

2. Горяна Л.Г. Методичні рекомендації до викладання теми “Шкідливий вплив тютюнокуріння на організм людини ” : 31 травня – Міжнародний день боротьби з тютюнокурінням // Безпека життєдіяльності. - 2005. - №5. – С. 34-41
3. Озерський І.В. Проблеми наркоманії та алкоголізму в підлітковому віці та шляхи їх попередження // Економіка. Фінанси. Право. – 2004.- №5.- С. 33-37
4. Прутченков А. С. Социально – психологический тренинг в школе. (Серия «Практическая психология») / 2-е изд., дополн., и перераб. – М., 2001.
5. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків / Н. Ю. Максимова, А. Й. Капська, О. Г. Карпенко, Н.Л. Лук'янова, Н.Б. Підлісна, О. П. Коструб, О.В. Вінда, І. Г. Сомова, М. М. Гавлябарник, І. І. Цушко. – К.: Ніка-Центр, 2001.
6. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика / О.О. Яременко, О.М. Балакірева, О.Р. Артюх та ін.- Київ, 2005. -193 с.

#### Анотація

**Програма «Твоє життя – твій вибір»** розрахована на підлітків 12 – 14 років. Спрямована на формування навчання підлітків життєво важливим навикам, психосоціальної компетентності – здатності індивіда до збереження стану психічного благополуччя і його прояву в гнучкій і адекватній поведінці у взаємодії із зовнішнім світом. У ядро життєво важливих навичок входить розвинена самосвідомість, перш за все, - усвідомлення потреб і мотивів, визначення особистих ціннісних орієнтацій.

**Програма складається з п'яти взаємопов'язаних тренінгів :**

**1. «Твоє здоров'я і здоровий спосіб життя».**

**Мета:** надати учасникам тренінгу інформацію про здоров'я, здоровий спосіб життя та фактори, що впливають на формування здоров'я.

**2. «Причини та наслідки вживання наркотичних речовин твоїми однолітками».**

**Мета:** надати відповідно віку та особливостей учасників тренінгу інформацію про наркотичні речовини, з'ясувати найбільш поширені причини їхнього вживання підлітками, повідомити про вплив наркотичних речовин на організм підлітків і соціальні наслідки їх вживання.

**3. «Визнач власну позицію».**

**Мета:** навчити підлітків визначати життєві цінності, сформувати у них відповідальне ставлення до власних вчинків.

**4. «Твої дії в ситуації ризику».**

**Мета:** розвиток навичок визначення ситуацій ризику, протистояння соціальному тиску.

**5. «Твоє майбутнє».**

**Мета:** сформувати у підлітків прагнення займати активну життєву позицію, бачення життєвої перспективи, бажання творчо проводити просвітницьку роботу серед однолітків.

В результаті проходження тренінгової програми, підлітки розширили свої знання про здоровий спосіб життя та фактори, що впливають на формування здоров'я, підвищили відповідальне ставлення до власних вчинків, навчилися протистояти соціальному тиску, сформували прагнення займати активну життєву позицію, та пропагувати просвітницьку роботу серед однолітків.

## Статева культура молоді – основа здоров'я нації

**О.В. Полковенко,**

*Київський Університет імені Бориса Грінченка,*

**К.В. Ситник, СШ 214.**

Проблема статевого виховання неповнолітніх та молоді в Україні набуває все більшої **актуальності**. Вона зумовлена рядом причин: зростає кількість захворювань, що передаються статевим шляхом, ВІЛ-інфекція, СНІД, не меншає кількість абортів серед неповнолітніх, поширюється дитяча проституція. Проблема ускладнюється й тим, що збільшується число дітей, які вживають алкоголь, наркотичні речовини, це

негативно позначається не тільки на їхньому стані, а й на їхній моральності, призводить до правопорушень, вчинення зґвалтувань та інших злочинів.

Щороку в нашій державі народжується близько 400 тисяч дітей від матерів-одиначок віком від 15 до 19 років, а щороку понад 30 тисяч дівчат-підлітків, які не досягли 17 років, звільняються від небажаної вагітності.

За кількістю абортів Україна входить до числа найвідсталіших країн Європи. За оцінками фахівців, на дівчат, які входять у вікову групу від 15 до 19 років, припадає найбільша кількість кримінальних, самодовільних абортів і передчасних пологів. Серед жінок, госпіталізованих з ускладненнями після абортів, дівчата у віці від 18 років складають близько 30% [1].

Часто перші статеві акти відбуваються у стані сп'яніння та вживання наркотичних речовин, що призводить до скоєння правопорушень, дитячої проституції, злочинів (зґвалтувань).

Усе це можна пояснити, насамперед, невмінням молоді стежити за своїм сексуальним здоров'ям і поганою обізнаністю з питаннями сексуальної культури.

У зв'язку з цим актуальним у системі навчальної та виховної роботи загальноосвітньої школи, вищого навчального закладу залишається здійснення статевого виховання і сексуального просвітництва. Ці проблеми турбують сьогодні як науковців, так і суспільство в цілому. [2]

На жаль, на недостатньо високому рівні поставлена організація системи валеологічної освіти й її складової статевого виховання в сучасних загальноосвітніх школах. Це пояснюється, насамперед, необізнаністю значної частини педагогів з формами і методами такої роботи, відсутністю методичних розробок для вчителів-предметників, класних керівників, шкільних психологів, батьків для вирішення питань профілактики статевих відхилень взагалі і формування сексуальної культури зокрема. Оскільки ефективність навчальної та виховної роботи з формування сексуальної культури насамперед залежить, на наш погляд, не тільки від особистих якостей педагога, його готовності до бесід з учнем, а водночас важливим є й підбір форм, методів роботи з учнями, підбір інформації, яка дійсно зацікавила б молодь, допомогла їм дістати відповіді саме на ті запитання, які їх найбільше хвилюють. [3]

Тому на сучасному етапі поняття статевого виховання та сексуального просвітництва повинно включати такі критерії, як сформованість в учнів загальноосвітніх шкіл та молоді фізіологічної, психічної, етичної (морально-духовної) і соціальної культури. [4]

Сексуальна культура обов'язково включає соціальну культуру, що передбачає сформованість соціального розвитку особистості. Основна складова соціальної культури - соціально активна особистість, спроможна спрямувати свою діяльність на перетворення соціальних умов відповідно до назрілих потреб інтересів, цінностей та ідеалів у висуненні та реалізації соціальних ініціатив, участь у вирішенні актуальних соціальних завдань, формуванні в собі необхідних соціальних якостей. Соціальна спрямованість сексуальної культури передбачає, що ця активність індивіда має бути значима для суспільства, відповідати моральному прогресу, утвердженню сексуальності як важливої соціальної особистої цінності.

### **Література:**

1. Говорун Т.В., Кікінежді О.М., Кізь О.Б. Твоє сексуальне та репродуктивне здоров'я. - Тернопіль, 2002. - С. 107.

2. Кириленко С.В. Проблема формування культури здоров'я в історії теоретичної думки і в сучасній практиці // Педагогіка і психологія. - 2004. - № 1 - С. 51.

3. Григорьева Е. Аборт в судьбе женщины. М.: Семья и школа. - № 7. – 1995 . С.5-7.

4. Оржеховська В.М., Габора Л.І. Збереження репродуктивного здоров'я неповнолітніх. Навчально-методичний посібник. - К.: ТОВ "Хік", 2004. - С. 214-215.

#### Анотація:

Проблема статевої культури молоді в Україні на сьогодні набула надзвичайної актуальності. В нашій країні досить велика кількість дівчат. Які народжують дітей, причому часто небажаних, внаслідок саме необізнаності у питаннях статевих взаємовідносин та їх наслідків. Як наслідок - щороку в нашій державі народжується близько 400 тисяч дітей від матерів-одиначок віком від 15 до 19 років, а щороку понад 30 тисяч дівчат-підлітків, які не досягли 17 років, звільняються від небажаної вагітності.

За кількістю абортів Україна входить до числа найвідсталіших країн Європи. За оцінками фахівців, на дівчат, які входять у вікову групу від 15 до 19 років, припадає найбільша кількість кримінальних, самодовільних абортів і передчасних пологів. Серед жінок, госпіталізованих з ускладненнями після абортів, дівчата у віці від 18 років складають близько 30%. Усе це можна пояснити, насамперед, невмінням молоді стежити за своїм сексуальним здоров'ям і поганою обізнаністю з питаннями сексуальної культури.

Тому актуальним у системі навчальної та виховної роботи загальноосвітньої школи, вищого навчального закладу залишається здійснення статевого виховання і сексуального просвітництва. На жаль, на недостатньо високому рівні поставлена організація системи валеологічної освіти й її складової статевого виховання в сучасних загальноосвітніх школах. Ці проблеми турбують сьогодні як науковців, так і суспільство в цілому.

## Мистецтво Тайцзицюань як джерело духовного та фізичного вдосконалення людини

**Н.П. Пономарьова**, *аспірантка кафедри культурології та кіно, телемистецтва Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка.*

Розвиток сучасного суспільства передбачає необхідність урахування найактуальніших питань та тенденцій у різних галузях науково-практичного пізнання світу та оточуючого соціального середовища на теренах сучасного медійного простору. Звертаючи увагу на наявність величезної кількості світових кризових питань, неможливо оминати увагою проблеми, які стосуються охорони здоров'я, засад формування здорового способу життя, яке є необхідним завданням та умовою для гармонійного функціонування людини будь-якого віку та соціального статусу. Прогресивні новітні технології допомагають виявити рівень сформованості характерних уявлень особистісних показників здоров'я людей та їх фізичної розвиненості. Ми пропонуємо шукати джерело духовної та фізичної довершеності людини у скарбниці бойових мистецтв Китаю, а саме – у практиці тайцзицюань.

Мистецтво Тайцзицюань представляє собою унікальну систему гармонійного розвитку духовних та фізичних властивостей людини, яка благодійним чином впливає на психічне та фізичне здоров'я, емоційну стабільність, особистісне вдосконалення та самосприйняття. Інтерес до цього різновиду китайського бойового мистецтва обумовлений цікавістю сучасного представника соціуму до обширної спадщини східних синтезованих практик гармонізації духовного та тілесного світів людини, її унікального космологічного виміру.

Тайцзицюань базується на детально розробленій філософській основі, яка виявляється у кожному базовому принципі або русі і відображає основні принципи та елементи даоської концепції світосприйняття. Сам термін «тайцзицюань» буквально перекладається як «кулак Великої границі», більш ранішні назви – «сянь тянь цюань» –