

## Література

1. Захаренко О.А. Школа и жизнь // Слово лектора. – 1988. – № 3. – С. 17-25.
2. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті // Освіта Україна. – 18 липня 2001. – № 29. – С. 4-6.
3. Попельнюх В.В. Рекреаційна діяльність у межах територій та об'єктів природно-заповідного фонду України як складова здоров'я людини // Науково-методичне забезпечення спеціальності «Здоров'я людини». Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару-наради. – Полтава: Астрія, 2012 р. – С. 32-33.
4. Радченко Т.Д., Горяня Л.Г., Вербицький В.В. Екологічні стежки України. Живи, Земле. – Київ НЕНЦ, 2003. – 80 с.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и технологии здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
6. Тютя Л.Т., Іванова І.Є. Соціальна робота (теорія і практика): Навч. посіб. – К.: ВМУРОЛ "Україна", 2004. – С. 220-227.

## **ОСНОВНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ.**

*Рибалка О.Я.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Україна активно сприйняла світові тенденції щодо поліпшення стану здоров'я населення через освіту. Сучасна школа повинна сприяти вихованню в учнів звичок, а потім і потреб до здорового і безпечного життя, формування навичок прийняття самостійних рішень, стосовно підтримки та зміцнення свого здоров'я, валеологічної культури, що є невід'ємною ланкою соціалізації – розвитку здорової, гармонійно розвинутої індивідуальності, високодуховної творчої особистості.

Сучасна школа виконує не тільки традиційні освітні функції, але й дає орієнтири на соціальні ідеали. Це вимагає якісно нового підходу до організації навчально-виховного процесу в галузі валеологічної освіти.

Парадоксальна ситуація склалася у педагогічному процесі: начебто і дбаємо про здоров'я школярів, постійно приділяємо увагу цьому питанню, але в результаті відслідковуємо катастрофічне його погіршення.

У школі слід навчати дітей піклуватися про своє здоров'я, формувати валеологічну культуру. При цьому важлива роль належить учителю. Система освіти будь-яких форм навчання повинна зберегти здоров'я учнів. Тому що першочерговим завданням навчального закладу має бути високий рівень здоров'я школярів, а за ним, відповідно, і високий рівень знань.

На сьогодні, основними чинниками ризику для здоров'я школярів є наступні: несформована мотивація на введення здорового способу життя; низький рівень валеологічної культури; гіподинамія; незбалансоване харчування; перевантаження навчальною роботою; захоплення комп'ютером; шкідливі звички; негативні емоції; соціальні чинники.

Медико-психолого-педагогічна практика засвідчує, що більшість дітей у процесі навчально-пізнавальної діяльності перебуває у стані хронічної втоми, яка є основою нервово-психічного виснаження. За результатами досліджень встановлено, що педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології призводять до дидактогенних чи невротичних по-

рушень, які негативно позначаються на психосоматичному здоров'ї учнів.

Формування культури здоров'я дітей та молоді, його збереження та зміцнення набуває нині особливої ваги, тому що нехтування ним на ранніх етапах розвитку організму людини досить швидко обертається важкими хворобами, скороченням тривалості життя, втратою працездатності, що згубно впливає на економічний, духовний стан суспільства, загрожує національній безпеці держави [3].

Проблемі формування здорового способу життя, культури здоров'я дітей та молоді у своїх працях приділяли увагу такі вчені: Ю. Андреев, І. Брехман, В. Горащук, М. Гончаренко, М. Гриньова, С. Кириленко, Л. Попова, Г. Кривошеєва, В. Кабаєва, С. Стрешко та багато інших.

В основі формування у школярів валеологічної культури лежить позитивна мотивація на здоровий спосіб життя. Базові знання про своє здоров'я вони отримують на уроках основ здоров'я, фізичної культури, біології. Але необхідно, щоб кожен урок був здоров'язбережним і через зміст усіх шкільних предметів формувати в школярів валеологічну культуру.

Системотвірним принципом здоров'язберігаючої педагогіки повинен бути пріоритет турботи про здоров'я учнів, у межах якого виділяються такі освітні умови, як науково-методична обґрунтованість праці, добір та підготовка педагогічних кадрів, впровадження в навчально-виховний процес здоров'язберігаючих освітніх технологій.

Здоров'язберігаючі технології інтегрують всі напрямки роботи навчального закладу по зміцненню і збереженню здоров'я учнів: раціональну організацію навчального процесу і рухової активності у відповідності з санітарними вимогами і гігієнічними нормами; організацію харчування; комплексний педагогічний вплив з метою орієнтації учнів на цінність індивідуального здоров'я як основи активної життєдіяльності.

Для стійкого оздоровлення школяра необхідно створити такі умови, за яких організм як система, здатна до саморегулювання і самовідновлення, самостійно зможе нормалізувати функції органів та систем, активізувати імунну систему і таким чином подолати вплив шкідливих чинників зовнішнього і внутрішнього середовища.

Здоров'я є складним динамічним процесом, який тісно пов'язаний зі способом життя, від якого залежить 50% здоров'я. Брак рухової активності, нерациональне харчування, шкідливі звички, зайва вага, несприятливі екологічні чинники змушують організм усе більше і більше задіювати адаптаційно-компенсаторні механізми, витрачаючи при цьому життєві сили. Недотримання правил і норм здорового способу життя призводить до виникнення різноманітних порушень життєдіяльності організму, які в подальшому призводять до хвороб.

Для збереження і зміцнення здоров'я учнів, формування валеологічної культури, необхідний валеологічний супровід навчально-виховного процесу, який включає: створення сприятливого психологічного мікроклімату в школі, фізкультпаузи і фізкультхвилинки, релаксаційні паузи, використання сольових мішечків, оздоровчу паузу на великій перерві, виконання правил з техніки безпеки, бесіди з питань збереження та зміцнення здоров'я.

Рухова активність – один з найважливіших чинників здоров'я. Малорухливий спосіб життя негативно впливає на здоров'я школяра: зменшується маса клітин, потужність їх функціонування, засвоєння харчових речовин, газообмін та ін. Рух – важливий фактор розвитку організму.

Тому необхідно на кожному уроці проводити фізкультхвилинки, стимулювати школярів до щоденної ранкової фіззарядки, участі в різноманітних спортивних секціях.

Важливим фактором зміцнення здоров'я школяра є збалансоване харчування. На сьогодні вченими вже з'ясовано, що виникнення і розвиток серцево-судинних захворювань і злоякісних пухлин значною мірою зумовлено неякісним харчуванням. Тому необхідно привчати дитину до режиму харчування, вживання якісної і корисної їжі, відмови «від швидкої їжі», яка на сьогодні дуже популярна серед учнівської молоді.

Для підвищення захисних сил організму необхідно навчити школяра загартовувати свій організм. Методика загартовування вимагає дотримання чотирьох основних правил, які засновані на фізіологічних закономірностях: індивідуальному підході, поступовому збільшенні загартовуючого чинника, систематичності і безперервності проведення загартовуючих процедур, різноманітності засобів загартовування.

Дотримання правил особистої гігієни та режиму дня відіграють значну роль у збереженні здоров'я школярів. Тут важлива роль сім'ї, де закладаються основи ставлення до здоров'я, його збереження та зміцнення.

Потужним чинником, який впливає на здоров'я є психоемоційна активність. Емоції необхідні людині, оскільки вони впливають на її самопочуття та функціональний стан. Дефіцит емоцій знижує активність центральної нервової системи і стає причиною зниження розумової працездатності [2].

Однією з важливих складових збереження психофізичного здоров'я учнів є відстеження психоемоційного стану тривожності та самопочуття. Стан тривожності та рівень самооцінки вчителі повинні враховувати у своїй роботі. Значну роль у цьому повинна відігравати психологічна служба.

Важливе значення у формуванні валеологічної культури має і екологічна освіта та виховання учнівської молоді. Оскільки від стану навколишнього середовища залежить 20% здоров'я людини. Учні мають усвідомити, що його стан і якість значною мірою впливають на здоров'я та життєдіяльність кожної людини, з одного боку, а з іншого, здоров'я людини є основним критерієм оцінювання якості довкілля[1].

Сучасні підлітки та молодь виховуються в складній соціально-економічній ситуації. Значний вплив на формування світогляду і статевої поведінки молоді мають ЗМІ, які захоплюють молодь, а особливо підлітків, до шкідливих звичок, відзначається негативний вплив порнографії у багатьох інформаційних полях, в тому числі пропаганда сексуального насильства.

Для збереження здоров'я школяра необхідно формувати культуру статевої поведінки. Програми різних предметів мають великі можливості для морально-статевого виховання школярів, для формування культури міжстатевих відносин. За даними проведеного нами анкетування цими питаннями, як правило, займаються вчителі біології або класні керівники, інші вчителі-предметники ці важливі аспекти залишають поза увагою. В деяких школах роботу по статево-вихованню перекладають на практичного психолога. В умовах сучасної школи не можна покладатися лише на практичних психологів (яких бракує в міських школах, а в сільських їх взагалі немає) та інших кваліфікованих спеціалістів. Тому варто орієнтуватися на класних керівників та учителів-предметників, відповідно готу-

ючи їх до виховної діяльності із проблем статевого виховання та формування культури статевої поведінки сучасної молоді.

Під час вивчення предметів природничо-біологічного циклу завжди є можливість розглянути матеріал, що сприяє вихованню у школярів статевої культури. Статевий процес має розглядатися як загальнобіологічне явище, притаманне більшості живих організмів. Тому необхідним є системний підхід щодо підготовки учнів із цього питання, починаючи з курсу ботаніки.

Формування валеологічної культури школяра неможливе без профілактики шкідливих звичок, особливо актуальної в підлітковий період. Вживання алкоголю і тютюнопаління стало майже сенсом життя серед значної частини підлітків і молоді. Нікотин, що його містить цигарковий дим, негативно діє на дихальну, серцево-судинну та репродуктивну систему. Особливо шкідлива його дія на підлітковий організм через різні ураження внутрішніх органів[ 3].

Для формування культури здоров'я учнівської молоді значну роль відіграють гуртки (напр. «Секрети здоров'я», «Нехворійко», «Дівочі секрети» та ін.) створені за інтересами учнів, які розширюють знання учнів про заходи збереження і зміцнення здоров'я.

Значну роль у формуванні валеологічної культури школярів відіграє шкільна медична служба, яка проводить заходи по профілактиці простудних і інфекційних хвороб та шкідливих звичок, вакцинацію, профілактичні огляди.

Проведення роботи школи у напрямі формування валеологічної культури – це упровадження нових видів діяльності, реально спланований і керований процес, який потребує співпраці всіх вчителів-предметників, класних керівників, психологів та шкільних медичних працівників.

#### Література

1. Кійло О.І. Шляхи впровадження проектної технології як ефективного засобу формування культури здоров'я школярів /О.І. Кійло.Завуч. – 2009, №34. – С. 7-12
2. Міхеєнко О.І. Комплексна методика оцінки рівня здоров'я організму людини./ О.І Міхеєнко.Проблеми фізичного виховання і спорту №6,2011р. – С. 93-101
3. Рибалка О.Я. Основні напрямки формування культури здоров'я учнівської молоді в шкільних та позашкільних закладах освіти. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Культура здорового способу життя та екологічне виховання як складові змісту позашкільної освіти». – /О.Я.Рибалка, Полтава: ТОВ «Фірма Техсервіс», 2010р. – С. 28-33

### **ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ**

*Сінельник В., Філенко В.М.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

**Annotation.** In this article is described the state of health of modern youth and a requirement is grounded in application of health saver