

УДК 796: 613.811.84-053.6

Гнітецький Л. В., к.фіз.вих, Гнітецька Т. В., к.фіз.вих, доцент
(Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк)

АНАЛІЗ ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКАМИ 12–15 РОКІВ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ ТА ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НЬОГО

***Анотація.** У статті досліджено проблему дотримання здорового способу життя підростаючим поколінням сільської місцевості. Висвітлено результати вивчення ціннісних орієнтацій та особливостей способу життя сільських підлітків 12-15 років, а також порівняльний аналіз картини поширення шкідливих звичок серед школярів підліткового віку сільської та міської місцевості. Розкрито причини, які спонукають учнів підліткового віку до шкідливих звичок. Обґрунтовано шляхи підвищення мотивації до ведення здорового способу життя підлітками 12–15 років сільської місцевості.*

***Ключові слова:** здоровий спосіб життя, проблеми, сільські підлітки 12-15 років, мотивація.*

***Аннотация.** В статье исследована проблема соблюдения здорового образа жизни подрастающим поколением сельской местности. Освещены результаты исследования ценностных ориентаций и образа жизни сельских подростков 12–15 лет, а также сравнительный анализ картины распространения вредных привычек среди школьников подросткового возраста из сельской и городской местности. Раскрыты причины, которые мотивируют учащихся подросткового возраста к плохим привычкам. Обоснованы пути повышения мотивации к здоровому образу жизни подростков 12–15 лет сельской местности.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, проблемы, сельские подростки 12–15 лет, мотивация.*

***Annotation.** The article is devoted to the problem of adherence the younger generation of non-urban area to healthy lifestyle. The results of research of value orientations and lifestyles of rural adolescence of 12-15 years, as well as a comparative analysis of the pattern of harmful habits among adolescent school children from rural and urban areas are illuminated. The reasons that motivate adolescent pupils to bad habits are revealed. The ways of increasing motivation to healthy lifestyle of 12–15 years adolescents of non-urban area are substantiated.*

Keywords: *healthy lifestyle, problems, 12–15 years adolescents of non-urban area, motivation.*

Проблема дотримання здорового способу життя (ЗСЖ) підростаючим поколінням з кожним роком набуває більшої гостроти. Зокрема, статистичні дані свідчать, що поширення тютюнопаління, алкоголізму та наркоманії серед дітей і підлітків країни має загрозливі масштаби. Про це свідчать дані європейського опитування учнівської молоді ESPAD, проведеного Українським інститутом соціальних досліджень ім. Яременка за підтримки ЮНІСЕФ [1], згідно яких 63 % українських дітей в 15 років мають досвід куріння, 91 % – вживання алкоголю, а 14 % – паління марихуани. Медики також стверджують, що проблемою критичного стану здоров'я підлітків як міської, так й сільської місцевості є неправильний спосіб життя.

До питання зниження гостроти названої проблеми залучаються науковці різних галузей – філософи, медики, психологи, педагоги. Зокрема психолого-педагогічні аспекти виховання ЗСЖ сформульовано у працях І. Бега, І. Васкана, В. Войтенко, О. Дикунець, В. Добринського, О. Мазурчука, В. Одайника, В. Ребрини, А. Розтоки, Л. Сущенко, В. Язловецького, О. Яременко та ін.

Науковими дослідженнями цих та інших авторів встановлено, що сім'я, школа, учнівські колективи – найефективніші інституції формування ЗСЖ та культури здоров'я школярів. Однак різке падіння суспільної моралі, зумовлене ускладненням політичних й економічних обставин сьогодення ускладнюють їхню роботу у цьому напрямку. Актуальним і необхідним є вивчення даного питання в контексті врахування соціального оточення та умов життя підлітків. Маловивченим це питання залишається щодо учнів сільської місцевості тощо.

Метою нашої статті є дослідження особливості дотримання здорового способу життя сільськими підлітками 12–15 років та обґрунтувати шляхи підвищення мотивації учнів до нього.

В дослідженні брали участь сільські підлітки 12–15 років (ЗОНЗ I–II рівня с. Завітне, Ківерцівського району Волинської області, всього 26 осіб). Їм була запропонована анкета, одним з питань якої було проранжувати рівень дотримання таких компонентів ЗСЖ, як регулярне трьохразове харчування, регулярну рухову активність, повноцінний сон, відмову від паління, підтримку оптимальної ваги тіла, невживання або обмежене вживання алкоголю, уміння протистояти стресам, заняття суспільною діяльністю.

Проведений аналіз анкет засвідчив, що найчастіше сільські учні дотримуються такого компонента, як регулярне трьохразове харчування – 80,8 % (21 особа). На другому місці – повноцінний сон 76,9 % (20 осіб). За твердженням 57,7 % (15 осіб) школярів вони ведуть регулярну рухову активність, займаються суспільною діяльністю; 42,3 % (11 осіб) намагаються вчитися протистояти стресам, 34,6 % (9 осіб) підтримують оптимальну вагу тіла.

Анкетування також передбачало оцінювання учнями (за 12-бальною шкалою) цінності для них певних видів діяльності. Зокрема, встановлено, що життєві цінності сільських 12–15-річних підлітків не мають значних відмінностей від вікового стандарту. Так, найбільш цінним для них є зустрічі з друзями (оцінено у 8,4 бали) та прогулянки (8,3 балів). Тобто потреба товариського спілкування у цьому віці переважає інші потреби так само, як у міських школярів. Приємно, що сільські підлітки заняття фізичними вправами ставлять вище від розважальних заходів та перегляду телебачення. Зокрема, заняття фізичною культурою і спортом займають у них третю позицію рейтингу значимості (8,2 бали), при тому, що перегляд телепередач – 7,9 балів, а прослуховування музики – 7, 4 бали.

Переважаючим мотивом відвідування занять фізичною культурою і спортом у 76,9 % опитуваних є бажання зміцнити здоров'я та вдосконалити фізичний розвиток. При чому більшість опитуваних назвали декілька мотивів. На запитання про рівень своєї обізнаності про ведення здорового способу життя 73,1 % опитаних вибрали оцінку «достатній», 11,5 % – «високий». Тобто самооцінка знань про правила здорового способу життя у учнів висока, й, можливо, самозавишена.

Одними із питань цієї анкети було питання про тютюнопаління та споживання алкоголю. Згідно них, на свій досвід тютюнопаління вказали 26,9 % опитаних 12–15-річних сільських учнів (73,1 % не «палять»). Щодо споживання алкоголю, то аналіз відповідей свідчить, що 61,5 % (16 осіб) опитаних сільських підлітків взагалі не вживає спиртних напоїв, а 38,5 % (10 учнів) – «дозволяють собі випити шампанського на Новий рік».

Такі цифри значно менші порівняно з розповсюдженням цих шкідливих звичок серед учнів міст. Зокрема, як уже зазначалося вище, згідно Українського інституту соціальних досліджень ім. Яременка за підтримки ЮНІСЕФ [1] досвід «куріння» мали 63 %, а вживання алкоголю – 91% 15-річних українських школярів. При чому автори стверджують, що щонайменше 22 % 15-річних дітей раз на тиждень напиваються (!).

При опитуванні, проведеного серед учнів районної гімназії м. Мена (Чернігівська обл.) [2] 4 % учнів зізнались в тому, що «палять», 80 % – вживають спиртні напої. Найпоширенішими серед них є пиво і слабоалкогольні коктейлі, з них 15 % вживають горілку. При цьому усі опитані відповіли, що знають про шкоду, яку завдають їх організму ці речовини, й 60 % з тих учнів, що палять і вживають спиртне, хотіли б позбутися цих звичок.

Дослідженнями О. К. Романюк [3] встановлено, що серед учнів 8–9 класів м. Суми регулярно палять 6 % підлітків, а серед 10–11 класів кількість таких учнів зросла до 31 % (78,4 % хлопців, 21,6 % дівчат). Середній вік початку паління опитаних становить 11,7 років, а спонукаючими причинами до цього виступають: «престижний вигляд в колі друзів» – 38 %, бажання бути «крутим» – 24 %, небажання бути «білою вороною» – 10 % та інші.

Щодо вживання спиртного, то вперше робити це опитані почали переважно у віці 13–14 років. Причинами вживання алкогольних напоїв найчастіше називали вплив товаришів та для полегшення спілкування з однолітками. Учні 10–11 класів частіше констатували зв'язок вживання алкоголю з поганим настроєм та також для полегшення спілкування. При цьому підлітки відмічають й вплив дорослого оточення. Так, 81 % опитаних відповіли, що серед їх близьких є люди, які зловживають алкоголем. У третини (28 %) цю шкідливу звичку мають батьки, а 68 % дітей вперше спробували алкоголь за родинним столом.

Варто відмітити, що з віком у підлітків простежується зміна мотивів використання тютюнових і алкогольних виробів. Так, якщо серед 8–9-класників вживання алкоголю, тютюнопаління – це один із варіантів спілкування, то для підлітків 15–16 років має місце гедоністичний мотив – отримання задоволення, нових вражень тощо.

Також з віком трансформується загальне ставлення підлітків до паління. Так, майже 80 % підлітків восьмих класів негативно сприймають рекламу сигарет на вулицях міста, на телеекранах, засуджують однолітків, що палять. У старших класах відсоток таких учнів знижується: у 10-х класах до 32 %, 11-х – до 26 %.

Результати також вказують, що майже половина опитаних підлітків невпевнені, що «життя без алкоголю» є їхнім життєвим кредо.

Тому, на нашу думку, процес виховання підлітків повинен стосуватися продовження пропаганди здорового способу життя як фактору зміцнення фізичного та інших видів здоров'я людини.

Школа має відігравати провідну роль у створенні умов для здобуття підлітками знань та виробленні навичок підтримання та зміцнення власного здоров'я. З цієї позиції Міністерство освіти і науки України, керуючись законами України «Про освіту», «Про охорону дитинства», а також багатьма нормативно-правовими актами, наголошує на спеціальному спрямуванні роботи навчальних закладів з підвищення мотивації до ЗСЖ дітей та підлітків.

Факторами посилення мотивації підлітків до ЗСЖ можуть слугувати залучення їх до організації і проведення фізкультурно-спортивних заходів та інших форм фізичного виховання; систематична та планомірна просвітницька і пропагандистська робота; зміцнення організаторами та виконавцями навчально-виховного процесу у школі допомоги учням у визначенні тих перспектив, які відповідають їхнім потребам.

Набуття життєвих навичок є поступовим, неперервним процесом, який залежить від взаємодоповнення дій родини, школи, позашкільних установ. Тому діяльність педагогічного колективу щодо формування і закріплення у дітей навичок і потреби у ЗСЖ повинна підтримуватися батьками. Формами соціально-профілактичної роботи з батьками мають бути: лекторії, батьківські

університети, конференції, батьківські збори, тренінги, соціальне інспектування сім'ї, школи батьківських почуттів, молодих батьків.

Для формування позитивної мотивації підлітків на здоровий спосіб життя вчителям необхідно використовувати інтерактивні методи навчання, володіти методикою проведення тренінгових занять, використовувати комп'ютерні технології тощо.

У системі педагогічних заходів підвищення мотивації сільських підлітків до ЗСЖ слід підвищити активність у проєкті самих учнів. З цією метою варто застосовувати: дебати, дискусії, обговорення, тренінги, конкурси, вікторини, спільне виготовлення плакатів, розгляд та аналіз конкретних життєвих ситуацій, складання планів дій у проблемних ситуаціях, навчання здоровому способу життя підлітків за методом «рівний – рівному». Нами розроблений план та зміст заходів для підвищення мотивації до здорового способу життя сільських учнів 12–15 років терміном на 1 семестр. Їх перелік складається з таких просвітницько-пропагандистських заходів: лекції «Здоровий спосіб життя – простий шлях до довголіття»; виховного заходу «Зроби свій вибір: здоров'я чи примарна насолода»; лекція «Режим дня школярів 12–15 років»; бесіда (вікторини, конкурс загадок, диспут) «Рациональне харчування – запорука здоров'я»; бесіда «Проблеми дотримання здорового способу життя сільських жителів»; чорно-біле кіно «Заради життя без алкоголю і наркотиків» та передбачається перевірка їх ефективності на практиці.

Таким чином, нашими дослідженнями встановлено таке:

1. Сільські підлітки 12–15 років меншою мірою втягнуті у тютюнопаління та вживання алкоголю, ніж їх міські однолітки. Серед опитаних нами сільських учнів 73,1 % респондентів не «палять» (відповідно 26,9 % мають досвід цієї згубної звички) і 61,5 % не вживають спиртних напоїв порівняно з 63 % міських 15-річних школярів, які «палять» і 91,0 % школярів цього віку, які вживають алкоголь.

2. Найпоширенішою шкідливою звичкою серед міських школярів є вживання пива та слабоалкогольних коктейлів – 80 % учнів, горілку вживають 15% підлітків. Половина опитуваних вагається і не можуть відповісти чи є життя без шкідливих звичок їх життєвим кредо. При цьому усі з них знають яку шкоду завдають їх організму ці речовини. Позбутися шкідливих звичок хотіли б 60 % учнів, які їх мають.

3. Також встановлено, що 80,8 % сільських підлітків регулярно харчуються, ще 76,9 % з них дотримуються режиму сну, 57,7 % школярів ведуть регулярну рухову активність, займаються суспільною діяльністю, 34,6 % підтримують оптимальну вагу тіла.

4. Досліджено, що життєві цінності сільських 12–15-річних підлітків не мають значних відмінностей від вікового стандарту. Так, потреба товариського спілкування у цьому віці переважає інші потреби так само,

як у міських школярів. При цьому сільські підлітки заняття фізичними вправами ставлять вище від розважальних заходів та перегляду телебачення. Зокрема, заняття фізичною культурою і спортом займають у них третю позицію рейтингу значимості видів діяльності (8,2 бали), при тому, що перегляд телепередач – 7,9 балів; прослуховування музики – 7,4 бали; відвідування розважальних заходів – 6,8 балів; читання художньої літератури – 6,6 бали; азартні ігри – 5,8 бали; інше – 3,3 бали. Це свідчить про те, що учні усвідомлюють значимість фізичної культури і спорту для зміцнення здоров'я.

5. Подальші дії у просвітницькій роботі з визначеним контингентом учнів ми вбачаємо у зміцненні закладених «здорових» навичок, формування стійкої потреби до їх дотримання протягом усього подальшого життя.

Перспективу дослідження вбачаємо у вивченні проблеми ЗСЖ серед сільських дітей іншого віку.

1. В Україні збільшується кількість школярів, що вживають алкоголь [Електрон. ресурс] // Режим доступу : <http://talschool.ucoz.ua/news/2009-04-16-872> 2. Маційовська А. Проблеми сучасної молоді / А. Маційовська. – 2010 [Електрон. ресурс] // Режим доступу : <http://uk.wikipedia.org/wiki:Anjamacijovska> 3. Романюк О. К. Антропогенний вплив шкідливих звичок на підлітків м. Сум / О. К. Романюк, О. Г. Васильєва, Ю. С. Зубарева, О. С. Сотник. – 2010 [Електрон. ресурс] // Режим доступу : <http://uk.wikipedia.org/wiki:Anjamacijovska>

Рецензент: д.пед.н., професор Белікова Н. О.