

# ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Доля Тетяна

викладач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

*Анотація: У даній статті розглянуті умови, які необхідні для формування здорового способу життя молодших школярів: відмова від шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, раціональне харчування, загартовування, особиста гігієна та позитивні емоції. Здоровий спосіб життя необхідно формувати із дитячого віку, тоді турбота про власне здоров'я як основної цінності стане природною формою поведінки.*

Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази [1, 2]. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя (ЗСЖ) є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

Проблема набуває ще більшого значення для сучасної школи, про що свідчать документи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. У законі України «Про загальну середню освіту» (стаття 5) мова йде про виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців). У статті 22 «Охорона та зміцнення здоров'я учнів (вихованців)» визначено, що освітні установи створюють умови, які гарантують охорону і зміцнення здоров'я учнів, вихованців [2].

Питанню формування здорового способу життя дітей і молоді присвятили свої праці О. Вакуленко, В. Васильєв, Г. Голобородько, О. Дубогай, В. Зайцев, В. Касаткін, Т. Кириченко, Ю. Лісцін, С. Свириденко, Л. Сущенко, Н. Хоменко та ін. Сьогодні у цьому напрямку продовжують працювати вітчизняні та зарубіжні вчені, серед яких слід відзначати: Г. Апанасенко, В. Войтенко, І. Гундаров, В. Куліков, І. Мурахов, В. Петленко, Л. Попова та інші дослідники.

Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти.

Проблема охорони здоров'я дітей та підлітків – проблема комплексна, і зводити всі аспекти її тільки до навчального закладу було б не правильно. Але в той же час аналіз структури захворюваності учнів переконливо показує, що в міру навчання в школі зростає кількість хвороб дихальних шляхів, органів травлення, порушення постави, захворювань очей, нервової системи. Подібні стану здоров'я не тільки результат тривалого несприятливого впливу соціально-економічних та екологічних чинників, але і ряду таких педагогічних чинників, як:

- стресова тактика авторитарної педагогіки;
- інтенсифікація навчального процесу;
- ранній початок дошкільного систематичного навчання;
- невідповідність програм і технологій навчання функціональним і віковим особливостям учнів, недотримання елементарних фізіолого-гігієнічних вимог до організації навчального процесу;
- недостатня кваліфікація педагогів в питаннях розвитку та охорони здоров'я дитини;
- масова безграмотність батьків у питаннях збереження здоров'я дітей;
- істотні недоліки в діючій системі фізичного виховання і в роботі медичних служб.

У зв'язку з цим одним з пріоритетних завдань системи освіти має стати створення умов для збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування у них ставлення до здоров'я як до головної людської цінності.

Основними напрямками охорони та зміцнення здоров'я учнів є:

- формування цінності здоров'я та здорового способу життя в діяльності освітньої установи;
- нормалізація навчального навантаження;
- підготовка та підвищення кваліфікації педагогічних кадрів;
- розробка і впровадження інноваційних програм, направлених на охорону і зміцнення здоров'я дітей, їх повноцінний розвиток;
- створення системи та механізмів спільної діяльності школи та сім'ї із формуванням культури здорового способу життя учнів, їх батьків, педагогів [3, 14].

Таким чином, існуюча система освіти та виховання потребує розробки та реалізації нових комплексних оздоровчо-профілактичних програм, спрямованих на здоров'язбереження освітнього середовища та формування цілісного адаптаційно-реабілітаційного простору на всіх етапах освітнього процесу.

За сучасними уявленнями в поняття здорового способу життя входять наступні складові:

- відмова від шкідливих звичок (паління, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин);
- оптимальний руховий режим;
- раціональне харчування;
- загартовування;
- особиста гігієна;
- позитивні емоції.

У шкільні роки виникає чимало шкідливих звичок. До них можна віднести не раціональний режим дня, не регулярну підготовку до занять. Але

найбільш шкідливими є куріння і зловживання спиртними напоями. Ці звички можуть непомітно перерости в порок, здатний зіпсувати життя людини.

Режим дня – одна з основних умов здорового способу життя. Чітке виконання хоча б протягом декількох тижнів заздалегідь продуманого і розумно складеного розпорядку денного допоможе школяреві виробити в себе динамічний стереотип. Його фізіологічна основа – формування в корі великих півкуль певної послідовності процесів збудження і гальмування, необхідних для ефективної діяльності.

Організація раціонального режиму дня повинна проводитися з урахуванням особливостей роботи конкретного навчального закладу (розкладу занять), оптимального використання наявних умов, розуміння своїх індивідуальних особливостей, у тому числі і біоритмів.

Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості школяра є достатня рухова активність. Останні роки в силу високого навчального навантаження в школі і вдома і інших причин у більшості школярів відзначається дефіцит у режимі дня, недостатня рухова активність, яка обумовлює появу гіпокінезії, яка може викликати ряд серйозних змін в організмі школяра.

Дослідження гігієністів свідчать, що до 82 – 85% денного часу більшість учнів знаходиться в статичному положенні (сидячи). Мало рухливе положення за партою чи робочим столом відображається на функціонуванні багатьох систем організму школяра, особливо серцево-судинної і дихальної. При тривалому сидінні подих стає менш глибоким, обмін речовин знижується, відбувається застій крові в нижніх кінцівках, що веде до зниження працездатності всього організму й особливо мозку: знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів, збільшується час розумових операцій.

Два уроки фізкультури на тиждень не компенсують недолік рухової активності. Доведено, що найкращий оздоровчий ефект (у плані тренування серцево-судинної і дихальної систем) дають циклічні вправи аеробного

характеру: ходьба, легкий біг, плавання, лижні і велосипедні прогулянки. У комплекс щоденних вправ необхідно включити також вправи на гнучкість.

При систематичних заняттях фізичною культурою і спортом відбувається безперервне вдосконалення органів і систем організму людини. Достатня рухова активність є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості.

Перейдемо до наступного фактору здорового способу життя, що впливає на здоров'я людини, до проблеми харчування.

В останнє десятиліття зріс інтерес до проблеми харчування, так як правильне харчування забезпечує нормальний перебіг процесів росту і розвитку організму, а також збереження здоров'я. Людина здавна використовувала харчування як одне із найважливіших засобів для зміцнення здоров'я. Правильна організація харчування має велике значення для розвитку дитячого організму. Нормальний ріст і розвиток дитини залежать в першу чергу від того, наскільки його організм забезпечений необхідними поживними речовинами.

Сучасна наука досягла певних успіхів у вивченні питань раціонального харчування. Добре відомо, що його основу складають одержувані з їжею білки, жири, вуглеводи, а також вітаміни і мінеральні речовини.

В організмі школярів, які регулярно займаються фізичних вправами, при інтенсивних фізичних навантаженнях відбувається деяка втрата таких мінеральних речовин, як цинк, мідь і особливо залізо. Тому необхідно збільшувати їх споживання в харчуванні.

Наступний фактор здорового способу життя - загартовування. Практично всім відомо вислів «Сонце, повітря і вода - наші кращі друзі». І дійсно, використання цих природних сил природи, використання розумне, раціональне, призводить до того, що людина робиться загартованим, успішно протистоїть несприятливим факторам зовнішнього середовища – в першу чергу переохолодження та перегрівання.

Загартовування – ефективний засіб зміцнення здоров'я людини. Воно забезпечує тренування й успішне функціонування терморегуляторних

механізмів, призводить до підвищення загальної і специфічної стійкості організму до несприятливих зовнішніх впливів.

При загартовуванні дітей необхідно в першу чергу пам'ятати, що у них кожна процедура повинна проходити на позитивному емоційному тлі, повинна доставляти радість і задоволення. Позитивні емоції повністю виключають негативні ефекти охолодження. Найкращим способом досягнення позитивних емоцій при загартовуванні дітей є введення в процедуру елементів веселої гри.

Існують загартовування повітрям (повітряні ванни); загартовування сонцем (повітряно-сонячні ванни); загартовування водою (обтирання, обливання, душ, купання, купання в ополонці); ходіння босоніж є одним з найдавніших прийомів загартовування, воно широко практикується в багатьох країнах.

Отже, заохочуючи дитину, ми зберігаємо та зміцнюємо її здоров'я, і навпаки. Розглянувши умови, необхідні для формування здорового способу життя зробимо висновок, що молоде покоління найбільш вразливе різним навчальним і формуючим впливам. Тому, здоровий спосіб життя формувати необхідно починати з дитячого віку, тоді турбота про власне здоров'я як основної цінності стане природною формою поведінки людини.

### **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. Закон України про освіту. – Режим доступу : <http://osvita.irpin.com/viddil/v5/d27.htm>

3. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу/ О. Р. Волошин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2007. – Вип.11. – С. 13–15.