

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

technologies in establishments of education. Also examined the types of health saver technologies.

**Keywords:** young people, health, healthy way of life, health saver technologies.

**Анотація.** У цій статті зображується стан здоров'я сучасної молоді та обґрунтовується потреба в застосуванні здоров'язберігаючих технологій в закладах освіти. Окрім того, розглядаються типи здоров'язберігаючих технологій.

**Ключові слова:** молодь, здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язберігаючі технології.

**Завдання дослідження:**

1. Описати стан здоров'я сучасної молоді.
2. Довести актуальність використання здоров'язберігаючих технологій в процесі навчання молоді.

**Актуальність.** Здоров'я—стан живого організму, при якому організм у цілому і всі органи здатні виконувати свої життєві функції. Охорона здоров'я громадян — одна з функцій держави. Держава сприяє розвитку закладів охорони здоров'я усіх форм власності.

Порядок створення, припинення закладів охорони здоров'я, особливості діяльності та класифікація закладів визначаються законом.

Мережа державних і комунальних закладів охорони здоров'я формується з урахуванням потреб населення у медичному обслуговуванні, необхідності забезпечення належної якості такого обслуговування, своєчасності, доступності для громадян, ефективного використання матеріальних, трудових і фінансових ресурсів. Існуюча мережа таких закладів не може бути скорочена.

У світовому масштабі охороною здоров'я займається Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). В Україні державним органом, що опікується здоров'ям громадян є Міністерство охорони здоров'я України. Здоров'я населення є національним багатством, важливою передумовою розвитку суспільства. Проблема збереження здоров'я населення є однією з найактуальніших у сучасному світі. Належний стан здоров'я допомагає людині плідно навчатись, повноцінно працювати, займатись спортом, робити свої внески в різні галузі науки. Порушення у сфері здоров'я значно позначається на нашому благополуччі, як окремих індивідуальної особистості, так і всієї країни в цілому. Безліч фактів говорять про те, що участь людини в освітньому процесі є досить виснажливим, що може призвести як наслідок до погіршення стану здоров'я. Тому досить актуальним є застосуванні здоров'язберігаючих технологій у ВНЗ.

Фізичне здоров'я - це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, найважливіша складова частина будь-якого успіху. Це важлива характеристика продуктивних сил, це суспільне надбання, що має матеріальну й духовну цінність. Одним з головних способів збереження здоров'я, фізичної активності, оптимального психофізичного стану психофізичного стану студентської молоді є ведення здорового способу життя.

Здоров'я визнається основою благополуччя на загальнодержавному рівні. В 3 статті Конституції України проголошено: «Здоров'я людини, як і її життя, особиста честь, гідність, недоторканість та безпека, визначені найвищою соціальною цінністю».

Всі знають, що саме молодь володіє творчим потенціалом, завдяки якому в майбутньому буде розвиватись Україна. Та разом з тим є очевид-

ною залежність ефективності використання цього потенціалу від рівня здоров'я молодого покоління, від його способу життя. Як здоров'я населення відображує минуле та сьогодення країни, так само її перспектива безпосередньо залежить від здоров'я молоді.

Нажаль, особистісна роль молодих людей у підтриманні та зміцненні свого здоров'я практично зведена до мінімуму. Поступово формується зовсім не обґрунтована впевненість у тому, що здоров'я гарантоване саме по собі молодим віком, що будь-які навантаження, грубі порушення харчування, режим праці, відпочинку, стрес, гіподинамія, інші фактори ризику молодий організм спроможний подолати самостійно.

Аналіз різних досліджень, відображених у статистичних звітах, свідчить про негативні тенденції, які характеризують стан здоров'я молоді. Упродовж останніх десяти років серед молоді відбулося підвищення рівня захворюваності й поширеності хвороб за всіма їх класами. Значного поширення набули соціально зумовлені хвороби.

Головним чинником, що найбільше зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя (шкідливий), який веде молодь. Здорового способу життя дотримуються небагато юнаків і дівчат (69%) У структурі здорового способу життя учнів сучасних українських шкіл потрібно поєднувати всі сторони матеріально-побутового, природного, соціокультурного й духовного буття людини. Метою формування здорового способу життя є вдосконалення умов життя та життєдіяльності на основі валеологічного навчання й виховання, що означає вивчення власного організму, освоєння гігієнічних навичок, знання чинників ризику та вміння реалізувати на практиці весь комплекс засобів і методів забезпечення здорового способу життя. Доведено, що формування здорового способу життя є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя. Тому необхідним є використання здоров'язберігаючих технологій в вищих навчальних закладах.

Здоров'язбереження являє собою процес, в основі якого покладе-не фізичне виховання, тобто фізкультурно-оздоровча діяльність, яка в свою чергу повинна бути мотивованою.

За даними одного з досліджень серед молоді з вивчення початкового вихідного відношення, ставлення до здоров'я, було встановлено, що більшість студентів (82%) включають здоров'я до складу п'яти головних цінностей, проте цінність здоров'я часто носить інструментальний характер, вдачу. Пасивна позиція по відношенню до направлень здоров'я (59,3% випадків) переважає над активною (40,7% випадків), усвідомленість ставлення до здоров'я розвинена в недостатній мірі у біля 85,3%, а основні поняття проблем збереження, зберігання й зміцнення здоров'я представлені на рівні банальних життєвих уявлень. Виходячи з приведених результатів, був зроблений висновок про не сформованість у майбутньої молоді ціннісного відношення, ставлення до здоров'я.

Зважаючи на досить низький рівень мотивації здоров'язбереження у молоді також доцільною є пропаганда здорового способу життя. Виявлено, що рівень мотивації окремої особистості впливає на стан її здоров'я. В студентів, які не розуміли важливості фізичного виховання для здоров'язбереження і не займалися самостійно фізкультурно-оздоровчою діяльністю, було зафіксовано більш високу частоту бактеріальних інфекцій порівняно з тими, рівень фізичної підготовки яких становить вище середнього показника і переважає стійкий інтерес до здо-

ров'язбереження.

Стан фізичного та психічного здоров'я визначається дозволяям молоді. Вільний час українська молодь проводить здебільшого на природі (47%). Популярними є й розважальні види дозвілля, які потребують матеріальних витрат клуби, кафе, кінотеатри (близько 30%). Третина присвячує вільні хвилини своєму хобі. На вибір виду дозвілля впливають рівень освіти і матеріального благополуччя, тип поселення і регіон проживання, стать і вид зайнятості. Тому гостро відчувається потреба в залученні молоді до занять фізичною культурою та впровадження здоров'язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах.

Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери, або складові: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові є невід'ємними одна від одної, вони тісно взаємопов'язані саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини. Тому здоров'язберігаючі технології складають собою цілу систему технологій, які спрямовані на всі сфери здоров'я.

Можна виокремити такі типи здоров'язберігаючих технологій:

- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
- здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень індивідуальним можливостям;
- виховання культури здоров'я – виховання в студентів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я;
- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами. З метою формування в студентів не тільки знань, але і вмінь та навичок ведення здорового способу життя використовують спеціальні курси на відповідну тематику.

Відповідно завдання здоров'язберігаючих технологій передбачають створення умов для підтримки стану здоров'я, вироблення позитивного ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як пріоритетної цінності, формування мотиваційно-ціннісних установок для повної реалізації свого фізичного, психічного, духовного потенціалу, засвоєння знань про сутність здоров'я і здорового способу життя, розвиток умінь і навичок щодо самостійної оцінки свого здоров'я, виховання відповідальності за вибраний стиль поведінки щодо власного здоров'я. Вирішення цих завдань слугуватиме формуванню відповідних компетенцій у студентів та виникненню дій, спрямованих на ведення здорового способу життя.

**Висновки.** Отже, здоров'я людини – це одне з центральних проблем сучасності. Воно – вічна, незмінна цінність людини і суспільства, одне

з найважливіших соціальних благ, що потребує охорони та підтримки.

Щодо створення здоров'язберігючого середовища у вищих навчальних закладах, то воно є надзвичайно актуальним в сучасному світі, особливо важливою є спрямованість на розвиток духовної та фізичної сфер життя.

#### Література

1. Балюк В. І. Здоровий спосіб життя - важливий чинник виховання особистості: [Текст] / В. І. Балюк // Класному керівнику. Усе для роботи. – 2010. – № 12. – С. 6–8.
2. Белинская Т. В. Развитие ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза / Т. В. Белинская // Психология в вузе. – 2007. – №2. – С.54–62.
3. Барків О.С. Відповідне ставлення до здоров'я учнівської молоді: теоретичні аспекти/О.С.Бартків, О.Б.Бартків//наук.вісн.Волин нац.ун-ту імені Лесі Українки-Вип.13-2010 С.49-52
4. Викторов Д. В. Формирование мотивации здоровьесбережения у студентов / Д. В. Викторов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 42–44.
5. Давудов Д. М. Слагаемые здорового и счастливого образа жизни: [Книга первак] / Джумарт Магомедович Давудов. – К., 2007. – 388с.
6. Кокорина, О. Р. Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе педагогического вуза / О. Р. Кокорина // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2008. – №6. – С. 64–65.

### **МОЖЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ЕКОЛОГІЧНО ЧИСТИХ ДЖЕРЕЛ ЕНЕРГІЇ В ШКІЛЬНОМУ КУРСІ ГЕОГРАФІЇ УКРАЇНИ**

*Шестидесятна О.Г.*

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

В сучасних умовах обмеженості та вичерпності всіх видів ресурсів включаючи енергетичні, досить актуальною є проблематика пошуку альтернативних енергетичних ресурсів та розробка ефективних методів їх застосування. До нових форм первинної енергії в першу чергу відносяться: сонячна, припливна, атомна, енергія вітру і хвиль. На відміну від викопних паливних ресурсів ці форми енергії не обмежені геологічно накопиченими запасами (якщо атомну енергію розглядати разом з термоядерною). Це означає, що їх використання і споживання не веде до неминучого вичерпання запасів. Однією з найперспективніших форм альтернативної енергії є геотермальна [4].

Її локалізація та утворення пов'язані з підземними водами. Курс 8-го класу «Географія України», відповідно до програми, передбачає вивчення підземних вод України у темі «Води суходолу і водні ресурси» розділу «Природні умови і ресурси України». Зокрема, звертається увага на залягання різних типів підземних вод на території України, визначаються основні артезіанські басейни та рівень забезпеченості нашої держави водними ресурсами. У темі «Паливна промисловість та електроенергетика» розділу «Господарство України» вивчається використання альтернативних джерел енергії, перспективні райони їх видобутку та вплив на довкілля [5].