

ПИТАННЯ ЩОДО БАЗОВИХ СКЛАДОВИХ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Розглядаються основні закономірності теоретико-методичних аспектів оздоровчої освіти, основні базові поняття навчально-виховного процесу у формуванні здорового способу життя дітей та молоді.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, оздоровча освіта, навчальний процес, школярі, молодь.

Постановка проблеми. Освіта та здоров'я є взаємодоповнюючими компонентами успішного повсякденного буття дітей та молоді. Впевненість у своїх силах, готовність до самостійного прийняття рішень, активність, рівень успішності, розумові здібності, частота захворювань, пропуски занять через хворобу – все це елементи оздоровчої освіти.

Результати численних наукових досліджень дозволяють стверджувати, що традиційна система освіти більшою мірою орієнтована на здобування знань та інформації і меншою – на формування життєвих умінь і навичок. Рівень підготовки учнівської і студентської молоді до самостійного життя не відповідає сучасним вимогам. Їм потрібні не лише знання, а й життєві навички, що допомагають зробити життєвий вибір, досягти мети, коригувати поведінку, оцінювати ризики, зберігати і покращувати здоров'я та якість життя [2, 4, 6, 9].

Протягом останніх десятиліть система освіти в галузі здоров'я використовувала стратегію профілактики захворювань і травматизму на основі здобутих знань. Але поступово утверджується підхід до розуміння здоров'я через здоровий спосіб життя, який включає всі аспекти життєдіяльності людини, її фізичне, соціальне та психологічне благополуччя тощо [5, 7, 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У багатьох країнах світу до навчальних планів шкіл введено курси, які готують учнів до здорового способу життя. Так, у Японії викладається курс "Навчання здорового способу життя", у Фінляндії близький до нього – "Формування навичок здорового способу життя" та інші. А в ряді шкіл України, зокрема Дніпропетровської, Київської, Харківської та інших областей, сформувався досвід викладання шкільного курсу "Валеологія", паралельне викладання курсів "Основи безпеки життєдіяльності" та "Валеологія", проведення системи позакласної здоров'язберігаючої роботи, що дало досить високий рівень індивідуального здоров'я учнів [2, 5, 6, 7, 9].

На думку зарубіжних та вітчизняних учених, здоров'я людини залежить: на 18-20 відсотків – від генетичної нації та спадковості, на 18-20 – від соціально-економічних та екологічних умов, на 8-9 – від системи охорони здоров'я та медицини і на 51-53 відсотки – від способу життя. М. М. Амосов писав, що якби всі люди вели здоровий спосіб життя, то 90 відсотків з них не хворіли б [1, 7].

Щоб відповісти на питання чому ж у формуванні здоров'я підрастаючого покоління таке важливе місце відводиться саме здоровому способу життя, варто було б дослідити, що ж входить до поняття "здоровий спосіб життя"? Звідси, **мета** даної статті – провести аналіз та розкрити сутність здорового способу життя та його складових.

Результати дослідження базових складових здорового способу життя. На основі аналізу сучасних досягнень філософії, анатомії і фізіології людини, валеології, біоетики, біоритмології, гігієни, педагогіки та психології, екології, соціології та інших наук, які розглядають здоров'я, його чинники, здоровий спосіб життя має безліч визначень, ми ж пропонуємо наступне його тлумачення: здоровий спосіб життя дітей – це сукупність ціннісних орієнтацій та настанов, звичок, режиму, ритму і темпу життя, спрямованих на оптимальне збереження, зміцнення, формування, відтворення і передачу здоров'я, що може бути досягнуто в процесі навчання і виховання, спілкування, праці й відпочинку [1, 2, 4, 6, 7].

Складовими частинами, умовами здорового способу життя є чинники: природа (космос та навколишнє природне середовище), гармонія співжиття з природою; соціальне середовище; духовність; сприятливий психологічний мікроклімат у мікро- та макросередовищі – мажор; збалансоване харчування, засноване на натуральній їжі; раціональний добовий режим; оптимальний руховий режим; загартовування; гігієнічні навички та профілактика захворювань. Здоровий спосіб життя виключає наявність шкідливих звичок.

Природа (космос та навколишнє природне середовище), гармонія співжиття з природою. Людина склалась як автоколивальна система. Її організм відповідає на всі зміни в космосі. У відповідь на положення Землі до Сонця (день – ніч) у нас виробилися численні навколдобові біоритми: після активного життя настає сон, змінюється температура тіла, зменшується частота дихання, скорочення серця тощо. На людський організм впливають сонячна активність, особливо "магнітні бурі", фази Місяця: при новому Місяці з'являється слабкість, знижуються активність, творчі сили і здібності, а при повному – зростають працездатність і збудливість нервової системи.

Навколишнє природне середовище останнім часом потребує захисту, гармонія співіснування людини з природою порушена. В сучасних умовах розвиток промисловості досяг рівня, коли людство бере від природи більше, ніж вона може продукувати. Поряд з цим рівень техногенного забруднення довкілля природа вже неспроможна нейтралізувати. Над планетою нависла загроза знищення природи і виродження людей, особливо наочним є приклад України: загинули сотні малих річок, великі ріки стають відстійниками отруг. Колись найкращі у світі українські чорноземи деградують, руйнуються. Промисловими відходами,

вихлопними газами, шумом, електромагнітними полями, а інколи й радіоактивними речовинами забруднені міста. Усе це негативно впливає на генофонд нації, тобто, аналіз останніх данх дозволяє нам стверджувати, що ми вимираємо. А тому, потрібна нова оздоровча філософія, нове ставлення до природи, нове екологічне мислення, основою якого стала б ідея: людина – невід’ємна частина природи, здоров’я природи – здоров’я людини [5, 6].

Соціальне середовище. "Соціальне" походить від латинського слова "socialis", тобто те, що відноситься до життя людей, їхніх стосунків. Як відомо, здоров’я людини залежить від розміру і форми прибутків, структури споживання, забезпечення житлом, його якості, умов праці й відпочинку, стану навколишнього середовища, освітнього і культурного рівня, а також тривалості життя людей у даному суспільстві.

Духовний світ людини формується на основі релігії, філософії, науки, моралі, культури, літератури і мистецтва тощо. Так, релігія проповідує віру в Бога, загальнолюдські етичні норми співжиття, що викладені у десяти заповідях, культ тілесної і духовної чистоти; філософія знайомить з найбільш загальними законами розвитку природи, суспільства та людського мислення; наука знайомить з системною знань, у тому числі з новими відкриттями про закономірності розвитку природи, суспільства і мислення; мораль знайомить з нормами і принципами поведінки людей у ставленні один до одного і до суспільства; культура є носієм матеріальних і духовних цінностей, створених людством, а національна культура – носієм цінностей даного народу; література і мистецтво творчо відображають сукупність наведеного вище в художніх образах як взірці для наслідування. Отже, соціальне середовище – це матеріальні умови життя людини та засоби формування її духовності [9].

Духовність. Здавна в Україні-Русі керувалися християнськими заповідями: не убий, не укради, люби батька й матір свою та ін.

Дух – це мислення, свідомість, внутрішній стан, моральна сила людини. Духовність – внутрішнє психічне життя, моральний світ людини. Якщо розглянути це поняття в аспекті здоров’я, то духовність – це розуміння сенсу життя, його цінностей, місця в житті свого здоров’я та здоров’я інших як основи щастя. Згідно з вищезазначеним, в учнів потрібно формувати таке ставлення до свого здоров’я: найголовніше у світі – це життя, найцінніше в житті – здоров’я. "Дев’ять десятих щастя людини складає її здоров’я" (прислів’я).

Сприятливий мікроклімат. Ми розглядаємо сприятливий психологічний мікроклімат у мікро- та макросередовищі як такий, що склався в сім’ї, колективі класу, суспільстві в цілому.

Збалансоване харчування. Збалансоване харчування – це таке споживання продуктів, при якому забезпечується потреба організму в жирах, білках, вуглеводах, вітамінах, макро- і мікроелементах тощо. Важливою умовою також є дотримання правил збалансованого харчування: їжа – джерело тепла, енергії, росту і здоров’я; харчування повинне бути ритмічним, через певні проміжки часу, вживання їжі у встановлений час сприяє доброму її засвоєнню; шкідливість переїдання; різноманітність їжі; сезонність харчування тощо.

На основі відомих добових біоритмів, фізіологічних особливостей дітей, вимог сучасної гігієни, педагогіки та психології складається добовий бюджет часу, який стає основою режиму дня учня. Дотримання режиму дня протягом усього періоду навчання і в період канікул (без руйнування динамічного стереотипу) є однією з умов здоров’я дитини.

Оптимальний руховий режим. Рух – це фізіологічна потреба людини, яка сформувалася в процесі еволюції, пристосування до життя. Проте учні вітчизняних загальноосвітніх навчальних закладів 90 відсотків часу знаходяться за партами, і статичні навантаження призводять до погіршення їхнього здоров’я, зокрема до порушення постави, короткозорості та інших ускладнень.

З метою збільшення фізичних навантажень слід запровадити в школах роботу в режимі "динамічних поз", розробленому В.Ф. Базарним та групою співавторів [3]. Робота учнів у такому режимі, тобто стоячи, створює умови для навантажень на їх кістково-м’язовий апарат, поліпшує кровообіг, роботу органів травлення та інших органів, що сприятиме зняттю статичних навантажень і поліпшенню їхнього самопочуття.

Система загартовувальних процедур. Серед видів загартовування можна використовувати такі: повітряні і сонячні ванни, водні процедури (умивання до пояса прохолодною водою, холодне обтирання, контрастні ванни для ніг тощо) і ходіння босоніж [2, 4, 6, 7].

Висновки. Таким чином, однією з причин погіршення здоров’я нації є низький рівень культури здоров’я дорослих та дітей, недостатність знань, умінь і навичок здорового способу життя. Отже, виникла потреба у підготовці учнів до компетентного підходу щодо дотримання здорового способу життя. Останній спрямований на оптимальне збереження, зміцнення, формування й відтворення здоров’я в усіх видах діяльності учнів. Він включає відомі чинники здоров’я: природу, суспільство, духовність, сприятливий психологічний мікроклімат у сім’ї, колективі та в суспільстві в цілому, збалансоване харчування, засноване на натуральній їжі, раціональний добовий режим, оптимальний руховий режим, загартовування, гігієнічні навички та профілактику захворювань, що є умовою нормального розвитку і функціонування дитячого організму.

Тому основними напрямками удосконалення освіти в галузі безпеки життєдіяльності людини повинні бути: по-перше, розширення тематики навчальних дисциплін, безпосередньо спрямованих на певні аспекти безпеки (основи медичних знань, валеологія, вікова фізіологія і шкільна гігієна, охорона праці в галузі, ергономіка, екологічна безпека тощо), по-друге – посилення інтеграційних процесів з педагогікою, психологією, соціологією, суспільствознавством, правознавством, фізичною культурою та іншими науками і дисциплінами. Розвиток науки в сучасних умовах найінтенсивніше відбувається саме на ключових міждисциплінарних напрямках.

Все це могло б активізувати розуміння учнями і студентами важливості життєвих навичок щодо здорового способу життя, безпеки здоров’я, психології безпеки, соціальної інтеграції, міжособистісного

спілкування, особистісних і прикладних навичок. За визначенням ВООЗ – життєві навички – це здатність до адаптивної та позитивної поведінки, яка дає можливість індивідам ефективно вирішувати проблеми та долати повсякденні труднощі.

Серед методів, які дійсно сприяли б розвитку та оволодінню життєвими навичками вирізняються: проведення занять у формі тренінгів; моделювання на заняттях ситуацій, наближених до реальних, де учні чи студенти могли б застосовувати набуті знання; використання активних та інтерактивних методів навчання.

На даному етапі існує достатня нормативно-правова база щодо вдосконалення освіти з безпеки життя і діяльності людини (Концепція національної безпеки України, схвалена Верховною Радою України. Постанова від 16.01.1997 р. № 3/97, нормативні документи МОН України). Це повинно сприяти підвищенню статусу дисциплін про здоров'я та інтеграції широкого кола питань, спрямованих на формування здорового способу життя, до навчальних програм інших дисциплін.

Водночас, необхідно відзначити: процес формування у молоді життєвих навичок щодо здорового способу життя ще слабо забезпечений належною методичною базою; мало практичних, довідкових, наочних матеріалів на допомогу студенту і викладачу; недостатньо уваги приділяється методикам та технологіям виховання; у навчальних програмах пріоритет надається питанням захисту здоров'я і життя в екстремальних ситуаціях, в той час як аспектам здорового способу життя приділяється уваги значно менше.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку передбачають зосередження зусиль на формуванні відповідального ставлення з боку вчителів-предметників до організації своїх навчальних предметів як до таких, що мають на меті, поряд з іншими дидактичними завданнями, навчати дітей та молодь бути здоровими.

Використані джерела

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце. – 2-е изд., перераб. и доп. / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К. : Здоров'я, 1984. – 232 с.
2. Апанасенко Г. Л. Автобиографические заметки о здоровье. – Николаев : Борисфен, 2001. – 139 с.
3. Валеологія : Навч. посібник / За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава : Скайтек, 2000. – Ч. 1. – 146 с.
4. Валеологія : Навч. посібник / За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава : Скайтек, 2000. – Ч. 2. – 160 с.
5. Войтко В. І. Психологічний словник. – К. : Вища школа, 1982. – 215 с.
6. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді : Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 р. № 605 // Директор школи. – 2004. – № 40. – С. 23–29.
7. Міненко А. О. Формування готовності до валеологічної діяльності вчителя основ здоров'я : [навчально-методичний посібник] : А. О. Міненко. – Чернігів : ЧДПУ імені Т.Г.Шевченка, 2008. – 124 с.
8. Охорона життя і здоров'я дітей : 1–4-ті класи : Програма та методичні поради для вчителів початкової школи / Укл. В. І. Шахненко. – К. : ІСДО 1995. – Ч. : Культура здоров'я молодших школярів. – 192 с.
9. Шахненко В. Програма "Здоровий спосіб життя" // Управління освітою. – 2004. – № 8. – С. 5–8.

Донець І.А., Гальонко Л.П., Кузнецов Н.Г., Міненко А.А.

ВОПРОСЫ БАЗОВЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Рассматриваются основные закономерности теоретико-методических аспектов оздоровительного образования. Основные базовые понятия учебно-воспитательного процесса при формировании здорового способа жизни детей и молодежи.

Ключевые слова: *здоровый способ жизни, оздоровительное образование, учебный процесс, школьники, молодежь.*

Donets I. A., Galenko L. P., Kuznetsov N. G., Minenok A. O.

QUESTIONS OF BASE CONSTITUENTS OF FORMING OF HEALTHY WAY OF LIFE OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE

Basic conformities to law of теоретико-методических aspects of health education are examined. Basic base concepts of учебно-воспитательного process at forming of healthy method of life of children and young people.

Key words: *healthy method of life, health education, educational process, schoolchildren, young people.*

Стаття надійшла до редакції 20.01.2013