

8. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб. : Питер, 2000. – 656 с.

9. Славина Л. С. Трудные дети // Под ред. В. Е. Чудновского. – М. : Институт практической психологии, 2006. – 246 с.

РЕЗЮМЕ

Н. А. Кулик. Социально-психологические факторы отклонений в поведении подростков.

В статье рассматривается проблема нарушения поведения и возникновения вредных привычек у детей и подростков. Опираясь на современные исследования, проанализированы и раскрыты социально-психологические факторы отклонений в поведении несовершеннолетних.

Ключевые слова: *девиантное поведение, социально-психологические факторы, подростковый возраст, противоречия развития.*

SUMMARY

N. Kulik. The socio-psychological deviation factors in teenagers behavior.

It is considered in this article the problem of children's and teenagers' behavior violation and their harmful habits. There were analyzed and revealed the socio-psychological deviation factors in juvenile misconduct relying on the modern investigations of this problem.

Key words: *deviant behavior, socio-psychological factors, juvenile age development conflict.*

УДК 43-3

А. М. Лавська, З. В. Декунова

Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті проаналізовано проблему організації цілеспрямованого формування навичок здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, учень, здоров'язбереження.*

Постановка проблеми. Найціннішим багатством, яким нагороджує людину природа від народження і на довгі роки, є здоров'я. Кожна людина, з'являючись на світ, володіє генетично закладеним потенціалом здоров'я. Проте, яким би сприятливим не був генетичний код індивіда, у процесі свого розвитку людина постійно взаємодіє з середовищем, яке може спричинити як розвиток задатків, так і їх пригноблення. Медицина визначає освіту як одну з основних умов забезпечення здоров'я.

Сьогодні перед освітою гостро стоїть проблема розвитку нової особистості, яка мала б міцні знання та вміння, широкий культурний запас,

уміла б користуватися новими технологіями, приймати нестандартні рішення і, головне, яка була б здоровою і вела здоровий спосіб життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В усьому світі протягом останніх років постійно зростає розуміння і визнання важливості здоров'я в широкому його аспекті. В останні роки законодавча та нормативно-правова база в Україні була спрямована на те, щоб реально поліпшити становище дітей, максимально реалізувати положення Конвенції ООН про права дитини.

Проблема здоров'я людини є на сьогодні найбільш актуальною, адже стан громадського здоров'я виступає важливим показником збереження і розвитку людського потенціалу. Здоров'я дітей особливо важливе, тому що за оцінкою фахівців близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки. Діти та підлітки мають цілий ряд проблем, пов'язаних із дорослішанням, їх поведінкою та ризиком, з яким вони стикаються. За даними НАН України, абсолютно здорових учнів початкових класів на сьогодні лише 5% (Л. І. Бордіян, П. Д. Добрий, В. С. Язловецький). Причинами цього є наслідки Чорнобильської катастрофи, забруднення природного середовища, катаклізми техногенного характеру, порушення режиму харчування, погіршення побутових умов, зниження рухової активності, надмірні навчальні навантаження, психологічна напруга. Гострою проблемою сучасного суспільства стало поширення серед неповнолітніх шкідливих звичок, зростає кількість дітей-споживачів наркотиків, токсичних речовин, тютюну, алкоголю, хворих на СПІД.

Сьогоднішнім школярам випало бути свідками криз, природних катаклізмів. Діти часто є очевидцями занепаду моральних цінностей, насадження культу речей, грошей, фізичної сили. Сучасні діти часто живуть в ілюзорному чи віртуальному світі і є далекими від життєвих реалій.

Безумовно все це відбивається і на їх здоров'ї. Поняття здорової особистості можна розглядати лише в комплексі, тобто в єдності фізичного, психічного та соціального здоров'я. Дотримання інтегративного підходу під час побудови моделі здорової особистості, що відповідає принципу єдності і цілісності психіки, відстоювали вітчизняні вчені Б. Г. Ананьєв, П. К. Анохін, Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв, С. Д. Максименко, С. Л. Рубінштейн.

Важливість проблеми здоров'язбереження окреслена Конституцією України, Міжгалузевою комплексною програмою здоров'я нації на 2002 – 2011 роки [3]. Провідні напрямки реалізації державної політики з питань

здоров'я в галузі освіти визначені директивними документами Міністерства освіти України: Національною доктриною розвитку освіти, Законом України «Про охорону дитинства», Концепцією формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та учнівської молоді [2], низкою наказів, тощо.

Незважаючи на те, що формально цінність здоров'я визнається всіма педагогами, в навчальних закладах, в основному, застосовуються технології, методики, які спрямовані на навчання та виховання учнів. Це свідчить про те, що питання здоров'я не є провідним у роботі вчителів .

Інтенсифікація навчального процесу, несприятливі соціально-економічні умови життя і складна екологічна ситуація в державі призвели до виникнення стійкої тенденції до погіршення здоров'я дітей. У школі є певні об'єктивні обставини, що гальмують процес здоров'язбереження: недостатнє фінансування, бракує меблів, які відповідають санітарно-гігієнічним вимогам; важко створити оптимальний повітряно-тепловий та світловий режим; перевантаження деяких шкіл заважає скласти розклад уроків відповідно до фізіологічних особливостей учнів. Проте часто причини погіршення здоров'я дітей під час перебування їх у школі носять і суб'єктивний характер. Вони пов'язані з неправильними діями вчителів або з їх бездіяльністю у вирішенні завдань збереження та укріплення здоров'я учнів. Негативно впливають такі педагогічні чинники, як: стресова тактика авторитарної педагогіки; необґрунтоване збільшення темпу і об'єму учбового навантаження; невідповідність програм і технологій навчання функціональним і віковим особливостям; недотримання елементарних фізіолого-гігієнічних вимог до організації навчального процесу; недоліки в системі фізичного виховання. На жаль, багато учителів мають низький рівень знань з валеології, а інколи формально відносяться до цього питання.

Виходячи з вищезазначеного, доцільно зосередити увагу вчителів на більш глибоке вивчення питання здоров'язберігаючої складової навчально-виховного процесу та формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у школярів, особливо молодшого шкільного віку.

Мета статті – висвітлити як педагогічно доцільно організувати цілеспрямоване формування в молодших школярів навичок здорового способу життя.

Організація та методи дослідження. У ході дослідження використовувався метод теоретичного вивчення та аналізу науково-методичної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я. Він формується під впливом рівня особистої культури і культури суспільства в цілому. Від того, наскільки успішно вдається сформуванню і закріпленню у свідомості принципи і навички здорового способу життя в молодшому віці, залежить у подальшому вся діяльність.

Однією з вимог сьогодення є формування здоров'язберігаючої компетентності, під якою слід розуміти характеристики та властивості учня, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я свого та оточення [1, 41]. Школа має відігравати провідну роль у формуванні цієї важливої компетентності, необхідної для збереження власного здоров'я. Тільки на основі знань, умінь і ставлень можна сформуванню навички, що сприяють здоровому способу життя.

Моделі поведінки, які школярі наслідують у дитинстві, будуть впливати на все їх життя та здоров'я майбутніх поколінь. Отже, пропаганда здорового способу життя є нагальною потребою сьогодення.

Немає потреби доводити комусь, що збереження здоров'я дитини – це одне з найважливіших завдань сучасної школи. А навчити школярів змалечку звертати увагу на своє здоров'я, піклуватися про нього – це головна складова роботи вчителя початкових класів у цьому напрямі.

Між способом життя і станом здоров'я існує тісний взаємозв'язок. У поняття «здоровий спосіб життя» входять такі складові: особиста гігієна, загартування, оптимальний руховий режим, відмова від шкідливих звичок, позитивні емоції, поведінка в небезпечних ситуаціях. Як вважає С. В. Попов система шкільної освіти, що склалася, не формує належної мотивації до здорового способу життя [4]. Дійсно, більшість людей знають, що палити, пити і вживати наркотики шкідливо, але дуже багато дорослих прихильні до цих звичок. Ніхто не сперечається з тим, що треба рухатися, загартовуватися, але більшість людей ведуть малорухливий спосіб життя. Неправильне, нераціональне харчування призводить до збільшення числа людей з хронічними захворюваннями. Труднощі сучасного життя залишають мало місця для позитивних емоцій.

Вищезазначене дозволяє зробити висновок про те, що «знання» дорослих людей про здоровий спосіб життя не стали переконаннями, що немає мотивації до турботи про власне здоров'я.

Відмова від руйнівників здоров'я є однією зі складових здорового способу життя: паління, вживання алкогольних напоїв і наркотичних речовин. Про наслідки для здоров'я, які виникають у результаті цих пристрастей існує обширна література. Якщо говорити про школу, то дії вчителя повинні бути направлені не на те, щоб школяр кинув палити, вживати спиртні напої і наркотичні речовини, а на те, щоб школяр не почав цього робити. Головне – це профілактика. Корисними звичками можна назвати прагнення до регулярного підвищення знань, до занять фізичними вправами, а також до таких форм проведення вільного часу, як читання, відвідини театрів, кіно, прослуховування музики. Усі ці форми дозвілля, природно в розумних параметрах часу, збагачують людину, роблять життя цікавішим, сприяють самоудосконаленню.

Проте у шкільні роки виникає немало і шкідливих звичок. До них можна віднести нераціональний режим дня, нерегулярну підготовку до занять. Але найбільш шкідливими є паління і зловживання спиртними напоями. Ці звички можуть непомітно перерости у вади, здатні зіпсувати життя людини.

Згідно висновку експертів ВООЗ, якщо прийняти рівень здоров'я за 100%, то стан здоров'я лише на 10% залежить від діяльності системи охорони здоров'я, на 20% – від спадкових чинників, на 20% – від стану навколишнього середовища. А решта 50% залежать від самої людини, від того способу життя, який вона веде [5, 14]. Людина, що вміє з шкільного віку правильно організувати режим своєї праці і відпочинку, в майбутньому збереже бадьорість і творчу активність.

Режим дня – одна з основних умов здорового способу життя молодшого школяра. Чітке виконання хоч би протягом декількох тижнів заздалегідь продуманого і розумно складеного розпорядку дня допоможе школяру виробити динамічний стереотип.

В останні роки спостерігається розвиток дитячої гіподинамії. Дослідження гігієністів свідчать, що до 82–85% денного часу більшість учнів знаходиться в статичному положенні (сидячи). У молодших школярів доволі рідко рухова діяльність (ходьба, ігри) займає тільки 16–19% часу доби, з

них на організовані форми фізичного виховання доводиться лише 1–3%. Загальна рухова активність дітей зі вступом до школи падає майже на 50%, знижуючись від молодших класів до старших. Школярам не тільки доводиться обмежувати свою природну рухову активність, але і тривалий час підтримувати незручну для них статичну позу, сидячи за партою або учбовим столом. Тому на перервах у початковій школі обов'язковими є рухливі ігри. Систематичне проведення на уроках фізкультхвилинок, ритмічних пауз, хвилин релаксації, вивчення віршів і дидактичних ігор з використанням рухів дає неабиякий позитивний результат. Неприпустимим є зведення фізкультхвилинок до виконання лише кількох рухів для економії часу. Ця робота дійсно відбирає час необхідний для розумової діяльності, але вона варта того. Частота проведення та зміст фізкультхвилинок залежить від порядкового місця уроку в розкладі, його змісту та складності, фізичного та емоційного стану дітей. Важливо підбирати вправи прості, зручні для виконання та цікаві за змістом. Фізкультхвилинки сприяють зниженню втом, зменшують навантаження, підвищують позитивні емоції, працездатність.

Три уроки фізкультури на тиждень не компенсують недолік рухової активності. У той самий час часто зустрічаються випадки низької ефективності занять фізичними вправами.

Кажучи про оптимальний руховий режим, слід враховувати не тільки початковий стан здоров'я, але й частоту, і систематичність вживаних навантажень. Заняття повинні базуватися на принципах поступовості і послідовності, повторності і систематичності, індивідуалізації і регулярності. Доведено, що якнайкращий оздоровчий ефект (у плані тренування серцево-судинної і дихальної систем) дають циклічні вправи аеробного характеру: ходьба, легкий біг, плавання, лижні прогулянки. У комплекс щоденних вправ необхідно включити також вправи на гнучкість. «Мандри у джунглі», пересування в «лісі» так, що не тріснула гілочка, допомога казковим героям уникнути небезпеки, не тільки допомагає відпрацювати певні техніки, а й сприяє створенню психологічного комфорту, розвитку основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів.

Під час систематичних занять фізичною культурою і спортом відбувається безперервне вдосконалення органів і систем організму

людини. У цьому головним чином і полягає позитивний вплив фізичної культури на зміцнення здоров'я.

Молодший шкільний вік – дуже сприятливий час для формування санітарно-гігієнічних навичок. Цей аспект зовнішньої культури людини має важливе захисне і соціальне значення. Головною гігієнічною звичкою молодшого школяра повинна стати чистота: чисте тіло, чистий одяг, чисте повітря кімнати, чистота і охайність навчального приладдя. Привчати дітей до виконання комплексу ранкової гімнастики, щоденного миття обличчя, шиї, вух, ніг треба наполегливо, серйозно, контролюючи, аж поки це не перетвориться в міцну і правильно виконувану звичку.

Як же без зайвого тиску і залякування навчити наших дітей дотримуватися здорового способу життя і правильно поводитися в небезпечних ситуаціях?

Наш учень особливий – це дитина 6 – 10 років, якій важко сприймати лише слова-настанови. Учні цього віку (особливо 6 – 7 років) мають конкретно-образне мислення. Тому все необхідно підтверджувати ілюструванням, діями, пов'язувати з конкретним життєвим досвідом.

У навчальній діяльності молодших школярів проблема формування культури здоров'я, потреби цінувати власне здоров'я і життя як найвищу цінність реалізується через навчальні курси «Основи здоров'я», «Фізична культура», курсів варіативної складової, систему позакласних заходів, спеціально організовану рухову активність школярів у навчальній діяльності, створення емоційно і фізично сприятливого середовища у школі та сім'ї.

Уведення курсу «Основи здоров'я» з першого класу, збільшення кількості годин на його вивчення є позитивним рішенням щодо оновлення змісту початкової освіти. У програмі цього предмета інтегрується п'ять наскрізних змістових ліній: 1) людина, її здоров'я; 2) фізична складова; 3) соціальна складова здоров'я; 4) психічна та духовна складова здоров'я; 5) безпека життєдіяльності учнів. У кожному класі формуються уявлення, поняття і практичні уміння, навички з усіх зазначених напрямів, але з поступовим нарощуванням обсягу та складності змісту і вимог до його засвоєння. Уміння і навички, які стосуються здорового способу життя і безпеки життєдіяльності, потребують багаторазового виправлення, тому в організації їх засвоєння повинні переважати практичні методи.

У роботі з молодшими школярами перевагу слід віддавати інтегрованим урокам, урокам-іграм, на яких навчальну діяльність будуємо з опорою на життєвий досвід дітей, намагаємося забезпечити практичну спрямованість змісту навчання, прилучити учнів до самоосвітньої діяльності.

Під час проведення занять з курсу «Основи здоров'я» варто організовувати навчання через активні форми, такі як робота у групі, трійками, парами, рольові ігри, інтерв'ю, тренінги. Завдання підбирати таким чином, що їх можна застосовувати для мотивації навчальної діяльності, у процесі роз'яснення нового матеріалу, для закріплення вивченого і його практичного використання.

Корисними на заняттях є розігрування сценок за заданою темою, за малюнками, за зазначеним емоційним станом героїв.

Дуже складно опрацьовувати з молодшими школярами теми, присвячені безпеці життя. Про поводження з вогнем, вибухонебезпечними предметами, незнайомими людьми, про поведінку на воді й на дорогах говорять багато й не тільки у школі, а й удома. Але кожного року трапляється багато нещасних випадків, де постраждали – діти. Тому вчителю потрібно обирати такі види робіт, які б не лягали теоретичним вантажем на свідомість дитини, а вчили б передбачати і розпізнавати небезпеку, запобігати їй, грамотно діяти в разі потреби, формували психологічну готовність адекватного і свідомого прийняття рішень.

Доцільно використовувати завдання проблемного характеру та завдання на спільне виконання з батьками, бо саме цей вид роботи дає змогу обмінятися думками, спланувати безпечну поведінку дитини, допомогти дітям і батькам знайти спільну мову. Адже педагогічний вплив на дитину буде всебічним, якщо залучати до цієї роботи батьків. Нажаль, не всі батьки піклуються про здоров'я своєї дитини, пояснюючи це постійною занятістю, недостатньою матеріальною забезпеченістю, перекладанням батьківських обов'язків на школу.

У роботі з учнями та їх батьками важливо налагодити доброзичливі ділові стосунки, створити комфортне середовище для успішного навчання та розвитку індивідуальності кожної особистості. Для підвищення рівня педагогічної культури батьків та культури їх здоров'я дієвими є консультації та батьківські збори, до участі в яких варто запрошувати медичних працівників, шкільних психологів, працівників позашкільних закладів.

Слід усвідомити, що саме дорослі повинні озброїти дітей усіма необхідними знаннями щодо збереження їх здоров'я і життя, сприяти перетворенню набутих знань на стійкі вміння й навички. Не варто забувати про можливості міжпредметних зв'язків. Уроки природознавства, трудового навчання, розвитку зв'язного мовлення, образотворчого мистецтва дають змогу проводити цілеспрямовану роботу з пропаганди здорового способу життя.

Одним з факторів збереження здоров'я учнів є запобігання їх перевантаження. Учитель повинен добре знати нормативно-правові документи про освіту, зміст Державного стандарту та навчальних програм, усвідомлювати роль кожного класу в цілісній системі початкової освіти, мати уявлення про зміст та обсяг знань і умінь дітей дошкільного віку та основної школи для того, щоб організувати наступність навчально-виховного процесу. Особливо перевантаження слід уникати під час планування домашніх завдань. Не випадково, сучасна методика звертає увагу на необхідність диференціації домашніх завдань за обсягом і рівнем складності. В умовах варіативності програм, підручників, розмаїтті зошитів з друкованою основою учителю необхідно зважено підходити до вибору змісту, засобів, технологій навчання, обов'язково враховувати вікові та індивідуальні особливості розвитку дітей, уміти своєчасно перебудовувати навчальну діяльність у разі потреби. Хронічна перевтома знижує імунітет, збільшує ризик простуд, неврозів. «Пам'ятаймо, що головне не нашкодити здоров'ю дітей, тому завжди слід зіставляти свої вимоги з їхніми реальними можливостями, а не досягати результатів за всяку ціну» [6, 114].

Позитивні емоції є невід'ємною складовою здорового способу життя. Для підтримки фізичного здоров'я необхідне психічне гартування, суть якого – в радості життя. В. А. Сухомлинський стверджував, що «турбота про здоров'я дитини – це перш за все, турбота в гармонійній повноті всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості».

Сьогодні заслуговує на увагу новий напрямок у застосуванні здоров'язберігаючих методик – арт-терапія, тобто, оздоровлення засобами мистецтва, яке здатне сприяти емоційному благополуччю дітей, гармонії почуттів людини. У початкових класах рекомендується використовувати різні методики: казкотерапію (спільне створення казки); колективний розгляд творів мистецтва; малювання різними техніками; музикотерапія.

Висновки. Проблема формування навичок здорового способу життя багатоаспектна. Вона вимагає поєднання загальних та індивідуальних засобів впливу. Цей процес охоплює упровадження нового змісту, зміну загальної стратегії управління ЗНЗ із забезпеченням умов для позитивного впливу на всі складові здоров'я, поширення інноваційних технологій, наполегливий захист дітей від негативних впливів у сімейному і соціальному просторі; співпрацю з медиками та батьками, проведення у школі системних спортивно-оздоровчих заходів. Вважаємо, що ефективність упровадження в педагогіку ідей здорового способу життя залежить від:

- усвідомлення самим учителем важливості введення цієї проблеми в навчально-виховний процес;
- зміни відношення до завдань навчального процесу, а саме у процесі досягнення дидактичних цілей максимально зберегти здоров'я дітей;
- спрямування на індивідуальний розвиток дитини;

Перспективою подальших досліджень має бути оцінка професійної компетентності вчителя щодо вдосконалення методики роботи щодо формування навичок здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. – К. : «К.І.С.», 2004. – 112 с.
2. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та молоді. – К., 2005. – С. 2 – 14.
3. Міжгалузева комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» на 2002 – 2011 роки / Постанова кабінету міністрів України від 14.01.2002 р.
4. Попов С. В. Валеология в школе и дома. О физическом благополучии школьников / С. В. Попов. – СПб, 1997. – С. 14 – 36.
5. Посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку. – К. : Прем'єр-Медіа, 2001. – С. 14.
6. Савченко О. Я. Виховний потенціал початкової освіти: посібник для вчителів і методистів початкового навчання. – 3-тє вид., без змін / О. Я. Савченко. – К. : Богданова А. М., 2009. – 226 с.

РЕЗЮМЕ

А. М. Лавская, З. В. Декунова. Формирование навыков здорового образа жизни учеников младшего школьного возраста.

В статье проанализирована проблема организации целенаправленного формирования навыков здорового образа жизни учеников младшего школьного возраста.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ученик, здоровьесбережение.

SUMMARY

A. Lavska, Z. Dekunova. The Formation of healthy way skills of young learners.

The article is devoted to the problem of organization and forming skills of healthy life-style for junior pupils.

Key words: healthy life style, pupil, health retentive.

УДК 155.9

В. І. Лобанова

Сумський державний педагогічний
університет ім. А. С. Макаренка

ОСОБЛИВОСТІ ПІЗНАВАЛЬНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ВНЗ

У статті розглянуто проблему особливостей пізнавальної сфери студентів-першокурсників, оцінки розвитку їх пізнавальних властивостей. Подано результати діагностики зорової та слухової пам'яті, уваги, мислення студентів першого курсу і висунута гіпотеза про можливість прогнозування успішності їх навчальної діяльності за показниками особливостей пізнавальної сфери.

Ключові слова: пізнавальна сфера, пізнавальні властивості, успішність навчання, особливості мислення, обсяг уваги, обсяг пам'яті.

Актуальність дослідження. Загальновідомо, що потреби виступають джерелом мотивації людини до різноманітних форм діяльності. Однією з провідних потреб є пізнавальна, яка становить здатність до пізнання навколишнього світу. Навчально-пізнавальна потреба є мотивацією людини до здобуття, засвоєння та використання нових знань. Сьогодні гострою педагогічною проблемою є необхідність в активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів першого року навчання у зв'язку з різким зниженням їх інтересу до навчальної діяльності.

Пізнавальні процеси: сприйняття, увага, пам'ять, мислення, уява та мовлення є найважливішими компонентами будь-якої діяльності. Для того щоб задовольняти свої потреби, спілкуватися, навчатися та працювати, людина повинна сприймати світ, звертати увагу на певні моменти або компоненти діяльності, уявляти те, що їй необхідно зробити, запам'ятати, обдумати, висказати судження. Без участі пізнавальних властивостей діяльність людини неможлива, вони є невід'ємними внутрішніми моментами, що розвиваються у процесі діяльності, причому самі виступають особливими її видами.

Відомо, що пізнавальна діяльність – це процес відображення в мозку людини предметів та явищ дійсності, який здійснюється за допомогою