

ЛІТЕРАТУРА

1. Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения: уроки Джеймса Бюджентала. – М.: Прогресс, 2001. – 197с.
2. Гершунский Б.С. Философия образования для XXI века (В поисках практико-ориентированных образовательных концепций), М.: Совершенство, 1998. – 636с.
3. Додонов Б.И. О системе „личность” // Вопросы психологии. – 1985. – № 5. – С.360-45.
4. Зеер Э.Ф., Семанюк Э.К. Компетентностный подход к модернизации профессионального образования // Высшее образование в России. – 2005. – №4. – С.23-30.
5. Зязюн І.А. Інтелектуально-творчий розвиток особистості в умовах неперервної освіти. // Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи. – К.: Віпол. – 2000. – С.17-22.
6. Кондратова Л.В. Процесс обучения в высшей школе. – Кривой Рог: АПЕРС, 2000. – 218с.
7. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – 4-е изд. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – 584с.
8. Лук'янова М.И. Психолого-педагогическая компетентность учителя // Педагогіка. – 2001. – № 10. – С.56-61.
9. Саюк В.І. Розвиток професійної компетентності вчителів географії у системі післядипломної педагогічної освіти: Автореф. ...к.п.н. 13.00.04, К, 2007. – 22с.
10. Слостенин В.А. Педагогіка. – М.: Просвещение, 2000. – 512с.
11. Якиманская И., Якунина О. Личностно-ориентированный урок: планирование и технология проведения // Директор школы. – 1998. – № 3. – С.2-6.

Тимец О. В. Компетентный подход к профессиональному становлению учителей географии.

В статье рассматривается вопрос формирования профессиональной компетентности учителя географии как одной из главных составных компетентностного подхода в образовании.

Timets O. The professional competence of geographer teachers in the professions education.

The article deals with the issues concerning the process of training geographer in the system unbroken professions education.

УДК 37.03

Успенська В.М.

Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

НАВЧАННЯ НА ЗАСАДАХ РОЗВИТКУ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК – ЕФЕКТИВНИЙ ШЛЯХ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ

Школа відіграє провідну роль у формуванні у дітей життєво важливих компетенцій, необхідних для збереження власного здоров'я. Освіта здоровому

способу життя, що базується на засадах розвитку життєвих навичок, використовує інтерактивні методики навчання.

Найбільшим і найціннішим багатством кожної людини є її здоров'я. Конституція України визнає життя і здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Гарне здоров'я – це умова людського щастя, життєвого успіху, добробуту.

Освіта та здоров'я – взаємодоповнюючі компоненти успішного повсякденного життя дітей та молоді. За визначенням ВООЗ здоров'я – це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. І щоденні проблеми учнів (самопочуття, якість харчування, гігієна тіла та одягу, очікування контрольної роботи, чи простого опитування вчителя, ставлення вчителів та однокласників, вміння зробити вибір, відмовити тощо) – це свідчення якості якогось певного складника здоров'я.

Як навчити школярів прагнути до задоволення всіх складників здоров'я? Як зробити процес навчання не лише якісним, але й оздоровчим? Як виробити у школярів наміри вести здоровий спосіб життя протягом усього життя? Ці питання – на порядку денному всіх освітян, батьків учнів.

Актуальність теми. Однією з актуальних проблем сьогодні є виховання особистості, здатної обирати здоровий спосіб життя як пріоритетний для досягнення успіху у ньому. Тому важливого значення набуває питання пошуку найдоцільніших методик навчання здоров'ю, які сприятимуть виробленню намірів та ставлень особистості до ведення здорового способу життя протягом усього життя.

Мета дослідження полягає у забезпеченні розуміння зв'язку між розвитком життєвих навичок, зміною поведінки та веденням здорового способу життя. Необхідно переконатися у можливості організації навчання на засадах розвитку життєвих навичок як під час уроків (основи здоров'я, основи безпеки життєдіяльності, валеологія, біологія), так і через певні форми позакласної та виховної роботи.

Президент України, Національна рада з питань охорони здоров'я при Президентові України ініціювали проведення Всеукраїнського форуму "Здорова нація" з метою запропонувати дієві механізми державної політики з подолання кризи громадського здоров'я в Україні. У резолюції Всеукраїнського форуму "Здорова нація" (13 вересня 2007 р, м. Київ) визначено, що збереження здоров'я нинішніх, а отже, і майбутніх поколінь має стати пріоритетним завданням всієї соціально-економічної політики держави. Стан громадського здоров'я в Україні свідчить про нагальну необхідність підвищення ефективності реалізації основних положень Конституції України, законодавства щодо збереження та зміцнення здоров'я українського народу, формування здорового способу життя і, таким чином, забезпечення сталого національного розвитку.

На сьогодні в Україні середня тривалість життя громадян на 10-12 років нижча, ніж у країнах Європейського Союзу, а смертність, особливо серед чоловіків працездатного віку, є вищою в 3-4 рази.

Для досягнення зазначених цілей необхідні комплексний підхід та рішучі дії органів влади всіх рівнів, кожного громадянина України щодо зменшення

шкідливого впливу на здоров'я основних факторів ризику: *тютюну, алкоголю, нераціонального харчування, недостатньої рухової активності та інших чинників, а також упровадження соціальної реклами про здоровий спосіб життя.*

Поширеність тютюнокуріння серед дорослих чоловіків в Україні (67%) найвища в Європі. Поширеність куріння серед жінок стрімко зростає і досягла 20%. З 2001 по 2005 рік споживання сигарет в Україні збільшилося з 67 до 84 мільярдів штук. Шкідливо діє на організм як активне, так і пасивне тютюнокуріння, особливо серед дітей та підлітків.

Понад 700 тисяч українців мають офіційно зареєстровану в медичних установах алкогольну залежність. За даними кваліфікованого міжнародного дослідження учнівської молоді у 2006 році, майже 1% учнів 6-х класів щодня вживають міцні алкогольні напої. У 2006 році приблизно 13% неповнолітніх злочинців скоїли правопорушення у стані алкогольного сп'яніння (у 2005 р. – 10,8%).

Аналіз рівня охоплення населення організованою руховою активністю у світі засвідчує, що українці в декілька разів поступаються за цим показником провідним країнам. Лише 13% українців долучені до фізичної культури та спорту і тільки один з п'ятидесяти з них бере участь у спортивних змаганнях.

Світовий досвід свідчить, що нераціональне та незбалансоване харчування є одним із найважливіших факторів ризику виникнення серцево-судинних та онкологічних захворювань, діабету, остеопорозу, карієсу, виснаження та інших патологічних станів. Нераціональне харчування, зокрема надмірне споживання жирів тваринного походження, солі та цукру сприяють виникненню багатьох захворювань, які можна попередити шляхом збільшення в раціоні харчування частки свіжих овочів та фруктів, рослинних жирів, білого м'яса та риби.

Широке впровадження соціальної реклами про здоровий спосіб життя забезпечить утвердження в суспільстві ідеології здорового способу життя та подолання стану суспільної байдужості до здоров'я нації, сприятиме перетворення духовності, освіти, культури в дійсно дієві чинники у збереженні здоров'я нації.

Міжгалузєвою комплексною програмою “Здоров'я нації” на 2002-2011 роки визначено, що здоров'я людей – це інтегральний показник успішності функціонування держави, усіх її інституцій. Проте саме школа має відігравати провідну роль у створенні умов для здобуття знань, формування ставлення та розвитку навичок, які визначатимуть здоровий спосіб життя, зберігатимуть та зміцнюватимуть здоров'я учнів. У законі України “Про загальну середню освіту” зазначено, що її завданням є “виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців)”. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді своїм методичним підґрунтям вбачає діяльнісний (власного становлення й розвитку морального і духовного самовдосконалення особистості) та системний (цілісність практичної діяльності, спрямованої на комплексну реалізацію

здорового способу життя) підходи. У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI ст. розділ “Освіта і фізичне виховання – основа для забезпечення здоров'я громадян” винесено наперед усього документу, як пріоритетне завдання системи освіти, що передбачає навчання людини відповідальному ставленню до власного здоров'я, та здоров'я оточуючих. Концепцією 12-річної середньої загальноосвітньої школи передбачено створення умов для становлення особистості школяра, що володіє навчальними та життєвими компетентностями, необхідними для успішного життя в суспільстві.

Мета шкільної освіти традиційно визначалася оволодінням випускником певного набору знань, умінь та навичок. Сьогодення вимагає від вчорашніх школярів готовності до самостійного життя, а, значить, практичного рішення життєвих та професійних проблем. Тому метою сучасної шкільної освіти є розвиток компетентної особистості. *Компетентностями* називаються властивості особистості, які надають можливість людині ефективно вирішувати різні проблеми та долати повсякденні труднощі; за визначенням ВООЗ, це, власне, і є життєвими навичками.

Життєві навички (визначення ВООЗ) - не здатність до адаптивної й позитивної поведінки, що робить можливим для осіб ефективно справлятися з вимогами і проблемами щоденною життя.

Автори дають і інші визначення цього поняття. Так, Воронцова Т.В, Пономаренко В.С. визначають *життєві навички як низку психологічних і соціальних компетентностей, які допомагають людині ладнати зі своїм внутрішнім світом і будувати продуктивні стосунки із зовнішнім оточенням* [4,44]. Марі-Ноель Бело робить подібне визначення. *Життєві навички – це здібності, які допомагають нам адаптуватися та відповідно поводитися і ефективно вирішувати проблеми повсякденного життя. І далі наступне: психосоціальні навички (їх також називають «життєвими навичками») – це здатність особи ефективно задовольняти свої потреби та вирішувати проблеми повсякденного життя. Вони мають відношення до здатності особи підтримувати відчуття психічного благополуччя і проявляти це в адаптивній та позитивній поведінці під час взаємодії з іншими людьми, з культурою та оточенням* [7,9-10].

Компетентна особистість має додаткові якості, які називаються ключовими компетентностями. Вони формуються на основі предметних компетенцій (суспільно визнаних знань, умінь, навичок, ставлень та ін. в певній сфері діяльності людини). Серед інших є й така важлива компетентність – здоров'язберігаюча, яку, як правило, називають сукупністю життєвих навичок щодо здорового способу життя (ЗСЖ). *Навчання учнів на засадах розвитку навичок - це підхід у формуванні чи підтримці ЗСЖ, його умов через розвиток знань, ставлень та особливих навичок з використанням різноманітного досвіду навчання, але при цьому до процесу організації навчання залучаються всі його учасники (через впровадження інтерактивних методик).*

Здоров'язберігаюча компетентність включає в себе знання, уміння, навички, життєвий досвід, цінності, інтереси, що самостійно реалізуються учнем і використовуються в певній життєвій ситуації. Тому в основі формування життєвих навичок лежать *знання та вміння*, які в процесі

навчальної діяльності формують *ставлення* учня, тобто його уявлення, переконання, оцінки, очікування, мотивації тощо. Останнє сприяє набуттю здатності використовувати набуті знання та уміння в різноманітних життєвих ситуаціях [2,80].

Здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку та побуту [9,9]. На наші переконання, формувати здоровий спосіб життя покликана школа, і це може здійснюватися за різними освітніми моделями: однопредметною, багатопредметною і змішаною. За однопредметної моделі навчання здоровому способу життя покладається на спеціально визначені навчальним планом та програмою предмети – основи здоров'я, основи безпеки життєдіяльності, валеологію. Багатопредметна модель реалізується через валеологізацію усіх навчальних дисциплін. Змішана модель, яка є найоптимальнішою, поєднує у собі найкращі надбання обох попередніх моделей, а також виховну та позакласну роботу.

Є підстави вважати, що за якою освітньою моделлю не працював би навчальний заклад, головна умова якісної освіти здоровому способу життя полягає у методах і формах організації навчально-виховного процесу. Формування здорового способу життя на *zasadaх розвитку життєвих навичок* – пріоритетні питання сьогодення. Протягом останніх десятиріч ХХ сторіччя поняття “життєві навички” стало використовуватись в документах міжнародних організацій для визначення концептуального підходу до забезпечення психосоціального розвитку дітей і молоді та профілактики соціально зумовлених захворювань (таких як ВІЛ/СНІД, інфекції, що передаються переважно статевим шляхом (ІПСШ), куріння, алкоголізм, наркоманія) на основі формування та розвитку життєвих навичок (англ.: “*life-skills approach*”, що в перекладі означає – підхід на основі життєвих навичок). Цей активний підхід виник як альтернатива пасивному інформаційно-просвітницькому, який виявився неефективним у вирішенні завдань профілактики куріння, вживання алкоголю, наркотизації, поширення інфікування ВІЛ та ІПСШ [9,10-11]. На сьогодні альтернативним є компетентісний підхід (знання заради вмінь). Він базується на основі формування та розвитку життєвих навичок, обґрунтовує необхідність формування усвідомлених поведінкових реакцій, що дозволяли б успішно розв'язувати завдання самозахисту від ризикової поведінки, долання життєвих труднощів, повсякденних проблем тощо [6].

Як показує життя, навичка – це організована, добре “відрепетирована” предметна дія. У повсякденному житті під цим розуміється те, що “відлітає від зубів”, виконується легко, без контролю та свідомості. *Skills* – “це уміння та здібності, що проявляються у досвіді”. На нашу думку, це *реалізовані* вміння, якими людина *активно користується*. Серед них: загальнонавчальні навички, способи поведінки, комунікативні здібності, навички здорового способу життя, уміння раціонально організувати свою діяльність, способи взаємодії із своїм власним внутрішнім світом.

Освіта в галузі здоров'я на основі навичок є підходом, який передбачає

використання різноманітного досвіду методик навчання, з акцентом на методиці активної участі усіх учасників навчально-виховного процесу. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок – це підхід у формуванні чи підтримці здорового способу життя, його умов через *розвиток знань, формування ставлення та спеціальних навичок*, необхідних для діяльності, спрямованої на створення та дотримання здорового способу життя та умов життя [10].

Сучасна високоякісна освіта – це особистісно орієнтований розвиток людини, формування самосвідомості, системи норм і цінностей, навичок спілкування та прийняття рішень, умінь керувати своїми бажаннями та діями інших, долати перепони, протистояти чужій волі, тиску, це набуття інших звичок, необхідних для успішного інтегрування молодих людей у суспільні відносини та самостійного життя.

Отже, освіта в галузі здоров'я на основі навичок має поєднувати засвоєння необхідних знань, формування певного ставлення та конкретних навичок, необхідних для позитивної поведінки, збереження та розвитку здоров'я. Саме ця тріада “знання – ставлення – навички” визначає зміст навчання в галузі здоров'я на основі навичок [9].

Для розуміння цих складників змісту навчання, необхідно ознайомитись з визначеннями понять [10,18]:

Знання – інформація, необхідна для розуміння світу і фактів життя на її основі. Передача знань у процесі навчання може включати як викладення та засвоєння окремих простих фактів, так і розуміння того, як різні факти пов'язані один з одним. *Наприклад: знання шляхів передачі ВІЛ-інфекції є результатом засвоєння простих фактів, але усвідомлення зв'язку між різними шляхами передачі ВІЛ-інфекції дає розуміння того, що сексуальні стосунки із споживачем ін'єкційних наркотиків підвищує ризик інфікування.* Знання є необхідною умовою навички, але не достатньою для її формування. Знання – це інформація, яка може ще не бути переведеною в ранг діяльності. У більшості випадків для формування навички інформація потрібна, але вона рідко виявляється достатньою.

Ставлення – це особистісні погляди, стереотипи, уявлення, переконання, суб'єктивні оцінки суперечностей: що подобається, що сподобається, добре чи погане, важливе чи неважливе, потребує уваги чи не потребує тощо. Ставлення залежать від особистої системи цінностей та соціальних, культурних і моральних норм, які пропагуються в суспільстві. Ставлення на передбачуваному рівні зумовлює певні дії або реакції людини. *Наприклад: повага до свого тіла та висока оцінка важливості догляду за тілом є суттєвим фактором збереження особистого здоров'я, гарного функціонування організму та високого рівня працездатності.*

Навички можна визначити як здатність практикувати конкретні моделі поведінки. Вони включають життєві навички та "інші" навички. Під "іншими" навичками маються на увазі специфічні практичні навички, уміння та техніки, які мають відношення до здоров'я. *Наприклад: надання першої допомоги, дотримання гігієни, правильне використання контрацептивів.*

Життєві навички можна розглядати як групу психосоціальних компетенцій та навичок міжособистісного спілкування, які допомагають людям приймати поінформоване та обґрунтоване рішення, розв'язувати проблеми, критично та творчо мислити, ефективно будувати соціальні контакти та здорові стосунки, співчувати, продуктивно організовувати своє життя, вести здоровий спосіб життя. Життєві навички можуть бути застосовані людиною у власній поведінці або спрямовані на інших, так само як і на зміну оточення задля того, щоб зробити його позитивним та безпечним для здоров'я.

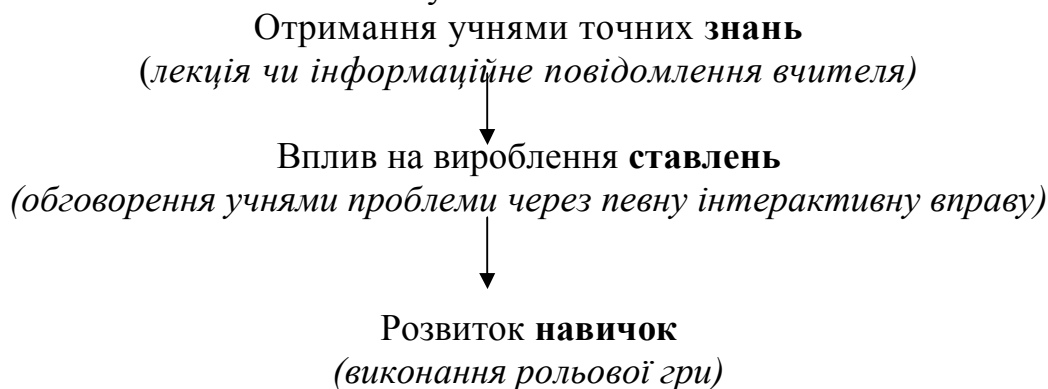
Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок передбачає високоякісну освіту як таку та високоякісне навчання здоровому способу життя зокрема. Воно спирається на відповідний ефективний зміст, а також інтерактивні методики із залученням учнів [9,15].

Плануючи навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок необхідно визначати *цілі та завдання*, з яких далі слідують *зміст та методики*. Цілі передбачають проблему (здоров'я чи соціальну, на яку в певний спосіб має бути спрямовано вплив), *завдання* описують конкретні типи поведінки чи умови, які, якщо вони позитивні, значно впливатимуть на досягнення цілі. **Зміст** навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок полягає у чітко окреслених знаннях, ставленнях, навичках, в оволодінні якими учням надається допомога, щоб вони могли прийняти тип поведінки, самостійно зробили вибір позитивної моделі поведінки при реагуванні на різні проблеми здоров'я. Слідком за чітким розумінням педагогом змісту навчання обираються *методики* навчання, і саме вони забезпечать досягнення цілей.

У процесі навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок завжди використовують *інтерактивні* форми роботи, які передбачають відхід від директивних (центрованих на вчителів) і перехід до конструктивістських (центрованих на учнях) освітніх підходів [4,19].

Загальновідомо, що інтерактивне навчання відбувається за умови активної взаємодії всіх учасників навчального процесу. Це співнавчання, взаємонавчання, (колективне, групове, навчання у співпраці). Учитель і учень стають рівноправними суб'єктами цього процесу. Педагог виступає в ролі організатора. Організація інтерактивного навчання передбачає моделювання життєвих ситуацій, використання рольових ігор, спільне розв'язування проблем.

Нами зафіксовані наступні етапи формування життєвих навичок через втілення певного навчального змісту:



Про те, що цілі та завдання визначають зміст і методику навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок розглянемо за адаптованим прикладом, що пропонується навчальним виданням: Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку життєвих навичок: важливий компонент школи, дружньої для дитини, школи, що підтримує здоров'я. – К.: ЮНІСЕФ, 2004. – 124 с. [10,16].

Уявімо, що наша **мета** – запобігання проблемам, спричиненим вживанням тютюну.

Завдання для цієї цілі можуть охоплювати зменшення кількості вживання молодими людьми тютюнових виробів та зміну умов, що впливають на вживання тютюну, таких як чисельність місць, де не палять, а також вартість і доступність сигарет.

Таким чином **зміст** може стосуватися:

- 1) *знань щодо ризиків* для здоров'я, пов'язаних із палінням;
- 2) *усвідомлення оманливої тактики*, якою користуються тютюнові компанії для переконання молоді вживати тютюн та звикати до нього;
- 3) *ставлення*, що надає захист від заподіяння шкоди своєму здоров'ю та здоров'ю інших;
- 4) *навички*:
 - критичного мислення та вибір рішення відмовитися від вживання тютюну;
 - навички спілкування та відмови для опору тиску однолітків;
 - навички відстоювання середовища, вільного від паління.

Методики навчання для такого змісту можуть включати:

- 1) *презентацію*, в якій чітко й переконливо роз'яснюються шкідливі наслідки тютюнопаління, а також, як тютюнові компанії користуються маркетингом для того, щоб споживання тютюну виглядало привабливим;
- 2) *обговорення та робота у малих групах* з використанням аудіовізуальних матеріалів з метою доведення небезпеки паління;
- 3) *вправу з дослідження стратегій*, що ними користується індустрія виробництва тютюну для залучення молоді до паління;
- 4) *рольові ігри* для практики навичок відмови,
- 5) *розгортання в рамках школи діяльності* на підтримку школи як середовища, вільного від паління.

Як класифікуються життєві навички здорового способу життя?

Чітко визначеного переліку життєвих навичок не існує. Їх налічують близько двадцяти. Немає і єдиної загально визнаної їх класифікації. У одних програмах, що базуються на розвитку життєвих навичок, їх перелічено у довільному порядку, у інших їх поділяють на психологічні та соціальні. Т.В.Воронцова та В.С.Пономаренко серед навичок виділяють соціальні (міжперсональні) та психологічні (внутрішньоперсональні), які поділяють на когнітивні (інтелектуальні) та емоційно-вольові [4]. До соціальних відносять навички ефективного спілкування, співпереживання, розв'язання конфліктів, протидії соціальному тиску, групової роботи і адвокації. Серед когнітивних навичок виділяють навички самоусвідомлення і самооцінки, аналізу проблем і прийняття рішень, критичного мислення. Емоційно-вольовими визначають

навички самоконтролю, керування стресами, мотивації успіху та гартування волі.

Інші автори (Л.С.Ващенко та Т.Є.Бойченко) відповідно до складників здоров'я життєві навички, що сприяють здоровому способу життя, розподіляють на чотири групи: навички, що сприяють фізичному, соціальному, духовному та психічному здоров'ю [3,9-10].

Життєві навички (компетентності),
що сприяють здоровому способу життя

Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю

1. Навички раціонального харчування:

- дотримання режиму харчування;
- уміння складати харчовий раціон, враховуючи реальні можливості і користь для здоров'я;
- вміння визначати і зберігати високу якість харчових продуктів.

2. Навички рухової активності:

- навички виконання ранкової зарядки;
- регулярні заняття фізичною культурою, спортом, руховими іграми, фізичною працею.

3. Санітарно-гігієнічні навички:

- навички особистої гігієни;
- уміння виконувати гігієнічні процедури (догляд за шкірою, зубами, волоссям тощо).

4. Режим праці та відпочинку:

- вміння чергувати розумову і фізичну активність;
- вміння знаходити час для регулярного харчування і повноцінного відпочинку.

Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю

1. Навички ефективного спілкування:

- уміння слухати;
- уміння чітко висловлювати свої думки;
- уміння відкрито виражати свої почуття, без тривоги і звинувачень;
- володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо);
- адекватна реакція на критику;
- уміння просити про послугу або допомогу.

2. Навички співпереживання:

- уміння розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей;
- уміння висловити це розуміння;
- уміння рахуватися з почуттями інших людей;
- уміння виявляти допомогу і підтримку.

3. Навички розв'язування конфліктів:

- уміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів;
- уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності;
- уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів.

4. Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації:

- навички впевненої (адекватної) поведінки, серед яких - застережні дії щодо зараження ВІЛ-інфекцією;
- уміння розрізняти вияви дискримінації, зокрема щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД;
- уміння відстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема, пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин;
- уміння уникати небезпечних ситуацій і діяти у разі загрози насилля.

5. Навички спільної діяльності і співробітництва:

- уміння бути «членом команди»;
- уміння визнавати внесок інших у спільну роботу;
- уміння адекватно оцінювати свої здібності і свій внесок у спільну діяльність.

Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю

1. Самоусвідомлення і самооцінка:

- уміння усвідомлювати власну унікальність;
- позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив;
- адекватна самооцінка: уміння реально оцінювати свої здібності і можливості, а також адекватно сприймати оцінки інших людей.

2. Аналіз проблем і прийняття рішень:

- уміння визначати суть проблеми і причини її виникнення;
- здатність сформулювати декілька варіантів вирішення проблеми;
- уміння передбачувати наслідки кожного із варіантів для себе та інших людей.

3. Визначення життєвих цілей і програм:

- уміння визначати життєві цілі, виходячи із своїх потреб, нахилів, здібностей;
- уміння планувати власну діяльність, виходячи з аналізу можливостей і обставин;
- уміння визначати пріоритети і раціонально використовувати час.

4. Навички самоконтролю:

- уміння правильно виражати свої почуття;
- уміння контролювати прояви гніву;
- уміння впоратися з тривогою;
- уміння переживати невдачі;
- уміння раціонально планувати свій час.

5. Мотивація успіху і тренування волі:

- віра в те, що ти є господарем свого життя;
- установка на успіх;
- уміння концентруватися на досягненні мети;
- розвиток наполегливості і працьовитості.

Набуття життєвих навичок є поступовим, поетапним процесом, що супроводжує, а в деяких випадках визначає, період особистісного зростання. Для

підвищення ефективності формування навичок цей процес має бути неперервним та несуперечливим. На формування навичок впливає багато чинників, що взаємодіють один одного (родина, школа, позашкільні установи), а також чинників, що протидіють або конкурують (територіальні компанії, асоціальні та дисфункційні родини). Тому до аспектів формування життєвих навичок включається також необхідність вироблення навичок нейтралізації чи мінімізації можливого негативного впливу на підлітка. Позитивну роль у цьому процесі має відігравати робота з батьками учнів. Роз'яснення батькам необхідності та шляхів формування життєвих здоров'язберігаючих навичок у дітей значно полегшить роботу вчителя з учнями [6].

Підсумовуючи вище сказане, можна зробити **висновки**, що формувати здоров'язберігаючі компетентності особистості необхідно здійснювати через навчання на засадах розвитку життєвих навичок. Роботу цю слід проводити комплексно та систематично. Насамперед треба визначити, які життєві навички необхідно формувати у процесі засвоєння певної суми знань. Далі, конструюючи навчальний процес, педагог визначає форми та методики подання доцільної навчальної інформації (змісту), забезпечує обговорення проблем учнями, висловлення ними власної думки, за якою слідуватиме вироблення ставлень та переконань, виконання вправ з моделювання життєвих ситуацій. Результатом цієї роботи стане вироблення намірів та позитивних життєвих навичок.

Подальші дослідження передбачають використання різноманітних методик впровадження навичок здорового способу життя для різних вікових категорій учнів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойченко Т., Колотій Н. Викладання курсу "Основи здоров'я" в загальноосвітніх навчальних закладах (Експериментальний навчально-методичний посібник для вчителів). – К.: ДПКСМ, УІСД, 2004. – 244 с.
2. Бойченко Т.Є. Освітні профілактичні програми. – К.: Главник, 2006. – 128 с.
3. Ващенко Л.С. Основи здоров'я: Книга для вчителя / Л.С.Ващенко, Т.Є.Бойченко.- К.: Генеза, 2005. – 240 с.
4. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Основи здоров'я, 5 клас: Посібник для вчителя. – К.: Алатон, 2005. – 264 с.
5. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Школа проти СНІДу. Профілактика ризикованої поведінки: Посібник для вчителя. – К.: Алатон, 2004. – 256 с.
6. Єресько О.В. Основи здоров'я // Біол. і хім. в шк. – 2005. – №4.
7. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку життєвих навичок / Авт.-упор. Марі-Ноель Бело. – К.: Генеза, 2005. – 80 с.
8. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Основи здоров'я: Книга для вчителя / Л.С.Ващенко, Т.Є.Бойченко.- К.: Генеза, 2005. – С. 43-57.
9. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації / О.М.Балакірева (кер. авт. кол.), Л.С.Ващенко, О.Т.Сакович та ін. – К.: Державний ін.-т проблем сім'ї та молоді, 2004. – 108 с.
10. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку життєвих навичок: важливий компонент школи, дружньої для дитини, школи, що підтримує здоров'я. – К.: ЮНІСЕФ, 2004. – 124 с.
11. Страшко С.В., Животовська Л.А., Гречишкіна О.Д., Міненко А.О., Савонова О.В., Гаврилюк В.О. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / За редакцією Страшко С.В. //

Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – 2-е вид., переробл. і допов. – Київ: Освіта України, 2006. – 260 с.

Успенская В.Н. Обучение на основании развития жизненных навыков – эффективный путь формирования здорового образа жизни учащихся.

Школа играет ведущую роль в формировании у детей жизненно важных компетенций, необходимых для сохранения собственного здоровья. Образование здорового способа жизни, базирующегося на принципах развития жизненных навыков, происходит с использованием интерактивных методик обучения.

Uspenska V. Training of developing of healthy life style skills for students is an effective way to achieve it.

In kids life the school is playing a leading role of developing vitally important skills and habits, critically important to maintain kid's physical health in good standing. The training of study of healthy life style uses an interactive system.

УДК 371.134:94 (5)

Федина В.С.

Львівський національний
університет імені Івана Франка

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ-СХОДОЗНАВЦІВ

Оскільки питанню формування професійної компетентності у майбутніх фахівців-сходознавців на території України не приділялося достатньої уваги, це послужило стимулом до аналізу навчального процесу і виділенню організаційно-педагогічних умов, які забезпечують ефективність формування професійної компетентності.

Становлення незалежної України, спрямованість зусиль держави на створення умов для всебічного розвитку і самоорганізації кожної особистості як патріота і громадянина України **актуалізували проблему** підготовки висококваліфікованого фахівця. Вибір Україною курсу на входження в європейський освітній простір, розширення спектру ділових стосунків з країнами Сходу, підвищує попит на спеціалістів, які б вільно володіли іноземною мовою та культурою іншомовного спілкування. Такі зміни й послужили поштовхом до аналізу ситуації, що склалася по відношенню до підготовки фахівців-сходознавців.