

Матеріали XXXX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2018. – Вип. 40.

УДК 613.8. 37.017:613

*Любов Корінчак, Віталій Колесник
(Умань, Україна)*

ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

У даній статті розглядається питання формування основ здорового способу життя, культури здоров'я, превентивного навчання і виховання дітей та учнівської молоді.

Особлива увага акцентується на створення відповідних психолого-педагогічних умов, різноманітних видів шкільної 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, вчителі, учні, школа.

Однією з особливостей реформування сучасної шкільної педагогічної системи є забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей, охорона та зміцнення їхнього здоров'я. За роки незалежності в Україні створено певний досвід законодавчого та нормативного забезпечення виховання молоді у дусі здорового способу життя. Статтею 3 Конституції України [2] здоров'я людини, як і її життя, особиста честь і гідність, недоторканість та безпека, визнані найвищою соціальною цінністю. Право кожного на охорону здоров'я, деклароване статтею 49 Конституції України [2], деталізується в Основах законодавства України про охорону здоров'я. Це положення також закріплено Державною національною програмою «Освіта» [3], законами України «Про освіту», «Про загальну середню освіту». У Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» поставлено

завдання забезпечити переорієнтацію фізкультурно-спортивної галузі на зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту, формування у громадян України потреби у фізичному самовдосконаленні. Отже, школа і вчитель несуть правову та моральну відповідальність не лише за здоров'я школярів, а й за майбутнє нашої країни.

В українському суспільстві традиційно домінує уявлення про здоров'я як про сукупність тих чи тих фізичних показників. Тому, як правило, основні зусилля спрямовані на їх поліпшення. Однак незадовільний стан здоров'я молоді обумовлений ще й соціальними причинами: падінням суспільної моралі, значним соціальним розшаруванням населення, складною криміногенною ситуацією, комерціалізацією статевих стосунків, раннім початком статевого життя, негативним впливом засобів масової інформації. Досить часто причина погіршення здоров'я школярів полягає не стільки в несприятливих умовах життя, скільки в недостатній увазі до створення відповідних умов педагогічного процесу. Шкільний вчитель, значною мірою орієнтований на інтелектуальні здобутки учнів, залишає поза увагою розвиток емоційної, конфліктної, комунікативної сфери, що складає основу психічного і соціального здоров'я учнів.

Ураховуючи існуючу тенденцію, розповсюдженість соматичних, нервово-психічних порушень здоров'я школярів, існування проблеми соціально-психологічної адаптації дітей та молоді, перед сучасною школою постає завдання організувати навчально-виховний процес на засадах збереження здоров'я, розвиваючи професіоналізм педагогів щодо формування основ здорового способу життя, культури здоров'я, превентивного навчання і виховання дітей та учнівської молоді. Останнім часом актуальності набула проблема різноманітності та багатоаспектності форм навчання, що зумовлює необхідність вивчення їх впливу на фізичне та психічне здоров'я дітей. Аналіз наукової літератури вказує на недостатність дослідження проблеми виховання здорового способу життя учнів загальноосвітніх шкіл. Збереження і розвиток здоров'я мають стати змістом масової педагогічної практики, стрижнем сучасної освіти, що й зумовлює **актуальність** досліджуваної теми.

Мета дослідження полягає в тому, щоб на основі аналізу сучасної шкільної педагогічної системи виявити основні тенденції формування основ здорового способу життя дитини.

Для досягнення поставленої мети слід розв'язати такі **завдання**:

–дослідити стан вивчення проблеми у сучасній науці;

–виявити основні тенденції формування основ здорового способу життя учнів загальноосвітніх шкіл.

Об'єкт дослідження – процес виховання здорового способу життя учнів загальноосвітньої школи, **предмет** дослідження – форми, методи та засоби формування здорового способу життя в учнів основної школи.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складники невід'ємні один від одного, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини, її гармонійний розвиток. Саме тому для зручності вивчення феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я. Отже, здоров'я – це не лише відсутність хвороб або фізичних вад, а стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя.

З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя: це всі види людської діяльності, що стосуються збереження і зміцнення здоров'я, виконання людиною різноманітних форм діяльності з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку та побуту.

Сучасна високоякісна освіта – це значно більше, ніж навчання письму та читанню, це суттєво складніше явище, ніж передача певного набору інформації та знань. Це особистісно орієнтований розвиток людини, формування самосвідомості, системи норм і цінностей, навичок спілкування та прийняття рішень, умінь керувати своїми бажаннями та діями інших, долати перепони, протистояти з боку волі іншого тиску; це набуття звичок, необхідних для успішного інтегрування молодих людей у суспільні відносини та самостійного життя. Головним завданням сучасної школи є підготовка дитини, підлітка до самостійного життя. Сьогодні набуває актуальності і

практичної значущості проблема створення педагогічних технологій, які б не тільки зберігали, а й покращували здоров'я дітей.

При організації роботи школи по формуванню здорового способу життя передусім створено відповідні психолого-педагогічні умови, коли учні через різноманітні види шкільної діяльності засвоюють знання, розвивають та реалізують себе у творчій праці, усвідомлюють себе вільними у формах культурної поведінки, уміють зберігати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя, бути готовими до особистого життя в різних умовах та ситуаціях, бути повноправними членами цивілізованого суспільства. У сучасній школі навчально-виховна робота здійснюється за такими напрямками:

- створення оптимальних санітарно-гігієнічних умов;
- раціональна організація праці й відпочинку;
- збереження та зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я;
- формування свідомого ставлення до свого життя та здоров'я;
- пропагування здорового способу життя;
- застосування профілактичних, просвітницьких програм і проектів;
- налагодження співпраці з відповідними громадськими організаціями та державними установами [1, 5].

Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що питання формування здорового способу життя учнівської молоді досліджувалися не як самостійна проблема, а розкривалися в контексті вивчення здорового способу життя дітей та підлітків, а саме: фізичного виховання, ролі і значення режиму дня, раціонального харчування і покращенню стану здоров'я та профілактиці шкідливих звичок. Ряд науковців вважають, що рухова активність молоді недостатня. Так, за даними В.Г. Сафронова, недостатня фізична активність учнів протягом навчання в навчальному закладі призводить навіть до зменшення їхньої розумової працездатності [4, 6, С.40-44].

Здоров'язберігаюча технологія – це побудова послідовності факторів, що попереджують руйнування здоров'я при одночасному створенні системи сприятливих умов для здоров'я. Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини у школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Серед тих технологій здоров'язбереження, які найчастіше використовуються у сучасній школі є:

- рухова активність, завданням якої є:
 - * корекція порушень постави; зміцнення серцево-судинної і дихальної систем за допомогою виконання дозованих навантажувальних вправ;
 - * зміцнення м'язів, розвиток гнучкості тіла;
 - * навчання спортивним оздоровчим технологіям. Прикладом технології рухової активності є щоденна гімнастика до занять, комплекси дихальної гімнастики, фізкультхвилинки, заняття на тренажерах, пальчикова гімнастика тощо;
- психогімнастика – психологічна технологія, яка спирається на невербальну експресію, передусім на міміку та жести – взагалі на рух. Це дає можливість глибше заглянути у переживання інших і наблизитися до розуміння цих переживань;
 - прогулянки на природі;
 - емоційний комфорт: куточки настрою, дні радості;
 - сімейне консультування.

Окремої уваги потребує налагодження тісних контактів між школою та сім'єю, адже кінцевий результат спільної виховної діяльності сім'ї та школи – сформовані в дитині потреби в здоровому способі життя, розвинений інтелект і широкий усебічний розвиток, інтелігентність у спілкуванні, естетичне сприйняття світу. Принципи та підходи, які мають працювати на кінцевий результат,

реалізуються у школі, але важливо, щоб все життя дитини – її виховання і розвиток – базувалось на єдиній основі у школі та батьківському домі.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/suchasni-pidkhodi-do-formuvannya-v-shkolyariv-zdor.html>
2. <https://www.president.gov.ua/documents/constitution>
3. Державна національна програма „Освіта” (Україна ХХІ століття) // Освіта. – Грудень. – 1993. – №44. – 12с.
4. Качан Г.А. Соціально – педагогічні аспекти формування здорового способу життя підлітків. Здоров'я: теорія і практика / Г.А. Качан. Вітебськ, 2004. – 155 с.
5. Носко М.О. Формування здорового способу життя: навч. посіб. для студ. ВНЗ / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К.: СПД Чалчинська Н.В., 2013. – 160 с.
6. Сафронов В.Г., Кучеров А.А., Гавриленко Н.Г. Некоторые проблемы оздоровительно-спортивной работы в высшей школе. // Научные проблемы физического развития студентов и повышение их работоспособности. – Донецк, 2014.