

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

### АНОТАЦІЯ

*У даній статті розглядається питання збереження і відновлення здоров'я, акцентується увага на формування здорового способу життя учнівської молоді. Особлива увага акцентується на створення відповідних умов, різноманітних видів діяльності для уміння зберігати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя та бути готовими до особистого життя в різних умовах та ситуаціях.*

*Ключові слова: здоров'я, спосіб життя, школярі*

### ANOTATION

*In this article, I look at nutrition for saving and maintaining healthy health, and emphasize respect for the form of a healthy way of living people. Particular respect is accentuated by the development of vidovidnyh minds, different views for dyalnosti for the understanding of good health, to lead a healthy way of living and living ready for a special life in different minds and situations.*

*Key words: health, way of life, schoolchild*

Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації. Сьогодні сферою формування здорового способу життя дітей та підлітків є система освіти. Згідно державної програми «Освіта» (Україна ХХІ століття) та «Національної доктрини освіти України у ХХІ столітті» стратегічним завданням освіти є виховання освіченої, творчої особистості, всебічний розвиток людини, становлення її

духовного, психічного та фізичного здоров'я, і тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я [4].

Дана проблема набуває великого значення для сучасної школи, про що свідчать документи Міністерства освіти і науки України, адже, спостерігається негативна тенденція стосовно погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Однією з основних причин цього є відсутність співпраці педагогічного колективу та батьків, необізнаність батьків з даної проблеми, відсутність свідомого ставлення до свого здоров'я як школярів, так і їх батьків, неосвіченість вчителів щодо правильних форм та методів формування, зміцнення та укріплення здоров'я учнів, тому проблема формування здорового способу життя дітей шкільного віку залишається актуальною.

Основною причиною погіршення здоров'я школярів є не стільки несприятливі умови життя, скільки в недостатню увагу до створення відповідних умов педагогічного процесу, застосування здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих навчальних технологій. Разом з тим, враховуючи існуючу тенденцію погіршення стану здоров'я дітей, розповсюдженість соматичних, нервово-психічних порушень здоров'я школярів, існування проблеми соціально-психологічної адаптації дітей та молоді, перед навчальними закладами постає завдання організувати навчально-виховний процес на засадах збереження здоров'я, розвивати професіоналізм педагогів щодо формування основ здорового способу життя, культури здоров'я, превентивного навчання і виховання дітей та учнівської молоді.

У системі освіти загальноосвітня школа є найціннішим скарбом кожного народу, яка є фундаментом освіченості нації і багато в чому визначає ефективність її наступних сходинок освіти, перш за все вищої. В школах навчально-виховний процес спрямований на всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, і тому проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління займає провідне місце в шкільній практиці постійно обговорюється на державному рівні. Нашою державою прийнято ряд важливих

державних документів, які спрямовані на зміцнення, формування та збереження здоров'я дітей, молоді та дорослого населення, формування соціально-активної, фізично здорової та духовно багатой особистості [2, 3].

Тільки з самого раннього віку можна прищепити дітям знання, навички та звички в області охорони здоров'я, які згодом перетворяться на найважливіший компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя всього суспільства.

Навчання здорового способу життя – цілеспрямований, систематичний і організований процес, і саме така організація навчання сприяє формуванню уявлень про збереження здоров'я і навчить дітей відрізняти здоровий спосіб життя від нездорового, допоможе надалі зберегти своє здоров'я і здоров'я оточуючих людей [2].

Формування здорового способу життя включає в себе три основні цілі:

- глобальну – забезпечення фізичного і психічного здоров'я підростаючого покоління;

- дидактичну – озброєння школярів необхідними знаннями в галузі охорони здоров'я, прищеплення умінь, навичок і звичок, що дозволяють запобігати дитячий травматизм, що сприяють збереженню здоров'я, працездатності і довголіття;

- методичну – озброєння учнів знаннями фізіологічних основ процесів життєдіяльності людини, правил особистої гігієни, профілактики соматичних захворювань, психічних розладів, інфекцій, що передаються статевим шляхом, а також знаннями про шкідливий вплив на організм психотропних речовин [5].

Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. У цьому контексті завданням сучасної школи є: використання здоров'язберігаючих технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження; організація збалансованого харчування; заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання;

формування в учнів та їхніх батьків усвідомлення цінності здоров'я, культивування здоров'я [3.]

Сьогодні існує чимало шкіл де не робиться ранкова зарядка, не дотримується режим дня, не виконуються гігієнічні вимоги, діти не завжди правильно харчуються, віддають перевагу солодкому, а не фруктам, овочам, часто нормально не снідають. У зв'язку з цим самі учні у 67 % випадків визначають своє здоров'я як задовільне, у 19 % – як незадовільне.

Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. В нашому організмі відомо понад 630 м'язів і 230 суглобів, їх нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне навантаження кожного з них, проте у виконанні певної вправи беруть участь лише обмежена кількість м'язів і суглобів і тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх суглобів і м'язів [3]. Чим більше м'язів бере участь у виконанні конкретної фізичної вправи, тим істотніші фізіологічні (в органах) і біохімічні (в клітинах) зрушення відбуваються в організмі, тим ефективніший їх вплив на всебічний фізичний розвиток дитини.

Одним із компонентів здорового способу життя та правильного його формування є фізичне виховання, яке стимулює не лише стан здоров'я, але пробуджує в людях прагнення жити, рухатись, робити добро, бути активним членом здорового суспільства. В процесі навчання молоді потрібно постійно виробляти не лише потреби, але й навички здорового способу життя. Фізична культура – це не лише спорт, перемоги та змагання, але й спосіб підтримання духовного життя людини, її прагнення до досконалості та здоров'я [2].

Використання засобів фізичної культури у шкільній програмі займає основне місце в системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, рівень якого різко знижується, у зв'язку з наслідками урбанізації, негативними впливами екології, стресовими чинниками та іншими факторами. Тож необхідно, щоб школярі усвідомлювали важливість занять фізичною культурою, відчували потребу в них, тому що фізична культура поступово

зводиться до безглуздої фізичної вправи, взятої з культури, спорту, гри, щирого спілкування і відносин. Звідси зниження інтересу до занять фізичними вправами, недостатня готовність дітей перейти до організації самодіяльних форм занять фізичною культурою. Фізична культура є яскравим прикладом не тільки теоретичних знань з формування здорового способу життя, але й дає можливість займатись формуванням здоров'я на практиці.

Останнім часом через різноманітність форм навчання, навчальних програм виникає потреба вивчення їх впливу на фізичне та психічне здоров'я дітей. Це актуальна проблема, оскільки окремі освітні моделі, програми, підручники можуть носити негативний вплив на здоров'я учнів або ж ніяк не сприяють його поліпшенню, оскільки не враховують основних наукових засад фізичного та психічного розвитку дитини і тут потрібна діагностика. На нашу думку, сьогодні набуває актуальності і практичної значущості проблема створення педагогічних технологій, які б не лише зберігали, а й поліпшували здоров'я дітей, і саме тому, метою навчально-виховної роботи в школі є формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, оволодіння навичками здорового способу життя та безпечної для здоров'я поведінки [3, 6].

Формування мотивації школярів до здорового способу життя буде успішним лише за умов активізації позитивного ставлення до здорового способу життя, розширення знань учнів та набуття ними вмінь та навичок здорового способу життя, застосування сучасних педагогічних та соціально-оздоровчих технологій у процесі формування в школярів компетентісного ставлення до власного здоров'я. Важливою умовою успішної діяльності, спрямованої на формування навичок здорового способу життя, є спільна робота всього педагогічного колективу, батьків, учнів як на уроках, так і в позаурочний час.

Здорова особистість формується у двох соціальних інститутах: сім'ї та школі. На сьогоднішній день школа не повністю реалізує головну мету виховання – формування здорової особистості, здатної зберегти своє здоров'я, а отже існує необхідність у залученні родини до вирішення проблеми формування здорового способу життя школярів. Тож перед тим, як займатися проблемами формування здорового способу життя учнів, необхідно вивчити ставлення сім'ї

до цієї проблеми: як батьки піклуються про своє здоров'я та здоров'я своїх дітей, чи вміють вони і чи прагнуть дотримуватися правил здорового способу життя, наскільки вони обізнані з цих питань, чи дотримуються певних моделей здорового життя. Тому основними завданнями школи є активна просвітницька робота серед батьків [1, 5].

Отже, здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, які забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Фактом є абсолютна безграмотність учнів, щодо здорового способу життя та його цінності, тому необхідно створити систему закладів, де підлітки мали б змогу одержати кваліфіковані консультації з питань збереження здоров'я та його цінності і де б робота проводилась в трьох напрямках: робота з батьками; робота з вчителями; робота з учнями.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно-орієнтованому виховному процесі життя / Т. Баєва // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – Житомир : ЖДПУ, 2002. – С. 172–173.

2. Батова Г.Д. Здоров'я дитини в сучасному світі / Г. Д. Батова // Шкільний бібліотекар: науково-методичний журнал. – Харків, 2011. – № 12. – С. 26 - 27.

3. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу / О. Р. Волошин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. :ХДАФК, 2007. – Вип. 11.

4. Державна національна програма "Освіта. Україна ХХІ століття" – К.: Райдуга, 1994. – 61 с.

5. Здоров'я та здоровий спосіб життя: погляди, думки, висновки С. Омельченко, Рідна школа. – 2005. – № 37. – 80 с.

6. Качан Г.А. Соціально – педагогічні аспекти формування здорового способу життя підлітків. Здоров'я: теорія і практика / Г.А. Качан. Вітебськ, 2004. – 155 с.