

Аналіз існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи:

- здоров'язбережувальні технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі;
- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я;
- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок;
- виховання культури здоров'я – виховання в учнів 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, здоров'я родини.

Ураховуючи вищезазначене, критеріальними показниками сучасного здоров'язбережувального уроку є: санітарно-гігієнічні, організаційно-навчальні, психологічні та навчально-методичні.

Отже, сучасний урок має бути здоров'язбережувальним, здоров'яформуючим, здоров'язміцнюючим, спрямованим на формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, учити культури здоров'я на засадах розвитку життєвих навичок. Такий підхід до сучасного уроку зобов'язує вчителя бути взірцем здорової людини.

Тільки в тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей і молоді, педагоги спроможні створити здоров'язбережувальне освітнє середовище.

Перелік використаної літератури:

1. Безруких М. М. Здоров'єсберегаюча школа. / М. М. Безруких. – М.: Московський психолого-соціальний інститут, 2004. – С. 83.
2. Вашенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Вашенко, С. Свириденко // Директор школи. – 2006. – №20. – С. 12 – 15
3. Пометун О. І., Пирожено Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: науково-методичний посібник. – К.: А.С.К., 2004. – 192 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ШКОЛЯРІВ

*Шиян Юлія Анатоліївна
м. Полтава*

***Анотація.** У даній статті проаналізовано та узагальнено досвід роботи у формуванні здорового способу життя школярів. А також про роль системи шкільної освіти у формуванні здорового способу життя та профілактиці негативних явищ серед дітей та підлітків.*

***Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, збереження здоров'я.*

Сучасна наука розглядає здоров'я особистості як складний феномен глобального значення, що містить філософський, соціальний, економічний, біологічний, медичний аспекти, і виступає як індивідуальна й суспільна цінність, динамічне явище системного характеру, що постійно взаємодіє з оточуючим середовищем, яке, в свою чергу, постійно змінюється. Тобто, за сучасними уявленнями, здоров'я вже не розглядається як суто медична проблема. Більше того, вважається, що комплекс медичних аспектів становить лише малу частку феномена здоров'я [1].

Так, узагальнені результати численних наукових досліджень залежності здоров'я особистості від різних чинників впливу доводять, що рівень розвитку й стану системи охорони здоров'я в будь-якому суспільстві зумовлює, в середньому, лише близько 10 % всього комплексу впливів. Решта, 90 %, припадає на умови зовнішнього середовища (близько 20 %) , на спадковість (близько 20 %) і найбільша - на спосіб життя (50 %).

Здоров'я дітей – основа розвитку держави. Тому саме медичні аспекти збереження здоров'я мають істотно більше значення в дитинстві, ніж у подальших вікових групах. Вчені стверджують, що за останні 5 років захворювання в Україні виросли на 25 %, інвалідність - на 21 %. За оцінкою медиків, практично здоровими закінчують школу лише 8-10 % учнів. Останніми роками відбувається активний процес зменшення віку курців. Уже до 18 років 7 % юнаків та 8 % дівчат мають досвід куріння, що не може не впливати на стан їхнього фізичного здоров'я та

розвитку. Поступово зростає офіційно зареєстрований рівень споживання алкоголю. Основні причини, які призводять до поширення шкідливих звичок є: просто зацікавленість, пропозиції друзів та бажання розслабитись. За останні роки спостерігається невтішна тенденція зростання вживання наркотичних речовин [4].

Покращити таке становище можна через застосування нового підходу до формування здорового способу життя, який би ґрунтувався на принципах збереження здоров'я. Важливо також, щоб вони спиралися на активізацію участі в даному процесі молоді та дітей. Йдеться про те, щоб не дорослі ініціювали таку роботу, а самі діти та молодь. Саме від їхньої активності й буде залежати успішність поширення формули: «здоровим бути модно, стильно і красиво».

Виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психологічного здоров'я є одним із пріоритетних завдань загальноосвітньої середньої школи.

Згідно з резолюцією Генеральної Асамблеї ООН здоров'я людини вважається єдиним критерієм доцільності та ефективності всіх без винятку видів діяльності. Важливість цієї проблеми підкреслена і Конституцією України, яка декларує найвищу цінність в державі – людину, її життя і здоров'я [2].

Навчання здоровому способу життя повинно бути системним і має сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей учнів. Воно не зводиться лише до періодичного спрямування на усвідомлення здорового способу життя як цінності шкільного колектив, а передбачає:

- вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя і розробки методів оцінювання здоров'я індивіда;
- формування свідомості і культури здорового способу життя;
- розробку методик навчання молоді здоровому способу життя;
- впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя і збереження здоров'я;
- розробку і впровадження моніторингу здорового способу життя молоді.

Таким чином, складаються певні етапи в навчанні учнів здоровому способу життя [3].

Ключова роль у формуванні здорового способу життя та профілактиці негативних явищ серед дітей та підлітків належить системі шкільної освіти, яка забезпечує наймасовіше охоплення молоді. Батьки та педагоги зможуть формувати в дітей моральні цінності власним позитивним прикладом. Сприятлива атмосфера в родині, у школі – там, де дитина проводить більшу частину свого часу – є необхідною умовою для відвертого та довірливого спілкування. Створення такої атмосфери сприятиме тому, що в складних життєвих ситуаціях дитина шукатиме захисту там, де її зрозуміють і допоможуть.

Засвоєння нового відбувається за рахунок наслідування. Наслідування – це те, що дитина не може здійснити самостійно, але чого може навчитись або що може виконати під керівництвом або в співпраці. Те, що сьогодні дитина може зробити в співпраці, завтра вона здатна зробити самостійно. Таким чином, прогнозуючи процес засвоєння знань, ми можемо керувати процесом формування певної моделі поведінки.

Перелік використаної літератури:

1. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни (Внеурочные занятия с учащимися по физической культуре) / Г. П. Богданов. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
2. Дубогай О. Д. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Д. Дубогай. – К.: Видавничий дім «Шкільний світ», 2005. – 112 с.
3. Загвязинский В. И. Педагогическое творчество учителя / В. И. Загвязинский. – М.: Педагогика, 1987. – 159 с.
4. Тимошенко О. В., Сущенко Л. П. Оптимізація професійної підготовки вчителів фізичної культури / О. В. Тимошенко, Л. П. Сущенко // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / За ред. М. Лук'яненка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвеева. – Дрогобич: КОЛО, 2005. – С. 103–112.