

оцінювання активності своєї і вчителя на уроці, то через півтора роки, все було по іншому – переконливі докази, зрілі судження та оцінки.

Аналізуючи твори учнів слід зробити висновки:

В більшості йдеться про зростання інтересу до уроків французької мови;

- особливу роль відводять проблемним урокам, на яких можна поділитися своїми роздумами, замислитись над проблемами, що обговорюються, поповнити свої знання;

- аргументація на користь проблемності в навчанні була переконливою “уроки заставляють думати, обмінюватися думками”; “бажання додатково щось пізнати, почитати”; “бажання посперечатись”; “можливість доказувати, бо в спорі народжується істина”; “можливість логічно мислити, робити висновки і не соромитись, що їх хтось почує” і т.д.

Отже стимуляція учнів до проблемного навчання допомагає позитивно оцінювати як зміст проблем, які бувають цікавими, необхідними, життєвими, так і характер власної діяльності, своєї мисленнєвої активності.

Успішне вивчення французької мови старшокласниками залежить від використання різноманітних умов розвитку пізнавальних інтересів.

Використана література:

1. Г.И. Щукина “Активизация познавательной деятельности в учебном процессе” М., Просвещение, 1979.
2. Оконь Ванценты «Основы проблемного обучения» М., Просвещение, 1968.

Аннотация

В работе рассматриваются основные условия развития познавательных интересов, которые стимулирует успешное изучение французского языка старшеклассниками.

Строяновська О.В.

МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства проблема здоров'я населення починає розглядатися не тільки зі сторони лікування та надання інвалідності, а й зі сторони застосування профілактичних заходів щодо виникнення соматичних та психічних хвороб. Незважаючи на те, що комерційна діяльність фармацевтичних фірм розвивається та набуває неосяжних розмірів, в Україні розробляються та впроваджуються в практику закладів освіти такі навчальні дисципліни, як “Фізична культура”, “Валеологія”, “Основы безпеки життєдіяльності” [2]. На нашу думку, така тенденція вдосконалення змісту освіти в Україні, яка базується на наданні молодому поколінню інформації про здоровий спосіб життя є важливою та актуальною, такою,

яка потребує подальшої розробки та вдосконалення. Особливого значення в даній проблематиці набуває стан сформованості потреби у здоровому способі життя у майбутніх вчителів. Якщо вище вказана потреба не буде присутня в ієрархії потреб вчителів, не буде вчасно задовольнятися, то це буде негативно відображатися не тільки на їх здоров'ї, а й на здоров'ї учнів. Саме тому метою нашого дослідження є розробка спеціального курсу формування та реалізації потреби майбутніх вчителів у здоровому способі життя.

За Уставом ВОЗ [3] здоров'я розглядається як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб або фізичних відхилень. С. Шапіро [2, 3] вказує на те, що "здоров'я слід розуміти як щось ціле, таке, що складається з взаємопов'язаних частин. Все, що відбувається з однією частиною, обов'язково впливає на всі інші". В. Анан'єв, Д. Давиденко, В. Петленко, Г. Хомутов [1] виділяють наступні компоненти здоров'я: соматичне (теперешній стан органів та систем органів людського організму); фізичне (рівень розвитку та функціональних можливостей органів та систем організму); психічне (стан психічної сфери людини); сексуальне (комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних та соціальних аспектів існування людини, що позитивно збагачують її, підвищують комунікабельність та здатність до любові); моральне (комплекс характеристик мотиваційної сторони життєдіяльності людини).

Потреба у здоровому способі життя, як і будь-яка інша потреба, має свій предмет, тобто усвідомлення нестатку в чомусь та прагнення отримати це щось. Предметом потреби у здоровому способі життя, на нашу думку, є підвищення якості життя [4] та подовження його тривалості. Усвідомлення важливості існування та формування даної потреби в ідеальному варіанті можливо шляхом поступової цілеспрямованої просвітницької роботи навчальних закладів освіти. На наш погляд, така робота повинна складатися з декількох етапів: надання інформації про кожний компонент здоров'я, його важливість і необхідність для нормального функціонування та розвитку здорової особистості; формування певної системи установок та ставлення до свого здоров'я як до найвищої людської цінності; набуття певних навичок щодо збереження та підвищення рівня соматичного, фізичного, психічного, сексуального та морального виховання.

Слід зазначити, що одним з найважливіших періодів формування потреби у здоровому способі життя є навчання та виховання дитини у школі. Це вказує на необхідність сформованості та реалізації даної потреби у працюючих та майбутніх вчителів, інакше виховання потреби школярів у здоровому способі життя буде майже неможливим. В вищому педагогічному навчальному закладі викладається багато галузей психології з зазначенням того, що якщо майбутні вчителі не будуть знати психологію учнів, вони не будуть професіоналами своєї справи. Студентам надають інформацію, яким в ідеалі повинен бути вчитель, але не навчають та не визначають напрямки, яким чином можна досягти цього ідеалу. Дається багато знань, що

стосується методологічної освіти, і зовсім ігнорується розвиток особистості студентів. Чи можна покласти на ідею, що засвоюючи змістовний матеріал, який стосується його спеціалізації, студент буде успішним в своїй професії? Чи може взагалі вчитель досягти великих результатів, якщо він не вміє піклуватися про себе та своє здоров'я? На наш погляд, продуктивна діяльність багато в чому залежить від самопочуття людини, від її психічного та фізичного здоров'я. Саме тому, основною ідеєю в навчанні та вихованні майбутніх вчителів повинно бути, в першу чергу, формування вміння піклуватися про себе та своє здоров'я, регулювати своєю поведінкою та розвивати необхідні для успішної діяльності риси характеру.

Вище нами вже зазначалася поетапність формування потреби майбутніх вчителів у здоровому способі життя, що й покладено в основу розробки нашого спеціального курсу з метою формування та успішного задоволення даної потреби. Але слід підкреслити, що в науці та практиці вже існують варіанти вирішення цієї проблеми. Наприклад, В. П. Горащук [2] запропонував введення в навчальний план педагогічних університетів спеціального курсу "Культура здоров'я", метою якого є формування у студентів гуманістичних ціннісних орієнтацій, розвиток розуміння та потреби в систематичному зміцненні здоров'я, набуття студентами професійних знань, умінь та навичок з питань формування культури здоров'я дітей. На вивчення спецкурсу відводиться 20 годин переважно на старших курсах. На нашу думку, одного 20-годинного спецкурсу з культури здоров'я буде недостатньо для формування потреби у здоровому способі життя. Слід розробити декілька спецкурсів, які б впливали комплексно протягом навчання на всіх курсах на особистість майбутніх вчителів та торкалися різних аспектів здоров'я, наприклад, окремо фізичного та соматичного (фізичні вправи, навички різних видів спорту, масаж, йога, дихальні вправи), окремо інтелектуального та морального (знання про різні оздоровчі системи, харчування, здоров'я майбутніх батьків та дитини), психічного та сексуального (знання та навички боротьби зі стресовими ситуаціями, вміння розуміти свої почуття та виражати їх, ефективно будувати стосунки з іншими та підвищувати здатність до любові, вирішувати конфліктні ситуації та сприяти власному особистісному зростанню).

В зв'язку з тим, що психічний та сексуальний аспект здоров'я є найбільш ближчим до психології, нами був розроблений спеціальний курс для майбутніх вчителів з метою формування та реалізації потреби у здоровому способі життя (його психічному та сексуальному аспекті). Програма спецкурсу складається з таких тем:

Тема 1. Теоретичні основи курсу (2 години).

Введення. Завдання курсу. Здоров'я – найвища людська цінність. Мій стиль життя – бути здоровим. Психічний та сексуальний аспект здоров'я. Пропаганда здорового способу життя. Культура здоров'я особистості.

Тема 2. Статеве виховання (6 годин).

Духовні, психологічні, фізіологічні аспекти сексуальних стосунків людини. Теорії кохання. Види людської сексуальності. Сексуальні стосунки та здоров'я. Сексуальна культура – частина загальної культури особистості.

Тема 3. Моя сім'я (4 години).

Психологія сім'ї. Психологічні проблеми, які існують в сімейних стосунках, їх корекція.

Тема 4. Конфлікт та спілкування (6 годин).

Конфлікти та їх види. Права людини, їх зв'язок з конфліктом. Зв'язок між саморозумінням, самооцінкою та конфліктом. Індивідуальні особливості та унікальність кожного. Ефективна взаємодія у спілкуванні. Стратегії слухання. Поетапна стратегія врегулювання конфлікту.

Тема 5. Моя позиція (6 годин).

Власна міра відповідальності за себе та інших. Рівень залежності від чужої думки або оцінки. Потреба частіше опиратися на свою думку у вирішенні життєвих проблем. Звернення до внутрішнього джерела мудрості власного Я. Найважливіші речі у моєму житті. Моя життєва позиція щодо понять “слід”, “потрібно”, “необхідно”, “повинен”.

Тема 6. Стрес та методи його подолання (6 годин).

Вплив стресу на здоров'я. Взаємозв'язок реакції на стрес та хвороби. Фази стресу. Прийоми ефективного подолання стресових ситуацій. Етапи подолання стресу, напруження та використання їх на практиці. Різні способи розслаблення: релаксація, медитація, аутогіпноз та аутогенне тренування.

Тема 7. Я і хвороба (4 години).

Основні галузі переваг, які надаються людині хворобою. Власні переваги хвороби, потреби, які лежать в їх основі та правила, що заважають задовольняти потреби продуктивним способом. Інші способи реалізації потреб, які задовольняються за допомогою хвороби.

Тема 8. Невиражені почуття (4 години).

Вплив невиражених негативних почуттів на стан здоров'я. Навички правильно виражати свої почуття. Накопичені минулі образи, їх негативний вплив на самопочуття. Вміння продуктивно позбавлятися образ.

Тема 9. Моє життя – в моїх руках (8 годин).

Ефективні методи вирішення проблем. Метод формулювання проблеми. Метод постановки мети, а не проблеми. Метод “Ідеал”. Метод зворотнього шляху. Метод “мозкового штурму”. Метод “експертів”. Метод використання прихованих ресурсів. Моя наполеглива поведінка. Я роблю те, що вимагає власні організм та особистість, а не підкоряюся бажанням інших, незважаючи на власну волю. Я вмію говорити “ні”.

Тема 10. Я – цінність (4 години).

Мої можливості, позитивні риси та особливості поведінки. Позитивне ставлення до своєї особистості, не критика, а підтримка та заохочення.

Тема 11. Моє майбутнє (4 години).

Десять заповідей здоров'я. Сенс мого життя. Вибір життєвих цілей на найближче майбутнє (від сьогодні до 5 років) та планування їх реалізації.

Тема 12. Мій шлях до здоров'я (4 години).

Складові здоров'я. Правильне харчування. Фізичні вправи. Стан рівноваги. Напрямки реформування власного способу життя.

Даний 60-годинний спецкурс з формування та реалізації потреби майбутніх вчителів у здоровому способі життя впроваджується в практику шляхом використання переважно групової форми роботи (лекцій, семінарів, тренінгів) та за допомогою методів раціональної терапії, бібліотерапії, гештальттерапії, психодрами, поведінкової терапії, сугестивної терапії (гетеросугестії і аутосугестії у поєднанні з релаксацією, візуалізацією), відволікаючої терапії (музикотерапії та арт-терапії).

З вище сказаного можна зробити висновок, що недостатній рівень сформованості та реалізації потреби майбутніх вчителів у здоровому способі життя вимагає застосування комплексного підходу до нього, а саме розробки спеціального курсу з розвитку психічного та сексуального аспектів здоров'я. Такий висновок нашого дослідження вказує на важливість продовження вивчення даної проблематики з метою впровадження в практику вищих навчальних педагогічних закладів програми спецкурсу з формування потреби майбутніх вчителів у здоровому способі життя та перевірки її ефективності.

Використана література:

1. Ананьев В.А., Давыденко Д.Н., Петленко В.П., Хомутов Г.А. Общая валеология: Конспект лекций / Под ред. В. П. Петленко. – СПб.: Балтийская пед. Академия, 2000. – 163 с.
2. ав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения: Основные документы: пер. с англ. – 39-е изд. – М.: Медицина, 1995.– 208 с.
3. Selby P., Chapman J. The development of a method for assessing the quality of life of cancer patients // Brit. J. Cancer. – 1984. – Vol.50. – P. 13-22.

Аннотація

В статті розглядається предмет потреби в здоровому образі життя. На основі теоретичного аналізу проблеми та вивчення особливостей проявлення потреби в здоровому образі життя у студентів НПУ імені М.П. Драгоманова визначається зміст спецкурсу для майбутніх учителів, спрямованого на формування та навчання реалізації потреби в здоровому образі життя.