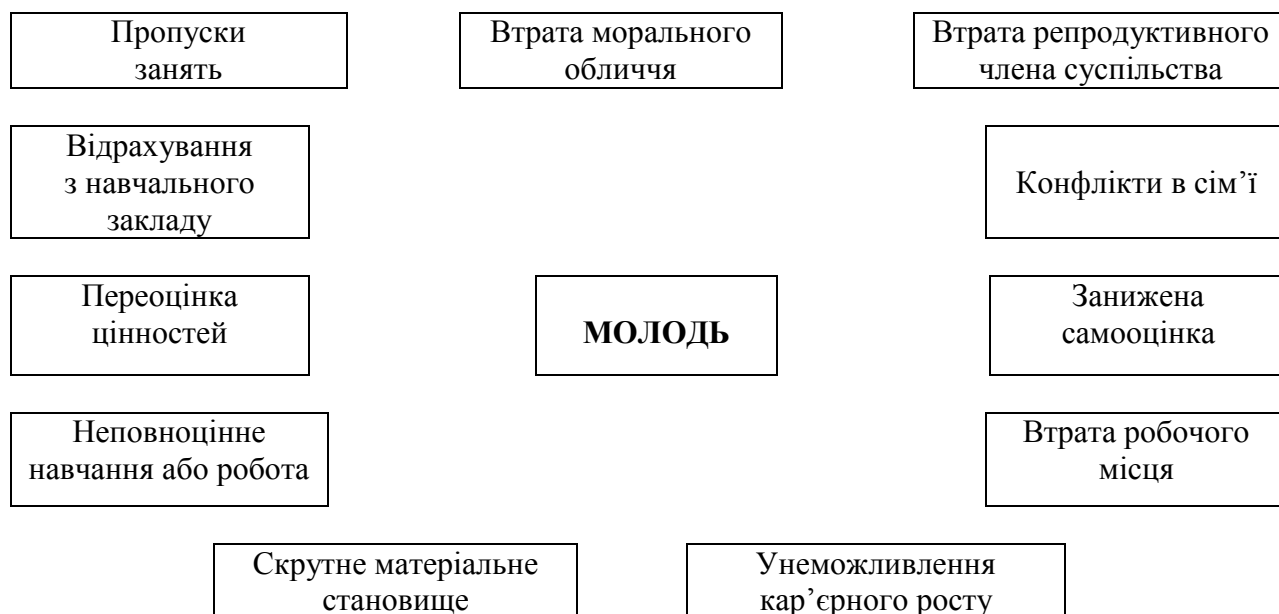
**Завдання № 4.** Назвіть соціальні інститути, спілки, об'єднання нашого суспільства? («мозкова атака»).



**Завдання № 5.** Побудуйте споруду із книжок, а потім спробуйте вийняти одну із них (ту, що знаходиться всередині чи з самого низу).

Висновок один – структура зруйнується, тобто ушкодження однієї ланки тягне за собою руйнування всього суспільства.

**Завдання № 6.** Назвіть основні наслідки вживання алкоголю для молоді?



Алкоголізм – це небезпека, що загрожує людству. Негативного впливу зазнає не лише окремо взята особистість, сім'я, а й суспільство в цілому, оскільки втрачає репродуктивну суспільну одиницю, неспроможну залишити після себе здорове потомство. Аби зрозуміти, як згубно впливає на людину алкоголь, пропонуємо гру «Скріпка».

## Гра «Скріпка»

Учасникам тренінгу роздаються канцелярські скріпки, які їм пропонується спочатку розігнути, а потім знову зігнути, аби повернути до попереднього стану. Після кількох невдалих маніпуляцій зі скріпками учасники переконуються, що скріпці неможливо надати початкового вигляду. Отже, з викладеного вище можна зробити наступний висновок: так само, як скріпці неможливо повернути початкового вигляду внаслідок деформації, так і організмові людини, що відчув згубний вплив алкоголю та наркотиків, надзвичайно важко відновитися та повернутися до початкового стану.

Таким чином, запропонований тренінг допоможе спрогнозувати профілактику алкоголізму в різних суспільних інституціях, а саме: навчальних закладах, правоохоронних органах, релігійних і громадських організаціях тощо.

**Висновки.** Проблема профілактики вживання алкогольних напоїв студентською молоддю є надзвичайно важливою у ході навчального процесу з урахуванням соціального, психологічного та фізичного параметрів розвитку людини. Пам'ятаючи про педагогічну недосконалість сучасної системи освіти, що полягає в надмірній віртуалізації й інтенсифікації, у перевазі інформаційної основи навчання над творчою, виникає нагальна потреба у профілактичній роботі з попередження шкідливих звичок серед студентської молоді.

Освіта і здоров'я – фундаментальні життєві блага, особливістю яких є рівень життя окремо взятої людини та розвиток держави. Втілення в кожному навчальному закладі здоров'язберігаючих технологій сприятиме зміцненню здоров'я студентської молоді.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Корнієнко О. В. Програма тренінгу «Здоров'я молоді – майбутнє держави» для центрів психосоматичного здоров'я в структурі ВНЗ України / О. В. Корнієнко // Вісник Харківського університету. – Харків : ХНУ, 2002. – Ч. 2. – № 550. – С.119-122. – (Серія «Психологія»).

2. Максимова Н. Психолого-педагогічні умови формування особистості, зорієнтованої на здоровий спосіб життя / Н. Максимова, Ю. Волощук, М. Адамчук // Педагогічні новації столичної освіти: теорія і практика : науково-методичний щорічник. – К., 2002. – С. 81-91.

3. Ращенко Г. Виховання здорового покоління як соціально-педагогічна проблема / Г. Ращенко // Педагогічні новації столичної освіти: теорія і практика : науково-методичний щорічник. – К., 2002. – С. 68-80.

4. Соколова І. М. Механізми формування порушень адаптації студентів перших років навчання / І. М. Соколова // Психологія : зб. наук. праць. - К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2001. – Вип. 13. – С. 392-396.

5. Проект Закону України «Про вищу освіту» (нова редакція): до III Всеукраїнського з'їзду працівників освіти 28 жовтня 2011 р.

6. Освіта України : інформаційні матеріали до III Всеукраїнського з'їзду працівників освіти 28 жовтня 2011 р.

7. Проект Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки : інформаційні матеріали до III Всеукраїнського з'їзду працівників освіти 28 жовтня 2011 р.

8. Апанасенко Г. Л. Вплив алкоголю, наркотиків і токсинів на поведінку людини / Г. Л. Апанасенко. – К. : Здоров'я, 1999. – 80 с.

9. Войтенко В. П. Здоровье здоровых / В. П. Войтенко. – К. : Здоровье, 1998. – 208 с.

10. Коваль Ю. В. Шляхи формування здорового способу життя у молодого покоління [Електронний ресурс] / Ю. В. Коваль. – Режим доступу : [www.rbu.gov.ua/](http://www.rbu.gov.ua/).

11. Абаскалова Н. П. Теорія і практика формування здорового способу життя учнів і студентів у системі «школа – вуз» : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук / Н. П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – С. 48.

12. Вольсевич В. К. Фізична культура: молодь і сучасність / В. К. Вольсевич, Л. І. Лубишева // Теор. і практ. фіз. культури. – 1995. – № 4. – С. 2-7.

13. Ведмеденко Б. Ф. Концепція розвитку фізичного виховання у сфері освіти в Україні / Б. Ф. Ведмеденко, В. І. Мудрик, О. З. Леонов та ін. // Основи здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 10. – С. 2-3.

14. Молодь за здоровий спосіб життя : щорічна доповідь Президента України Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні за підсумками 2009 р. / редкол.: Н. Ф. Романова та ін. ; Міністерство у справах сім'ї, молоді та спорту ; Держ. ін.-т розв. сім'ї та молоді. – К. : Основа, 2010. – С. 156.

15. Присяжнюк С. І. Проблема фізичного виховання учнівської молоді України / С. І. Присяжнюк // Основи здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 10. – С. 6-7.

16. Здорова молодь – щаслива Україна : матеріали наукової студентської конференції 7 листопада 2011 року. – К. : НПУ ім. М. Драгоманова, 2012. – С. 124.

Дата надходження до редакції: 13.06.2014 р.