

**ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗЗСО**

**Поцяпун В.В.**

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

Здоров'я людини – актуальна тема для розмови на всі часи. Як виховання моральності і патріотизму, так і виховання шанобливого ставлення до свого здоров'я необхідно починати з самого дитинства.

Здоров'я людини залежить від способу життя, який він сам вибирає, тому кожен сам відповідає за своє здоров'я перед самим собою.

Здоров'я людини не належить йому одному. Наше здоров'я – це спокій наших близьких, життєздатність наших дітей і сила країни. Країна кволих і хворих людей – це країна без майбутнього, тому ми відповідаємо за своє здоров'я перед своїми батьками, дітьми і перед Вітчизною. Необдумані дії людини можуть принести шкоду не тільки йому одному, але і здоров'ю інших людей. Кожен несе відповідальність за безпеку середовища і здоровий психологічний клімат в колективі.

Здоров'я людини – актуальна тема для розмови на всі часи. Як виховання моральності і патріотизму, так і виховання шанобливого ставлення до свого здоров'я необхідно починати з самого дитинства.

Здоров'я людини залежить від способу життя, який він сам вибирає, тому кожен сам відповідає за своє здоров'я перед самим собою.

За останні роки відбулося значне погіршення здоров'я школярів, пов'язане з порушеннями зору, опорно-рухового апарату (постави), захворюваннями органів шлунково-кишкового тракту, розладами в діяльності нервової системи з відповідним погіршенням сприйняття навчального матеріалу. До закінчення школи хронічні захворювання мають від 70 до 80% школярів [1]. Однозначно, що сучасні проблеми еколого-валеологічного освіти підростаючого покоління важко вирішити тільки за рахунок повідомлення учням знань, які самі по собі не вирішать комплексних завдань виховання і розвитку здорового покоління. Ще в Спарті в дітях виховували сильний і здоровий дух, прекрасно розуміючи, що здорове і міцне майбутнє залежить від здорових спадкоємців. Але змінюються епохи, соціальні уклади, цінності, з ними змінюються і уявлення про тілесні, духовних ідеалах, а значить, змінюється людина. Найбільш несприятлива тенденція в стані здоров'я серед усіх груп

населення відзначається в підлітковому віці. Саме в цій віковій групі спостерігається значне зростання загальної захворюваності – збільшується частота хвороб крові та кровотворних органів, сечостатевої, дихальної та ендокринної систем, обміну речовин і розладу харчування. Таким чином, в даний час проблема здоров'я дітей і підлітків дуже актуальна. Медичні огляди дітей в школах показують, що здорових дітей з кожним роком стає менше. Це показники неправильно організованого уроку, навчального процесу в школі в цілому, що ще раз доводить необхідність широкого застосування здоров'язберігаючих технологій в навчально-виховному процесі. Практично кожен педагог у своїй практиці використовує окремі елементи даних технологій. Однак, на жаль, це має місце далеко не завжди і всюди. В даний час при організації здоров'язберігаючої діяльності в рамках освітнього процесу ми керуємося рядом принципів збереження здоров'я:

- організація навчання через різні канали сприйняття інформації (зір, слух, відчуття) в залежності від вікових особливостей учнів, а також цілей і завдань уроку;

- створення здоров'язберігаючих простору класної кімнати;

- знання тижневих зон працездатності та планування уроків різного ступеня складності;

- знання про рівні працездатності учнів протягом робочого дня;

- планування контрольних робіт, уроків нового матеріалу, уроків узагальнення в залежності від місця уроку в сітці розкладу;

- розподіл інтенсивності розумового навантаження протягом уроку і робочого дня [2].

Порушений нормальний фізіологічний баланс життєдіяльності організму людини породжує все нові недуги, що обмежують його життєдіяльність. Люди не хочуть хворіти і передчасно старіти, вони шукають найбільш ефективні засоби збереження високої працездатності. У цих багатовікових і різнобічних пошуках людство пережило чимало захоплень модними ліками, новітніми теоріями оздоровлення і омолодження, однак авторитет фізичних вправ від цього не тільки не мав сумніву, але незмінно зріс. І все тому, що вплив рухів поширюється як на окрему систему або функцію, так і на весь організм людини в цілому.

#### **Список використаних джерел:**

1. Синяков А. Ф. Самоконтроль физкультурника. М.: Знание, 1987.
2. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002.