

Любов Корінчак
(Умань, Україна)

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОГО КОНТИНГЕНТУ

Анотація: Стаття присвячена вивченню питання формуванню знань про здоров'я та здоровий спосіб життя серед учнівського контингенту, усвідомленні потреби бути здоровими та покращення стану їх здоров'я

Ключові слова: Здоров'я, учні, молодь, спосіб життя, культура здоров'я,

У сучасній педагогічній науці розробка питання формування потреби здорового способу життя посідає чільне місце. Методологічні засади проблеми – це вивчення сукупності прийомів дослідження, що застосовуються в таких науках, як психологія, соціологія, філософія та педагогіка. Значна увага в дослідженні приділяється проблемі знань про здоровий спосіб життя.

Структура формування потреби здорового способу життя є предметом дослідження вчених та педагогів впродовж багатьох років.

В останні роки неодноразово відзначалося [1, 2, 3, 4] погіршення здоров'я дітей. Майже 30% з них має відхилення у фізичному розвитку, 70% дітей народжуються з акушерськими ускладненнями. Збільшується кількість захворювань на анемію, системи кровообігу, сечостатевої системи, і це викликає тривогу й зростання соціального та духовного зубожіння, жорстокості у стосунках, зниженні відповідальності за свої вчинки.

Сьогодні гостро постає необхідність розробки і запровадження конкретних дій, спрямованих на відновлення, збереження і зміцнення фізичного, психічного та духовного здоров'я дітей, їхнє спільне соціальне становлення.

Факторами, які можуть істотно вплинути на стан здоров'я дитини є: достатній рівень побутових умов, правильне харчування, матеріальний добробут, впевненість у завтрашньому дні, сприятливий екологічний стан

довкілля. Але поряд з об'єктивними факторами існують і суб'єктивні – наявність культури здоров'я, поважне ставлення особистості до свого здоров'я, бажання і вміння піклуватися про нього. Тому одним з ефективних способів збереження і зміцнення здоров'я дітей і підлітків є формування здорового способу життя через усвідомлення цінності здоров'я, сприйняття ідеалу й норм здорового, багатоманітного життя, засвоєння знань, умінь, навичок, які здатні забезпечити досягнення сталого здоров'я і благополуччя [2,5].

Важливе значення у розвитку свідомості й активності дітей і молоді щодо підтримки власного здоров'я і здоров'я соціуму, поінформованості про здоровий спосіб життя та забезпечення діяльності в цьому напрямку належить соціально-педагогічним механізмам.

Здоров'я є головним та істинним здобутком людини і найвищою соціальною цінністю. Реалізувати свої творчі плани, знайти себе в соціумі, зуміти стати корисним для суспільства може тільки людина, яка фізично здорова, соціально активна та адаптивна. Здоров'я є елементом індивідуальної культури життєдіяльності людини. Культура здоров'я відбивається у специфічних формах і способах життєдіяльності особистості, які виробляються здійснюються протягом всього життя, але починають вироблятися ще з дитинства.

Збереження здоров'я є однією з основних глобальних проблем сьогодення. Адже здорова дитина – це здорова нація, здорове людство в цілому, і від педагогів значною мірою залежить, яким буде наступне покоління, бо вони в змозі навчити учня піклуватися про власне здоров'я [4].

Основна відповідальність за розвиток і здоров'я дитини покладається на сім'ю та суспільство. Тому процес формування здорового способу життя, на нашу думку, відбувається у двох взаємопов'язаних векторах – це стихійного (на який ми, як педагоги, не завжди маємо вплив) і другого керованого, регульованого.

До першого можна віднести традиційні умови укладу життя, в яких росте і розвивається особистість, а саме: батьки, родина, друзі, з якими спілкується дитина, територіальний фактор соціуму, матеріальне становище сім'ї, досвід,

який набуває дитина в родині, що і визначає її індивідуальну поведінку щодо означеної проблеми.

До другого вектора (керованого) входять соціальні інститути, які мають вплив на виховання особистості та муніципальні структури, які за своїм покликанням повинні займатися даною проблематикою .

Звичайно, на другий вектор ми маємо безпосередній вплив, можемо спланувати, спрогнозувати, організувати роботу в тому напрямку, в якому вважаємо за потрібне. А саме: через засоби масової інформації, просвітницьку та виховну роботу, що охоплює в себе виховні заходи, лекції, кінолекторії, зустрічі з лікарями, психологами та ін. [2, С. 26-27].

Досить необхідним на нашу думку є усвідомлення важливості першого вектора (некерованого), оскільки без урахування його ми не зможемо проводити цю роботу ефективно. І для цього, перед тим, як займатися проблемами формування здорового способу життя учнівського контингенту, необхідно вивчати ставлення сім'ї до цієї проблеми: як батьки піклуються про своє здоров'я та здоров'я дітей, чи вміють і прагнуть дотримуватися певних моделей здорового способу життя. Реалізувати такий підхід можливо тільки через просвітницьку роботу серед батьків, анкетування, проведення тематичних батьківських зборів, вивчення соціального середовища, в якому перебуває дитина.

Наступним кроком є вивчення ставлення самої дитини до цієї проблеми, знання її особистих характеристик, а саме: здатність усвідомлено, повільно, цілеспрямовано будувати здоровий спосіб життя, мотиваційний компонент її діяльності чи бездіяльності в цьому напрямку, яким чином вона це робить, самооцінка дитини. Усвідомлення потреби бути здоровим, похідної від біологічної потреби самозбереження та соціальної потреби самоутвердження, спрямовує дитину на зміцнення здоров'я і є дієвою силою в опануванні вмінь та навичок здорового способу життя [3; 4].

Здоров'я дитячого населення є важливою соціальною проблемою, але на превеликий жаль, у зв'язку з тяжким економічним становищем в Україні й дуже несприятливою екологічною ситуацією, за останні 10 років значно

погіршилися демографічні показники здоров'я дітей і підлітків. Кількість населення за останні 20 років скоротилася на 350 тисяч, також відмічається неухильне зниження народжуваності, спостерігається зростання дитячої захворюваності та смертності. За даними Держстат відзначається значне перевищення кількості померлих над кількістю народжених: на 100 померлих – тільки 55 народжених.

Збереження репродуктивного здоров'я є однією з важливих умов стратегії стійкого розвитку суспільства. Відомо, що репродуктивний процес може бути зруйнований факторами навколишнього середовища, до яких належать інфекційні, фізичні чинники, стрес, соціально-економічний вплив.

Новий етап у розвитку народної освіти поставив серйозні завдання з подальшого вдосконалення системи здоров'я дітей, до яких належать організація проведення медичних та профілактичних заходів, контроль за трудовим навчанням школярів. Рівень фізичного й розумового розвитку учнів, стан здоров'я, педагогічна підготовка кадрів впливають на успішність навчання дітей. Добре виконують навчальну програму здорові діти, які мають оптимальний рівень розвитку, а саме: біологічного, психомоторного та інтелектуальних функцій (мислення, пам'ять, увага),

Тому, залежно від ступеня вираження перелічених критеріїв можна виділити 3 групи дітей: готові, умовно готові, не готові до шкільного навчання, і не доцільно навчати дітей 6-річного віку, в яких визначається відставання в психомоторному й біологічному розвитку. Крім того, на процес навчання суттєво впливають патологія органів зору, слуху, хвороби нервової системи, хронічні захворювання органів дихання і шлунково-кишкового тракту. Бажано починати навчання таких дітей на рік пізніше, щоб забезпечити можливість більш повного оздоровлення і стійкість компенсацій хронічних захворювань [2].

Під час проведення занять зі студентами ми постійно акцентуємо увагу майбутніх педагогів на спільну діяльність медичних працівників і педагогічних колективів шкіл. Важливу роль у розв'язанні цих проблем відіграє правильне гігієнічне виховання. Людина повинна виховуватися не тільки як носій знань,

але і як громадянин з високою культурою поведінки. Вона повинна змалку знати свій організм, вміти підтримувати його життєздатність, володіти мінімумом знань у галузі гігієни й медичної допомоги.

Важливим завданням гігієнічного виховання школярів є ознайомлення їх з особливостями розвитку дитячого організму, результатами, впливу на нього різних факторів зовнішнього середовища, прищеплення умінь і навиків з догляду за своїм організмом, навчання засобів профілактики захворювань і в разі їх виникнення – вміння надати першу медичну допомогу. Адже спільна робота органів охорони здоров'я і народної освіти повинна бути спрямована на охорону здоров'я учнів, дотримання техніки безпеки на уроках і в позаурочний час. Тому, педагогічному колективу необхідно приділяти особливу увагу питанням профілактики гіподинамії дітей, дотримання вимог до повітряно-теплого режиму, освітленості навчальних приміщень, правильному розсаджуванні учнів за столами з урахуванням вікових особливостей і функціональних відхилень.

Отже, 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.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаджанян Н. Екологія, здоров'я та перспективи виживання // Зелений світ. – 2004. – № 13-14. – С. 10-14

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

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

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