

Матеріали XXXIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2018

УДК 613.8

Любов Корінчак
(Умань, Україна)

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація

В даній статті розглядається питання про необхідність у підростаючого покоління формування гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, зміцнення фізичного і психічного здоров'я, збереження та дбайливого ставлення до власного здоров'я як до найважливішої людської цінності.

Ключові слова:

Здоров'я, спосіб життя, вчителі, учні, школа

Світова наука в останні десятиліття зарахувала проблему здоров'я в широкому розумінні, до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, але і навіть сам факт його подальшого існування як біологічного виду. Здоров'я нації розглядається як показник цивілізованості держави, що відбиває соціально-економічне становище суспільства. Згідно з резолюцією ООН №38/54 1997 року здоров'я населення вважається головним критерієм доцільності і ефективності всіх без винятку сфер господарської діяльності. Фахівці вважають, що близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя у дитячі та молоді роки [1, 8, 10].

Проблема збереження та цілеспрямованого формування здоров'я дітей та молоді в сучасних умовах розвитку українського суспільства має виключну значимість та актуальність, оскільки безпосередньо пов'язана із проблемою існування держави. У Всесвітній декларації з охорони здоров'я (1998 р.) наголошується на тому, що ступінь успішності державної суспільної політики

може визначатися ступенем її впливу на здоров'я населення, оскільки достатній рівень здоров'я створює міцний фундамент стійкого економічного зростання [4].

Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах, розставання з близькими і дорогими людьми, ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, оскільки це – основна умова і запорука повноцінного і щасливого життя, адже здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то й значні перевантаження. Хороше здоров'я, розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге і активне життя.

Охорона власного здоров'я – це безпосередній обов'язок кожного з нас, і ми не має права перекладати його на оточуючих нас людей. А іноді буває і так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданням вже в 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану, і тільки тоді вже починає згадувати про медицину. Але якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Людина – сама творець свого здоров'я, за яке потрібно боротися.

З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізичною культурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, – словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

У нашій країні, яка дбає про своє майбутнє, велика увага приділяється здоров'ю та здоровому способу життя і в першу чергу підростаючому поколінню. В умовах складного економічного становища, яке склалося в Україні, виховання духовно здорових учнів, навчання їх здоровому способу життя як необхідної умови розвитку стало однією із найгостріших проблем сучасної школи. Ефективним шляхом виходу з кризового становища, як показав дослід багатьох країн світу є медико-педагогічна освіта учнів. Державною національною програмою "Освіта" визначено, що пріоритетними

напрямами реформування освіти є забезпечення в кожному навчально-виховному закладі гуманістичного підходу до дитини, відповідних умов для розвитку фізично та психічно здорової особи, запобігання пияцтву, наркоманії, тютюнопалінню, що негативно позначається на здоров'ї дітей [2].

Основні підходи до формування здорового способу життя, збереження, зміцнення, відновлення та передачу здоров'я наступним поколінням в Україні відзначені і в інших державних документах і програмах, де наголошується, що здоров'я підростаючого покоління – це інтегративний показник соціального розвитку суспільства, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал держави.

Здоров'я підростаючого покоління і формування правильного поняття про здоровий спосіб життя у молоді, є головним завданням системи національної освіти.

У науковій і методичній літературі здоровий спосіб життя визначається як комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток та зміцнення здоров'я [1 с.78-84, 3, 7].

Науковці сьогодення підкреслюють, що правильне розуміння здорового способу життя, та поняття "здоров'я", в сучасній молоді, або не формується зовсім, або ж іноді виховується стихійно під впливом негативних явищ. Наслідком цього являється сумна картина зниження тривалості життя населення, в тому числі і учнівської молоді та студентської молоді.

Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації.

Стан здоров'я тісно пов'язаний зі способом життя. За даними парламентських слухань у Верховній Раді України «Молодь за здоровий спосіб життя» у 27% українського населення просто не вистачає грошей на здорове харчування. До того ж, в Україні майже 45% юнаків і 35% дівчат на сьогоднішній день палять, 68% хлопців і 64% дівчат вживають алкоголь, 13% молоді вживають легкі наркотики. Проблема підліткового алкоголізму і

наркоманії включно серйозна. Було виокремлено п'ять напрямів роботи для утвердження серед підростаючого покоління активного і здорового способу життя: повернення молоді на здоровий, активний і спортивний спосіб життя; розбудова та відродження фізкультурно-оздоровчої спортивної інфраструктури; обмеження і профілактика шкідливих звичок; здорове харчування; покращення екологічної ситуації в країні. «Якщо ми суттєво не покращимо екологічну ситуацію, то матимемо серйозні проблеми з молодим поколінням», – підкреслив заступник Голови українського парламенту [9].

Сучасний навчальний процес своїми технологіями, обсягом інформації, побудовою, специфікою занять, умовами їх проведення висувають до учнів високі психологічні та фізіологічні вимоги, які у більшості не відповідають індивідуальним віковим, ментальним і фізичним властивостям дітей. Така невідповідальність приводить уже на ранніх етапах навчання до зниження резервів систем організму, його компенсаторних і адаптаційних можливостей. В результаті чого порушується стійкість організму до дії соціальних, екологічних і професійних факторів.

Фундамент здоров'я людини закладається ще в ранньому дитинстві і продовжується у період навчання в школі, і тому у школі, учителю належить досить важлива роль – закласти у свідомість учнів основи знань про свій організм та розуміння необхідності підтримувати його в належному стані, тобто сформувати у дітей уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя і прищепити основні гігієнічні навички. Саме тому, гігієнічне навчання і виховання учнів як найбільш ефективні методи профілактики повинні стати невід'ємною частиною навчально-виховного процесу в школі. Але для того, щоб виховати у дитини дієві навички здорового способу життя, свідомого дотримання правил особистої гігієни та психогігієни, учителю необхідно самому володіти ґрунтовними знаннями гігієни дітей та підлітків, зокрема гігієни навчання та виховання, гігієни праці, гігієни будівництва шкіл та дитячих установ, гігієни фізичного виховання і таке інше [5].

Сучасні загальноосвітні навчальні заклади мають стати джерелом

формування у дітей здоров'я, виховання в них відповідних звичок та навичок і у цьому плані особливого значення набуває професійна діяльність учителя, спрямована на вирішення вищезгаданих проблем.

Значну увагу М.І Пирогов у своїх педагогічних працях "Питання життя" приділяв вихованню здорового способу життя, у яких він пропагував ідею загальнолюдського виховання, формування "істинної людини".

Можливість вирішення низки спільних проблем у формуванні фізично сильної, вольової, дисциплінованої особистості за допомогою фізичного виховання вбачав і А.С. Макаренко, практична діяльність якого в цій галузі мала значні успіхи [6, С.97-119, 11].

Важливу роль у вихованні здорового способу життя відіграє методика роботи "Школа під голубим небом" В.О. Сухомлинського, суть і зміст якої славетний педагог розкрив у праці "Серце віддаю дітям" [8].

Педагогічна діяльність повинна мати гуманістичну спрямованість як головну умову для всебічного, гармонійного розвитку майбутньої людини, тобто завданням педагога має стати така організація діяльності, яка б не тільки освічувала і навчала іншу людину, але в певній мірі передбачала виникнення конфліктів і негараздів з навколишнім світом і всередині самої людини.

Проблемами шкільної освіти є регламентація завдань для самостійної роботи, форми організації уроку, які супроводжуються моторно-інактивізаційною позою учнів з усіма наслідками для здоров'я, які властиві гіпокінезії, та багато інших. Тому, в першу чергу слід формувати загальну культуру учнів, і її невід'ємну частину – культуру здоров'я. Роль вчителя тут є також визначальною, а сучасний педагог має орієнтуватися не на групу чи клас, а на конкретну особистість. Вона полягає у формуванні життєвих пріоритетів, виховання культури спілкування і культури міжособистісних стосунків, культури статі і етикету, етнічних і регіональних традицій. Форми і засоби можуть включати різноманітність можливостей його професійної діяльності: навчальну, позакласну, позашкільну роботу та роботу з батьками.

Отже, виховання відповідального ставлення до свого здоров'я та

здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, зміцнення фізичного і психічного здоров'я дитини є одним із пріоритетних завдань освіти. Таким чином, актуальність даної теми дослідження зумовлена необхідністю формування у підростаючого покоління дбайливого ставлення до власного здоров'я як до найважливішої людської цінності. Педагогічному колективу необхідно приділяти особливу увагу питанням виховання в дітей відповідних звичок та навичок, профілактики гіподинамії, дотримання вимог до повітряно-теплого режиму, освітленості навчальних приміщень, правильного розсаджуванні учнів за столами з урахуванням вікових особливостей і функціональних відхилень.

Питання про стан здоров'я школярів і результати поглибленого медичного огляду повинні щорічно обговорюватися на педагогічних радах шкіл з участю медичних працівників. При проведенні занять з розділу фізичного здоров'я необхідно відзначити значення фізичної культури й загартовування ефективних засобів, які підвищують опірність організму й запобігають вірусним респіраторним захворюванням, порушенням опорно-рухового апарату, забезпечують гармонійний розвиток.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бойченко Т. Валеологія – Мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – С. 1-4.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.
3. Воронін Д.Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д.Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наукових праць за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 2. – С. 25-28.

4. Левінець Н. Впровадження здоров'язберігаючих технологій як актуальний напрям сучасної дошкільної освіти / Н. Левінець // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 16. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: Збірник наукових праць. – К.: Видавництво Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова, 2011. – С.116-120.
5. Магницького Л.Д. Виховання культури здоров'я у підлітків: Концепція / Л.Д. Магницького. М.: Держ. НДІ сім'ї та виховання, 2006 – 50 с.
6. Макаренко А.С. Методика організації виховного процесу // Вибрані твори: В 7 Т. К.: Рад. школа, 1954. – Т. 5. – С.97-119.
7. Ощепкова Т.Л. Виховання потреби в ЗСЖ у дітей молодшого шкільного віку / Т.Л. Ощепкова // Початкова школа. – 2006, – № 8. – С.90
8. Палкин М.В. Проблемные аспекты оздоровительных технологий студентов вузов // 2-ой Международный конгресс “Спорт и здоровье”. – Санкт-Петербург, 2005. – С.208-209.
9. Парламентські слухання. Молодь за здоровий спосіб життя [Електронний ресурс].: http://portal.rada.gov.ua/rada/control/uk/publish/article/news_left?art_id=221203&cat_id=46666
10. Ріпак М. О. Стан здоров'я учнівської молоді у сучасних умовах / М.О. Ріпак, Г.О. Чеголя, І.Б. Клецко // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини: Зб. наук. пр. – Львів: ЛДФА, 2009. – С. 54-55.
11. Сухомлинський В.А. ” Сердце отдаю детям“. К.: Рад. Школа, 1988. – 272с.