

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.

2. Природні сили природи як відносно самостійні засоби оздоровлення і загартовування у виді спеціальних процедур, сонячних, повітряних і водяних панн. При оптимальному впливі цієї процедури, включені в режим трудової і навчальної діяльності, стають формою активного відпочинку, підвищують ефект відновлення і створюють позитивні емоції.

Одним з головних вимог при використанні природних сил природи є системне і комплексне застосування їх у сполученні з фізичними вправами. При визначенні оптимальної дози необхідно враховувати особливості тих, хто займається і характер педагогічних задач. Правильне використання природних сил природи дозволить реалізувати механізм переносу ефекту загартовування, тобто виявити придбаний людиною в процесі фізичного виховання ефект загартовування в трудовій, навчальній і військовій діяльності; створить можливості для застосування більш високих навантажень, а отже, підвищення працездатності людини; підвищить опірність організму до дії радіації, перевантажень, вібрації, заколисування й ін.; створить можливість на більш високому рівні виявити вольові якості.

Реалізація принципу оздоровчої спрямованості системи фізичного виховання можлива тільки за умови, якщо заняття фізичними вправами стануть органічною частиною життєдіяльності людини. З іншого боку, фізичні вправи дадуть належний ефект тільки при дотриманні необхідних гігієнічних норм. Будучи неспецифічними засобами фізичного виховання, гігієнічні фактори здобувають велике значення для повноцінного рішення задач фізичного виховання. Як би добре ні був організований педагогічний процес, він ніколи не дасть бажаного результату при порушенні, наприклад, режиму харчування і сну, якщо заняття будуть проходити в антисанітарних умовах. От чому в шкільній програмі але фізичному вихованні існує розділ теоретичних зведень, що містить обсяг гігієнічних знань школярів.

Гігієнічні фактори являють собою велику групу різноманітних засобів, умовно поділених на дві підгрупи. У першу підгрупу входять засоби, що забезпечують життєдіяльність людини поза процесом фізичного виховання: норми особистої і суспільної гігієни праці, навчання, побуту, відпочинку, харчування, тобто умови для повноцінних занять фізичними вправами.

Другу підгрупу складають засоби, що включаються в процес фізичного виховання: оптимізація режиму навантажень і відпочинку відповідно до гігієнічних норм, забезпечення раціонального харчування на дистанції, створення зовнішніх умов для занять фізичними вправами (чистота повітря, достатня освітленість, штучна аероіонізація, справність інвентарю, зручність одягу і т.д.) і відновлення після них (масаж, баня, ультрафіолетове опромінення і т.п.).

Максимальний ефект можна одержати тільки при систематичному і комплексному застосуванні цих засобів.

Отже, можна стверджувати: 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. До основних засобів формування здорового способу життя належать природні сили природи та гігієнічні фактори.

Перелік використаної літератури:

1. Міщик Л. І. Соціальна педагогіка / Л. І. Міщик – Запоріжжя, ЗДУ, 1999.
2. Свириденко С. Дбаємо про здоров'я дітей: Програма основ здорового способу життя. Початкова школа, – 1998, №9.
3. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакулєнко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.
4. Шахненко В., Цуканова Є. Школи здорового способу життя та безпеки життєдіяльності: Концепція / В. Шахненко, Є. Цуканова // Освіта. – 2001. – 28 листопада - 5 грудня. (№ 69-70).

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ТА ПРОПАГАНДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Григор'єва Тетяна Сергіївна
м. Полтава*

Анотація. Розглянуто проблеми формування та пропаганди здорового способу життя, встановлено основні напрями діяльності щодо формування здорового способу життя. Розглянуто основні чинники факторів ризику. Проаналізовано сутність понять «здоров'я», «спосіб життя», «здоровий спосіб життя».