

Світлана ЛАПАЄНКО  
м. Київ

## **Основи безпеки життєдіяльності та здорового способу життя у розвитку професійної культури майбутніх робітників**

*У статті розглянуто результати констатувального етапу експериментальної роботи, визначені основні вимоги до змісту і методики формування основ безпеки життєдіяльності та здорового способу життя учнів ПТНЗ; представлено авторський навчальний курс.*

Україна, увійшовши до європейської та світової спільноти, взяла на себе також обов'язок забезпечити громадянам безпечні умови життєдіяльності. В положеннях Концепції національної безпеки України одним з пріоритетних національних інтересів України є забезпечення екологічно та технологічно безпечних умов життєдіяльності громадян і суспільства. Таким чином безпечна життєдіяльність населення є однією з головних складових національної безпеки України.

Питання гармонізації відносин між людиною, природою і технікою набули найбільшої актуальності наприкінці ХХ століття і на сьогодні стали однією з основних проблем міжнародного рівня.

Таким чином, головне завдання людства на початку ХХІ століття полягає в тому, щоб перевести розуміння питання спільної безпеки людини в конкретні справи і завершити перехід до збалансованих форм розвитку і способу співіснування людської спільноти. Реалізація обумовлених цілей і завдань зумовила виникнення наукового напрямку - безпека життєдіяльності.

Безпека життєдіяльності (БЖД) - це галузь знань та науково-практична діяльність, спрямована на формування безпеки і попередження небезпеки шляхом вивчення загальних закономірностей виникнення небезпек, їхніх властивостей, наслідків їхнього впливу на організм людини, основ захисту здоров'я та життя людини і середовища її проживання від небезпек.<sup>1</sup>

Проблема захисту людини від небезпек існувала завжди. З розвитком науково-технічного прогресу кількість небезпечних для життєдіяльності явищ збільшилась. В ході наукових досліджень встановлено, що на здоров'я людини впливає декілька сотень небезпечних факторів, які можна об'єднати у 4 групи:

1-а група небезпек - природні (біотичні та абіотичні) фактори навколишнього середовища (погодно-кліматичні умови, отруйні рослини, гриби, хижі тварини, геопатогенні зони Землі, космічне випромінювання тощо);

2-а група небезпек - соціокультурне середовище (несприятливий мікроклімат у сім'ї та у робочому (учнівському) колективі, погані умови праці, бездуховність та аморальність у суспільстві тощо);

<sup>1</sup> Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Запарний В.В. Безпека життєдіяльності: Навч.посл.для студ-ів. - К."Карасла", -Львів: "Новий світ-2000", 2002. -328 с. -С.20.

3-я група небезпек - антропогенні чинники (наслідки науково-технічного прогресу): забруднення навколишнього середовища, "побутова хімія", радіація, шум, транспорт, електро-магнітне випромінювання тощо);

4-а група небезпек - власний нездоровий спосіб життя (відсутність режиму праці і відпочинку, недостатня рухова активність, нерациональне харчування, шкідливі звички тощо).

Це дає підстави стверджувати, що основними чинниками збереження здоров'я та забезпечення продуктивної життєдіяльності людини є обережне та вміле поводження в довкіллі (природному, антропогенному і соціокультурно-середовищі) та індивідуальний здоровий спосіб життя.

Одним із чинників, що сприяють формуванню відповідних знань та умінь учнів ПТНЗ, розвитку їх професійної культури є введення навчального курсу "Основи безпеки життєдіяльності та здорового способу життя" у навчально-виховний процес, проведення відповідних заходів у позаурочній виховній діяльності, створення сприятливого соціокультурного середовища.

Враховуючи специфіку досліджуваних якостей, вікові особливості, професійну спрямованість учнів ПТНЗ розроблено критерії оцінки і показники рівня знань і умінь учнів з основ безпеки життєдіяльності та здорового способу життя:

#### 1. Когнітивний (науково-пізнавальний):

1) оволодіння системою знань та понятійним апаратом з основ безпеки життєдіяльності та здорового способу життя:

- світоглядні уявлення про взаємозв'язки в системі "людина-суспільство-природа";

- поняття про здоров'я як цілісність (фізичне, психічне, духовне в їх взаємозалежності);

- знання основних засад здорового способу життя, видів небезпек, які загрожують людині та методів їх запобігання;

- розуміння залежності способу життя від професійної діяльності;

- здатність встановлювати причинно-наслідкові зв'язки у пошуках вирішення проблем збереження здоров'я;

2) наявність інтересу до вивчення питань безпеки життєдіяльності та здорового способу життя, потреба в поглибленні знань.

#### П. Ціннісний (емоційно-мотиваційний):

1) здатність орієнтуватися на загальнолюдські духовно-моральні цінності:

- усвідомлення цінності здоров'я для нормальної життєдіяльності та результатів безвідповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, нехтування правилами безпеки життєдіяльності;

- морально-етична та естетична мотивація дотримання норм і правил безпечної поведінки та здорового способу життя;

- стурбованість станом навколишнього середовища та рівнем захворюваності;
- регулювання розумного задоволення своїх потреб на основі усвідомлення відповідальності за майбутнє природи і суспільства;

2) самооцінка та оцінка поведінки (життєдіяльності) інших щодо збереження свого здоров'я, здоров'я оточуючих та довкілля.

#### Ш. Практичний (поведінково-діяльнісний):

1) свідоме дотримання норм і правил безпеки життєдіяльності та здорового способу життя у професійній діяльності та повсякденному житті:

- уміння і навички з основ безпеки життєдіяльності та здорового способу життя;

- екологічно доцільна поведінка в природі;  
- здатність і можливість свідомо і добровільно діяти згідно правових, моральних, етичних, санітарно-гігієнічних та інших норм (вимог) збереження власного здоров'я і здоров'я оточуючих;

- запобігання шкідливим звичкам та боротьба з ними;

2) пропаганда відповідних знань та особиста участь у різних заходах, пов'язаних із збереженням здоров'я.

На основі зазначених критеріїв проводився констатувальний етап експерименту (спостереження, анкетування та бесіди з учнями, викладачами, директорами та їх заступниками з виховної роботи; тестування учнів тощо), який засвідчив, що:

- знання учнів з основ безпеки життєдіяльності є досить обмеженими: серед основних небезпек, які загрожують людині, названі деякі екологічні чинники та шкідливі звички;
- відсутня морально-етична мотивація та особиста готовність дотримуватись норм безпеки життєдіяльності у повсякденному житті;
- переважна більшість респондентів (89%) не дотримується здорового способу життя, допускають вживання алкоголю, наркотиків, палять;
- розподіл учнів за рівнями сформованості знань, умінь, навичок та звички дотримання безпеки життєдіяльності за розробленими критеріями виявився таким: 6% учнів мають високий, 42% - середній та 52% низький рівні.

Аналіз проведеної діагностичної роботи показав, що процес формування знань та умінь учнів з основ безпеки життєдіяльності у ПТНЗ здійснюється недостатньо ефективно з ряду причин:

- ◆ недостатня розробка проблеми в науково-педагогічній літературі;
- ◆ відсутність відповідного науково-методичного забезпечення;
- ◆ нехтування педагогічним колективом питаннями безпеки життєдіяльності та здорового способу життя в навчально-виховному процесі тощо.

На основі теоретичного обґрунтування проблеми та констатувального експерименту визначено основні вимоги до розробки змісту і методики формування знань учнів ПТНЗ з основ безпеки життєдіяльності.

#### *Вимоги до змісту:*

Ш добір змісту підпорядковується загальним цілям виховання, що, як відомо, передбачає цілеспрямоване і планомірне формування світогляду, переконань і почуттів, волі і характеру, потреб і здібностей, моральних, трудових, естетичних і фізичних якостей людини;

- орієнтація змісту на загально визнані у педагогіці принципи;
- зміст має послідовно розгортатися навколо системи базових (світоглядних) ідей та понять про людину в системі "природа-людина-суспільство";
- зміст повинен містити інформацію про основні небезпечні чинники, пов'язані з майбутньою професійною діяльністю та професійні захворювання;
- зміст має відповідати потребам самих учнів у необхідній їм інформації, сприяти актуалізації та корекції їх мотиваційної сфери.

Даним вимогам відповідає розроблений навчальний курс "Основи безпеки життєдіяльності та здорового способу життя", який має на меті:

- формування в учнів знань про необхідні складові індивідуальної захищеності людини; психологічної готовності адекватно діяти у разі наближення чи виникнення небезпек, умінь і навичок безпечної поведінки та здорового способу життя;
- усвідомлення своїх прав і обов'язків щодо власного здоров'я і здоров'я оточуючих; наданні в разі потреби домедичної допомоги;
- виховання бережливого ставлення до природи, формування цілісної картини світу.

При розробці програми курсу враховувалися особливості старшого підліткового та юнацького віку. Адже саме в цьому віці відбувається не тільки фізичне дозрівання, але й інтенсивне формування особистості. Зростання інтелектуальних та моральних сил, становлення характеру, вибір майбутньої професійної діяльності. Одним із важливих моментів є формування самосвідомості, самооцінки, потреба у пізнанні себе та у самовихованні.

Цей вік характеризується такими біологічними та психологічними особливостями, які являють певний ризик зловживання як алкоголем, так і іншими психоактивними речовинами. За даними медичної статистики 81,4% осіб вперше вжили алкоголь і наркотики у віці 14-20 років. Використання цих речовин стало однією з серйозних проблем, що непокоять не тільки медичних працівників, соціологів, психологів, педагогів, але й суспільство в цілому, оскільки ці явища набули рис епідемічного процесу.

Зміст курсу "Основи безпеки життєдіяльності та здорового способу життя" складається з чотирьох інформаційних блоків, які охоплюють усі сторони людської життєдіяльності в системі "людина-суспільство-природа" і показують залежність здоров'я від стану навколишнього середовища, соціального оточення та індивідуального способу життя:

I. Глобальна проблема збереження здоров'я.

II. Людина і довкілля.

III. Соціокультурне середовище і здоров'я.

IV. Здоровий спосіб життя - головний чинник збереження здоров'я.

Перший блок "Глобальна проблема збереження здоров'я" присвячений поняттю здоров'я як цілісності: фізичне, психічне та духовне в їх взаємозв'язку та взаємозалежності; основним показникам здоров'я; дається поняття про хвороби, їх види, форми передачі та основні причини. Характеристика найбільш поширених сучасних хвороб. Учні зможуть також ознайомитися із традиційними та нетрадиційними методами діагностики, лікування та оздоровлення організму.

У другому блоці "Людина та довкілля" подана інформація про значення природи в житті людини і її відповідальність за стан природного середовища, дається поняття про екологічні чинники, що впливають на здоров'я (повітря, вода, ґрунт, клімат, ландшафт тощо) та заходи по запобіганню їх негативно-го впливу; подаються необхідні відомості про "аптеку природи": лікарські рослини, плоди, мінерали тощо; характеризується життя у місті з його позитивними і негативними впливами на життєдіяльність людей. Представлені уявлення про ритмічність процесів, що відбуваються як в організмі людини, так і в космосі.

Зміст третього блоку "Соціальне середовище і здоров'я" розкриває взаємозв'язки людини з іншими людьми у сімейному, виробничому, учнівському колективі; знайомить з психологічними особливостями людей, показує значення культури спілкування для духовного і психічного здоров'я; дає поняття про стрес, методи його запобігання і подолання; професійну придатність та професійні захворювання тощо.

Інформація четвертого блоку "Здоровий спосіб життя - головний чинник збереження здоров'я" дає можливість ознайомитись із складовими здорового способу життя (режим праці і відпочинку, раціональне харчування, фізична культура, особиста та виробнича гігієна, залежність способу життя від професійної діяльності тощо), можливостями його дотримання у повсякденному житті, особлива увага приділена профілактиці шкідливих звичок.

Курс дає можливість налагодити міжпредметні зв'язки з такими дисциплінами як професійна етика, техніка безпеки, гігієна праці, валеологія, основи здоров'я, етика та психологія сімейного життя, перша медична допомога тощо.

*Вимоги до методики:* методика включає такі етапи та методи:

- ❖ інформування учнів (розповідь педагога відповідно до кожної теми емоційно забарвлена з висвітленням фактів, причин певних явищ в навколишньому середовищі, їх впливу на життєдіяльність людини, наслідків захворювань та можливостей оздоровлення, ігрові методи, "круглі столи" тощо);
- ❖ розвиток мотивації до дотримання норм безпеки життєдіяльності (спостереження та оцінка середовища існування, дискусії, дослідно-експериментальні методи, тренінги, рольові ігри, вирішення проблемних ситуацій тощо);
- ❖ планування життєвої перспективи з урахуванням своїх професійних здібностей, запобігання професійним захворюванням (тестування, вирішення проблемних ситуацій, метод моделювання, складання власної програми майбутнього та програми самовиховання).

*Організаційно-педагогічні вимоги:*

- впровадження навчального курсу "Основи безпеки життєдіяльності та здорового способу життя" у навчально-виховний процес ПТНЗ;
- організація відповідної позакласної виховної роботи;
- залучення фахівців та громадськості для інформування учнів про реальний стан довкілля, здоров'я населення тощо;
- оздоровлення учнівського та домашнього середовища.

*Стаття надійшла до редакції 13.01.07*

Светлана ЛАПАЕНКО

## **Основы безопасной жизнедеятельности и здорового образа жизни в формировании профессиональной культуры будущих рабочих**

### **Резюме**

В статье освещены результаты констатирующего этапа экспериментальной работы; определены основные требования к содержанию и методике форми-

---

рования основ безопасной жизнедеятельности и здорового образа жизни учащихся профессионально-технических учебных заведений; представлен авторский учебный курс.

Svitlana LAPAYENKO

### **The Basis of Safety Vital Activity and Healthy Life in the Forming of the Future Workers' Professional Culture**

#### **Summary**

The article deals with the results of an ascertaining stage of experimental scientific work on the forming of the basis of safety vital activity and healthy life of the vocational school pupils. The main requirements to the content and methodic of the forming of the basis of safety vital activity and healthy life of the future workers has been determined. In it the learning programme developed by the author is presented.