

освітні технології», наведені класифікації здоров'язберігаючих технологій, накреслюються способи методичного супроводу діяльності педагога по реалізації здоров'язберігаючих освітніх технологій.

Якісне навчання хімії в школі неможливе без застосування хімічного експерименту. Поряд з традиційними дослідами, що охоплюють зміст курсу хімії, необхідно вводити в шкільну практику експеримент з використанням речовин та препаратів побутової хімії, лікарських препаратів, харчових продуктів, що дозволяють сформувати в учнів таку здоров'язберігаючу компетентність як грамотне поводження з хімічними речовинами у повсякденному житті. При плануванні таких експериментів перевага надається тим, які можуть бути застосовані в повсякденному житті (виведення плям іржі за допомогою лимонної кислоти та кухонної солі; добування крохмалю з картоплі; зберігання харчових продуктів; використання питної соди як мийного засобу та розпушувача). Експеримент ужиткового характеру сприяє створенню життєвих ситуацій, для реалізації яких учні мобілізують свої знання, уміння, певний життєвий досвід[2].

Під час викладання хімії завдання вчителя полягає в наступних аспектах:

- престиж здорового способу життя, ціннісного ставлення до здоров'я серед учнів;
- удосконалення науково-теоретичної та практичної підготовки педагога в галузі здоров'язбереження; оволодіння здоров'язберігаючими технологіями;
- створення апробованої системи дидактичних матеріалів по формуванню компетентного ставлення до власного здоров'я;
- підвищення мотивації до рухової діяльності;
- розвиток реальних розумових можливостей учнів, підвищення рівня їх вихованості, самостійності, творчої активності;
- розширення і поглиблення теоретичних знань учнів у галузі здорового способу життя;
- отримання об'єктивної інформації про рівень та динаміку якості валеологічних знань[3].

Здоров'я – найважливіша цінність не лише окремої людини, а й загалом усього суспільства. Щоб людина мала змогу піклуватися про своє здоров'я, вона повинна свідомо ставитися до життя, як найважливішого дарунка природи.

Тому формувати культуру розуміння пріоритету здорового способу життя, надавати ґрунтовні знання про здоров'я потрібно учням на уроках хімії, щоб знання, вміння, навички перейшли у звичні, необхідні потреби.

Перелік використаної літератури:

1. Борисова І. П. Забезпечення здоров'язберігаючих технологій в школі / І. П. Борисова // Довідник керівника освітньої установи. – 2005. – №10. – С. 84 – 92.
2. Воронцова Т. В., Мацебула Н. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності. – К.: Алатон, 2005.
3. Севрук А. І. Здоров'язберігаючий урок / А. І. Севрук, Е. А. Юніна // Шкільні технології.-2004. – №2. – С.200 – 207.
4. Смирнов Н. К. Здоров'язберегаючі освітні технології в сучасній школі. – М.: АПК і ПРО,2002. – 121с.

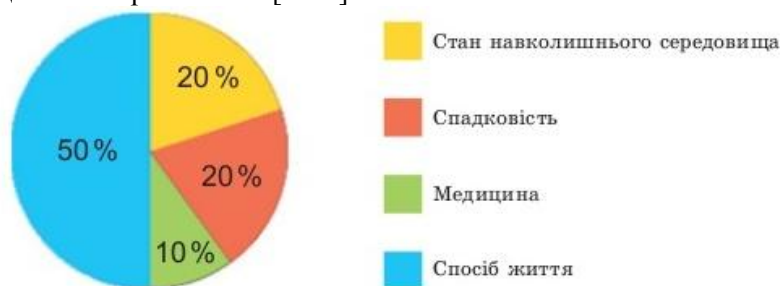
АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПІДЛІТКІВ

*Данько Людмила Іванівна
м. Полтава*

Наприкінці ХХ століття лідери світової науки віднесли проблему здоров'я до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює факт подальшого існування людства як біологічного виду на планеті Земля. Сьогодні в Україні серед важливих завдань активізується проблема збереження власного здоров'я, як найвищої суспільної цінності. Сприяння профілактиці найбільш розповсюджених захворювань та викоріненню залежності від негативних факторів впливу, система освіти передбачає запровадження окремих підходів та шляхів стимулювання здорового способу життя підлітків. Зміцнення та збереження здоров'я це пріоритетні напрямки основних законодавчих актів та нормативно-правових документів з фізичної культури.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя людини, який сприяє профілактиці хвороб і зміцненню здоров'я. Люди, які додержуються здорового способу життя, здатні реалізувати свої

потреби й здібності, досягти обраної мети [2.с.7].



Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Зростання в державі кількості осіб, що вживають наркотичні та інші психоактивні засоби. Це зумовлено катастрофічним станом здоров'я дітей та молоді: погіршилися показники фізичного розвитку, зросла захворюваність.

Головна мета та завдання:

- визначити основні аспекти здорового способу життя та необхідність його усвідомлення підлітками;
- відзначити найбільш ефективні шляхи зміцнення та збереження стану здоров'я підлітків.

Реалізація цих завдань потребує перебудови свідомості людини, а відповідно мобілізації її життєвих ресурсів усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя та вироблення особистісної позиції щодо зміцнення стану здоров'я людини впродовж усього життя.

Підлітковий вік, цей період ще називається перехідний, оскільки в цей час в розвитку дитини відбувається перехід від дитинства до юності у фізичному, психічному і соціальному відношеннях. Яскраво виявляється прагнення до виявлення свого «Я», властивих дорослому форм поведінки, інтенсивного становлення якостей розуму, почуттів, волі, бажань. В підлітковому віці дитина намагається ніби сліпо копіювати дорослих, наслідувати їх поведінку, вчинки, манери [1].

Несформована особистість ніби поглинає ззовні компоненти, на яких згодом будується її внутрішній світ. В такий період життя дитина є найбільш вразливою, щодо згубних звичок, і водночас найкраще сприймає і переосмислює нову інформацію, відмовляється від опіки дорослих. Від підлітка вимагається відповідальність за свої вчинки. Фізичний розвиток веде до появи нових потреб.

Підліткам властиве групування, вуличні компанії, які, як правило, нічим не займаються, головна їх функція – розваги. Саме таким компаніям притаманна рання алкоголізація. Організм підлітка знаходиться в незбалансованому і негармонійному стані. Саме це сприяє швидкому звиканню до алкоголю та інших шкідливих чинників для організму. Підліток повинен усвідомлювати, що система соціальних зв'язків є об'єктивною за своєю природою, і в якійсь її частині ми не маємо можливості обирати суб'єктив свого соціального оточення, так само, як вони не можуть обирати в цій самій якості нас. Тому узгодження своєї об'єктивної соціальної ролі з суб'єктивними сподіваннями є важливою передумовою здорового соціуму як сприятливого життєвого середовища. Система освіти в галузі здоров'я має враховувати всі вікові особливості учнів.

Основним видом діяльності в підлітковому віці залишається учіння. Учителі, які працюють з такими учнями, докладають чимало зусиль, щоб переконати їх, змусити прислухатись до шокуючих фактів статистики, звернути увагу кожного з них на своє здоров'я, на його збереження, цінність і чинники, які руйнують повноцінне життя молоді [3]. На засадах поступового формування позитивного ставлення до здорового способу життя складається негативне ставлення до алкоголю, тютюну, наркотичних речовин, обачливість до венеричних захворювань. Саме тому перед педагогами стоїть завдання подавати інформацію і сприяти формуванню ряду навичок, які в подальшому стануть підґрунтям до формування здорового способу життя.

Отже, потрібно враховувати, що хоча кожна людина повинна вести здоровий спосіб

життя впродовж усього свого віку, проте найбільш відповідальний період у цьому процесі припадає на молоді роки, коли закладаються основи світогляду, формуються життєві орієнтири.

Перелік використаної літератури:

1. Балакірева О. М. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.; наук. ред. О. М. Балакірева. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К. : «К.І.С.», 2011. – 172 с.
2. Бойченко Т. Є. Основи здоров'я: підручник для 7-го класу загально-О-75 освіт.навч.закладів / Т. Є. Бойченко, І. П. Василяшко та ін. – Київ : Генеза, 2015. – 128 с.
3. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук. – К. : Просвіта, 2001. – 416 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Калашнікова Надія Миколаївна
м. Полтава*

Анотація. У стаття розглянуто основні аспекти та способи формування здорового способу життя. Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню. Здоровий спосіб життя дитини позитивно впливає на стан її здоров'я, на її духовність, моральні орієнтири, формування певних рис характеру, полегшує переборювання психоемоційних навантажень, стресових ситуацій, що свідчить, у свою чергу, про високий рівень її психічного здоров'я. Тільки здорова людина має перспективу отримати належну освіту, стати добрим фахівцем, створити сімейний добробут, реалізувати свої кар'єрні і суспільні амбіції.

Ключові слова. Здоровий спосіб життя, здоров'я людини, формування здорового способу життя, природні умови, оздоровча спрямованість.

Здоров'я людини, захворюваність, перебіг і наслідок хвороб, тривалість життя, робочий і творчий потенціал залежать від багатьох факторів, які об'єднуються в один потік інформації. До основних складових здорового способу життя належать: спосіб життя, культура, здоров'я в ієрархії потреб, мотивація, зворотні зв'язки, настанова на довге здорове життя, навчання здоров'ю.

Спосіб життя має велике значення для здоров'я людини. Він складається з чотирьох категорій: економічної (рівень життя), соціологічної (якість життя), соціально-психологічної (стиль життя) і соціально-економічної (устрій життя). Здоров'я людей значно залежить також від стилю й устрою життя, що зумовлені історичними традиціями, закріпленими у свідомості людей.

Навчання здоров'ю, норм і навиків здорового способу життя спеціально ніде і ніколи не вчать. Єдиним джерелом знань у цій ділянці є приклад батьків і санітарна освіта. Найкращі педагоги тут – це батьки. Навчити здоров'ю бажуючих – сьогодні першочергове завдання.

Дитина знаходиться в постійній взаємодії з навколишнім середовищем. У цьому виявляється закономірність єдності організму і середовища.

Постійно змінюються метеорологічні умови (сонячне випромінювання, температура повітря і води, опади, рух і іонізація повітря, атмосферний тиск на рівні моря і на висоті) можуть викликати істотні біохімічні зміни в організмі, що приводять до визначених фізіологічних і психічних реакцій: до зміни стану здоров'я і працездатності людини, ефективності фізичних вправ, тактики і техніки виконання, до створення ситуацій, що провокують травматизм. Отже, необхідно враховувати вплив зовнішніх факторів при виконанні фізичних вправ учнями. Прагнення прогнозувати, керувати мірою і характером впливу факторів зовнішнього середовища на дітей, які займаються фізичними вправами привело до створення самостійної галузі науки – біометеорології спорту.

Використання природних сил природи в процесі фізичного виховання здійснюється по двох напрямках:

1. Природні сили природи як супутні фактори, що створюють при грамотному обліку їхньої дії найбільш сприятливі умови для занять фізичними вправами. Вони доповнюють і підсилюють ефективність виконання рухів на організм людини.