

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

М.А. Ситникова, Г.П. Грибан

Проблема здоров'я належить до глобальних проблем, вирішення яких зумовлює подальший розвиток суспільства. Особливої уваги потребує молодь, усвідомлення нею цінностей здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя та формування його на цих засадах. Збереження і зміцнення здоров'я учнів сьогодні є невід'ємною складовою навчального процесу у школах України. Кожна система впровадження інноваційних педагогічних технологій в діяльність школи має нести відповідальність за здоров'я учнів, рівень їх біологічної і соціальної адаптованості, забезпечувати індивідуальність та узгодженість в діяльності педагогів з медичним персоналом навчального закладу.

Аналіз літературних джерел показує, що існують різні тлумачення поняття «здоровий спосіб життя», але суть їх полягає в одному – збереженні і зміцненні здоров'я.

Т.Г. Кириченко (1998) визначає здоровий спосіб життя як комплекс оздоровчих заходів, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я людини. У цьому визначенні здоровий спосіб життя розкривається через поняття «комплекс оздоровчих заходів». Заходи підбираються залежно від компонентів, які входять до здорового способу життя.

До основних засад формування здорового способу життя у молоді можна віднести:

1. Неподільність навчання і виховання. Оволодіння знаннями і інформацією має супроводжуватися процесом формування навичок відповідальної поведінки, здорових установок тощо.

2. Процес навчання і виховання має ґрунтуватися на колективній, спільній діяльності. Сенс роботи полягає не в домінуванні, а в керуванні навчальною діяльністю учня.

3. Учень у центрі (особистісно-орієнтований підхід). Учень у процесі передачі і засвоєння знань не є пасивним об'єктом педагогічного впливу, а активним учасником навчального процесу.

4. Розуміння того, що усі п'ять вимірів здоров'я (фізичного, соціального, духовного, емоційного та інтелектуального) є однаково важливими. Основним чинником здорового способу життя, перш за все, виступає рухова активність, яка вимагає від учня, для досягнення певних успіхів, позбутися шкідливих звичок, дотримуватися раціонального харчування, загартовування, контролю власної ваги тощо.

5. Пропаганда здорового способу життя повинна концентруватися не на фіксації негативних наслідків шкідливих звичок, а на реальних перевагах, які несе в собі здорове життя.

Література

1. Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (12–13 квітня 2007 р.). – Мелітополь, 2007. – С. 20.

2. Мочаліна Н.Я. Обираю здоров'я. Відповідальна поведінка

/ Н. Я. Мочаліна // Психолог, № 2 (290), 2008.