

Любов Корінчак

(Умань, Україна)

**ФОРМУВАННЯ, ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я
ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ ЯК ОБОВ'ЯЗКОВИЙ
КОМПОНЕНТСИСТЕМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

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. 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 маємо права перекладати його на оточуючих нас людей. Адже нерідко буває і так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданням вже в 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану, тоді вже починає згадує 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 валеологічна та медико-педагогічна освіта учнів. Державною національною програмою "Освіта" визначено, що пріоритетними напрямками 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 дитини [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.

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, 6].

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

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.

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

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. 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. У цьому плані особливого значення набуває професійна діяльність учителя, спрямована на вирішення вищезгаданих проблем (М.І Пирогов, С.В.Русова, А.С.Макаренко, В.О Сухомлинський

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 [5, С.97-119].

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].

У дослідженнях, проведених В.С. Язловецьким, М. Kobza зазначено, що стан здоров'я молоді України, Польщі та інших країн з кожним роком погіршується. Всі ці факти спонукають науковців до негайного вирішення проблеми здоров'я сучасного молодого покоління.

Панкратова Н.В., Попов В.Ф., Шиленко Ю.В. в у своїй праці "Здоров'я – соціальна цінність: запитання та відповіді" доводять, що сучасному молодому поколінню необхідно правильно сформулювати точку зору щодо власного стану здоров'я. Вони стверджують, що особистість повинна займатися самопізнанням з метою самовдосконалення, все це повинно збуджувати "гострий інтерес" до проблеми особистісного здоров'я. Автори дають визначення поняттю "здоров'я", як здібності людини до оптимального фізіологічного, психологічного та соціального існування, підкреслюючи аспект щасливого існування фізичного і психічного, а не тільки відсутності хвороб та фізичних недоліків [4, 7. с.65].

Проте, не всіма дослідниками порушується весь спектр питань, які в цьому відношенні може вирішувати педагог. В основному цей зводиться до трьох основних напрямків:

- а) виховання у дітей стійкої мотивації на здоров'я та здоровий спосіб життя;
- б) проведення санітарно-гігієнічної оцінки і контролю організації, змісту і технологій навчального процесу;
- в) організація роботи з оздоровлення учнів у навчальному та виховному процесах.

Основною метою освіти є створення умов для розвитку і саморозвитку учнів, виховання умінь приймати самостійні рішення, оволодівати новою інформацією, використовувати отримані знання в практичній діяльності і особистому житті. Тому, сучасний педагог має орієнтуватися не на групу чи клас, а на конкретну особистість. Беручи до уваги всі вищезгадані напрямки діяльності вчителя, важливо загострювати увагу і на інші, не менш важливі, на наш погляд, а саме:

- а) побудова навчального процесу у відповідності із завданнями гуманістичної освіти;
- б) створення здоров'язберігаючого освітнього середовища;
- в) формування у школярів загальної культури і зокрема її невід'ємної частини – культури здоров'я;
- г) формування у дітей уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя;
- д) прищеплення основних гігієнічних навичок.

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.

Одним з принципових завдань освіти має бути створення умов для максимально повної реалізації кожної людини. Для цього перш за все слід провести діагностику дитини за генотипічними і фенотипічними ознаками, що дозволить побудувати індивідуальну освітню програму і методику навчання, яка передбачає самореалізацію – максимально повну і з найменшими затратами здоров'я і часу.

В ієрархії цінностей учнів різного віку, здоров'я займає одне з основних місць. Водночас учні не мають міцної установки на ведення здорового способу життя, що обумовлено цілим рядом причин. У вирішенні суперечностей між інтуїтивним розумінням значення здоров'я в забезпеченні життєдіяльності у всій різноманітності її проявів і реальним ставленням до нього роль педагога може бути визначальною.

Нині освітнє середовище школи є одним із найсерйозніших факторів ризику здоров'я школярів. У зв'язку з цим її оптимізація є важливим завданням освіти в цілому і вчителя зокрема.

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. 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.

Організаційна робота педагога полягає в:

- а) ознайомленні кожного року з результатами медичного огляду школярів і врахування їх у навчальній і виховній роботі;
- б) допомозі у проведенні психолого-фізіологічного тестування індивідуальних особливостей і рівня здоров'я дітей;
- в) допомозі їм і батькам у побудові раціональної і здорової життєдіяльності;
- г) координації роботи з формування і забезпечення здоров'я з іншими вчителями.

Всім нам необхідно в той же час пам'ятати, що виховати здорову людину зможе лише здоровий педагог, з досить високим рівнем культури здоров'я, адже мова іде про формування духовно-морального компонента здоров'я людини поряд із соматичним, фізичним і психічним. Вчитель загальноосвітньої школи є ключовою фігурою навчально-виховного процесу, ефективність якого визначається не тільки професійною компетентністю педагога, але багато чого залежить і від його власного фізичного благополуччя, ставлення до свого здоров'я та здоров'я учнів

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 валеологічного світогляду, дбайливого ставлення до власного здоров'я як до найважливішої людської цінності. Важливе значення для збереження здоров'я людини має спосіб її життя.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Горащук В.П. Основные понятия школьного курса "Основы валеологии" // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології "Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти". – К.: ІЗМН, 1997. – С.78-84.
2. Державна національна програма „Освіта” (Україна ХХІ століття) // Освіта. – Грудень. – 1993. – №44. – 12с.
3. Качан Г.А. Соціально – педагогічні аспекти формування здорового способу життя підлітків. Здоров'я: теорія і практика / Г.А. Качан. Вітебськ, 2004. – 155 с.
4. Магницького Л.Д. Виховання культури здоров'я у підлітків: Концепція / Л.Д. Магницького. М.,: ДержНДІ сім'ї та виховання, 2006 – 50 с.
5. Макаренко А.С. Методика організації виховного процесу // Вибрані твори: В 7 т. К.: Рад. Школа, 1954. – Т.5 .– С.97-119.
6. Ощепкова Т.Л. Виховання потреби в ЗСЖ у дітей молодшого шкільного віку / Т.Л. Ощепкова // Початкова школа. – 2006, – № 8. – С.90.
7. Панкратьева Н.В., Попов В.Ф, ШиленкоЮ.В. Здоровье – социальная ценность: вопросы и ответы/ Н.В.Панкратьева, В.Ф Попов, Ю.В. Шиленко. – М.: Мысль, 1989. – 236с.
8. Сухомлинський В.А. ”Сердце отдаю детям“. К.: Рад. Школа,1988.– 272с.