

Модуль 2. Один стимул - багато реакцій

Лекція 23. Освіта і здоров'я молоді: виклики та можливості

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) здоров'я – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального добробуту (1946).

Зупиніть читання та поміруйте над запитанням: «Ви здорові?». Приміром, коли я намагався осмислити це визначення здоров'я у прикладенні до себе, то дійшов висновку, що я ніколи не був здоровий. В нашій країні важко визнати себе здоровим саме через дві останні кваліфікаційні ознаки визначення: у нас не все добре із морально-психологічним кліматом (агресивність та психологічне насилля домінують). А по-друге, у соціальному сенсі наші стандарти далекі від прожиткового мінімуму. На жаль, ми маємо здебільшого психологічно та соціально вороже середовище. Кілька цифр для осмислення ситуації:

- 1) 70 % учнів не здатні витримати розумово та фізично навантаження в початковій школі, що призводить до стану дезадаптації;
- 2) 50 % учнів мають швидку втомлюваність, пригнічений настрій, підвищену дратівливість, головний біль, порушення сну через пресинг шкільної програми та соціального оточення та, як наслідок, учні перебувають у стані хронічної втоми.

Проблеми дезадаптації, що не були вчасно вирішені у молодшому шкільному віці, призводять до відхилень психосоціального розвитку в підлітковому віці. Основний висновок науковців Львівського медичного університету: **«Провідну роль у зниженні здоров'я молодого покоління відіграє навчальне навантаження»**. Перевантаження призводить до хронічного стресу, дезадаптаційного синдрому та невротичних реакцій.

Науковці наводять типовий розпорядок дня учня старшої школи:

1. Заняття в школі (8:00 – 15:00) – 7 годин.
2. Домашні завдання (5-6 предметів) – 5 годин.
3. Курси або репетитори – 2 години.
4. Сон – 8 годин.
5. Їжа – 1 година.
6. Відпочинок, хобі – 1 година.

Зупиніть читання та поміркуюте над запитанням: «Вам вистачить однієї години на відпочинок?».

Непомірне навчальне навантаження – шлях до невротизації молоді. Нам варто себе запитати: «Чи варто знати все те, що міститься в наших програмах?».

Переконали, що ні. Нам слід усвідомити, що шлях, який ми обрали для розвитку нашої освіти, програшний. Втрачаючи здоров'я такими темпами, у нашій країні скоро нікому буде опанувати нашу шкільну премудрість. Вихід один – у змісті залишити лише фундаментальні знання та реалізувати профілізацію навчання.

По-перше, необхідно скоротити кількість занять; по-друге, скоротити кількість обов'язкового матеріалу. Саме це є профілактикою: усунення пресингу шкільних програм та соціального оточення. Відносно викладання слід зазначити, що ваше викладання буде здоровим лише у тому випадку, якщо воно буде цікавим. Якщо ви не можете захопити увагу учнівської аудиторії, то ви будете псувати здоров'я і собі, і своїм учням. Згадаймо кругообіг емоцій у навчальному процесі:

«+» подив → інтерес → радість
«-» страх → страждання → гнів
нудьга → печаль → депресія

А для цього слід опанувати прийоми мотивування, про які поговоримо у третьому модулі.