

## ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

*Красова Ірина*

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький

### **Анотації:**

У статті розкривається сутність понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя». Проводиться аналіз проблеми здорового способу життя в нинішньому суспільстві, пропонуються шляхи їх вирішення і зменшення негативного

This article describes the meanings of the statements such as «health» and «healthy lifestyle». It offers some ways to solve the problem and reduce the harmful bad habits influence

В статті розкривається сутність понять «здоровье» и «здоровый образ жизни». Проводится анализ проблемы здорового образа жизни в нынешнем обществе, предлагаются пути их решения и уменьшения негативного влияния вредных

## II. Науковий напрям

впливу шкідливих звичок на підростаюче покоління. В сучасних умовах здоровий спосіб життя є визначальним чинником збереження і зміцнення здоров'я молоді, тому розвиток здоров'язберігаючих технологій є реальним шляхом до оздоровлення суспільства.

**Ключові слова:**

здоровий спосіб життя, здоров'я, шкідливі звички, суспільство, державна програма

on a young generation. Nowadays, the healthy lifestyle plays a great role in people's lives and that's why developing technologies of health preservation is an actual way to keep our society healthy.

healthy lifestyle, healthy, bad habits, society, the state program

привычек на подрастающее поколение. В современных условиях здоровый образ жизни является определяющим фактором сохранения и укрепления здоровья молодежи, поэтому развитие здоровьесохраняющих технологий является реальным путем к оздоровлению общества.

здоровый образ жизни, здоровье, вредные привычки, общество, государственная программа

**Постановка проблеми.** Здоров'я нації – істотний показник суспільного і економічного розвитку держави. Здоров'я дітей – її майбутнє, оскільки близько 75% хвороб у дорослому віці є наслідком умов і способу життя в дитинстві і юності. Людина могла б жити значно довше, якби не її недбале поводження з власним організмом. Потрібні глибокі знання, велике бажання і сила волі, щоб бути і залишатися здоровим. Проблема здорового способу життя підростаючого покоління набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу всій нації. Для її вирішення перш за все слід усвідомити для кожного з нас значимість самого поняття «здоровий спосіб життя». Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки і відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя. Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я свого оточення, як вищих громадських та індивідуальних цінностей. На сьогодні в умовах розвитку українського суспільства, проблема стану фізичного та психічного здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою.

Таким чином, дослідження проблеми формування здорового способу життя підростаючого покоління являється досить важливою і актуальною проблемою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел показав, що є велика кількість суспільно-педагогічних досліджень, які розглядали формування здорового способу життя, як комплексну систему освітньо-виховних заходів, в яких беруть участь не тільки індивідум, який піклується про своє здоров'я, але і держава, яка дбає про здоров'я свого народу [7].

Апанасенко Г. Л і Попова Л.А. розглядаючи цю проблему з медичної валеології вважають, що для збереження здоров'я взаємодія людини з навколишнім середовищем повинна відповідати певним вимогам, а система життя в якій ці вимоги задовольняються, знаходиться в достатній мірі і оптимальному режимі, що дозволяє зберегти здоров'я на безпечному рівні, отримала назву – здоровий спосіб життя [1].

У своїй роботі «Соціальні аспекти культивування здорового способу життя людини» Сущенко Л.П. наводить досить детальний аналіз відомих поглядів, визначень і підходів до поняття «здоров'я». На її думку, – «у даний час все більше утверджується точка зору, згідно з якою здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем» [6].

Існує визначення здоров'я, як стану оптимальної життєдіяльності людини. У науковій роботі аналізується понад 200 визначень понять здоров'я. Вакуленко А.В. в молодіжному середовищі виділяє вісім факторів розвитку, що характеризують спосіб життя підлітків як такого, що потребує окремої уваги дорослих: зайва вага, наявність хронічних захворювань, небезпечна соціальна поведінка, знижена фізична активність, психологічний дискомфорт, куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотиків [2].

Книш Т. В. звертає увагу на той факт, що нераціональне харчування, низька фізична активність, порушення сну і відпочинку, поруч з поширеністю куріння і вживання алкоголю свідчать про нездоровий спосіб життя переважної більшості підлітків. Рівень захворюваності учнів і студентів досить високий, особливо рівень хвороб нервової, серцево-судинної систем і органів слуху, що може бути обумовлено як впливом навчального навантаження, так і нераціональним способом життя [4].

Поки, в науковій літературі мають місце ряд досліджень, які розглядають зазначену проблему з точки зору фізкультурної активності різних соціально-демографічних груп суспільства, спонукальних мотивів до занять фізичними вправами, ролі фізичної культури і спорту в зміцненні здоров'я, підвищення можливостей і всебічного розвитку особистості [3].

**Мета дослідження** полягає у визначенні сучасних підходів до вирішення проблеми здорового способу життя підростаючого покоління.

**Виклад основного матеріалу.** Здоровий спосіб життя включає в себе наступні основні елементи:

- плідну працю;
- раціональний режим праці і відпочинку (при правильному режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму), створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці;
- викорінення шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотиків), які є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї молодого покоління і на здоров'ї майбутніх дітей;
- оптимальний руховий режим, який зміцнює і розвиває кісткову мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну систему і багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу і сприятливо впливає на нервову систему;
- раціональне харчування забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і продовженню життя. При дотриманні всіх цих умов здорового способу життя кожна людина створює великі можливості для зміцнення і підтримки свого здоров'я, для збереження працездатності, фізичної активності та бадьорості до глибокої старості.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, психологічних, соціологічних, медичних працях. Особливою актуальності ця проблема набула у другій половині ХХ століття, як у всьому світі в цілому, так і в Україні. Аналіз статистичних даних і результати різних досліджень свідчать, що зменшується вік дітей, які починають палити, вживати алкоголь, інші наркотичні речовини, рано починають статеве життя. За даними офіційної статистики, сьогодні в Україні вживають наркотики 128 тис. чоловік, кожен другий підліток курить, а кожен третій має досвід вживання алкоголю. Низькою залишається сексуальна культура молодих людей, що негативно позначається на стані їх репродуктивного здоров'я. Непоправної шкоди здоров'ю підростаючого покоління завдають хвороби, які передаються статевим шляхом. Руйнівного впливу завдають психіці підростаючого покоління теле-, відеопродукція, комп'ютерні ігри з демонстрацією жахів, насильства. Кожна людина, в силу різних життєвих обставин, підпадає під вплив саме того інформаційного середовища, яке вона бачить навколо себе [7]. Запорукою досягнення високих показників ефективності формування здорового способу життя є правильна організація просвітницької діяльності та обліку психолого-педагогічних і фізичних особливостей учнів.

Підлітковий вік охоплює період розвитку дитини від 11 до 15 років. Він є органічним продовженням молодшого шкільного віку і одночасно відрізняється від нього. Цей період називається перехідним, оскільки в цей час в розвитку дитини відбувається перехід від дитинства до юності в фізичному, психічному і соціальному відношенні. У підлітковому віці

дитина намагається ніби сліпо копіювати дорослих, наслідувати їх поведінку. У такий період життя дитина є найбільш вразливою до згубних звичок, і водночас краще сприймає і переосмислює нову інформацію, відмовляється від опіки дорослих. Підліткам властиве групування, найчастіше – вуличні компанії, які, як правило, нічим не займаються, головна їх функція – розваги. Саме таким компаніям властива рання алкоголізація. Організм підлітка знаходиться не в найкращому збалансованому стані, саме це сприяє швидкому звиканню до алкоголю й інших шкідливих чинників для організму. Важливим фактором виховання підлітків є їх навколишнє середовище [5]. Нагальна необхідність та актуальність формування у підлітків позитивного ставлення до здорового способу життя підтверджується різними теоріями, які пояснюють механізми соціально-психологічного розвитку дітей і підлітків.

Теорії розвитку дітей і підлітків констатують, що у віці від 6 до 15 років закладаються навички і звички, оскільки саме з цього віку діти вчаться мислити абстрактно, оцінювати наслідки своїх дій, приймати рішення. Теорія розвитку здібностей зазначає, що в процесі розвитку навичок або вирішення проблем люди використовують свої здібності по-різному. Тому необхідно використовувати різні навчальні методи, залучати різні стилі навчання. Теорія соціального пізнання зазначає, що діти вчаться поведінковим аспектам через формальний процес навчання та через спостереження. На основі теорії проблемної поведінки зроблено висновок про те, що поведінка дитини є результатом складних взаємовідносин між суб'єктами і об'єктами виховання. Теорія соціального впливу стверджує, що підлітки практикують ризиковані моделі поведінки, оскільки на них «тисне» оточення і підлітки. Важко не погодитися з тим, що діти вчаться як і з запланованого навчального матеріалу, так і з спостережень за своїм оточенням. Поведінка посилюється позитивними або негативними наслідками, які учень безпосередньо бачить або відчуває. Фахівцями виділено ряд навичок, які необхідно формувати, щоб досягти позитивних результатів у формуванні дбайливого ставлення до свого здоров'я.

Педагог, в сучасному суспільстві, часто має більше можливостей впливати на підлітка, ніж батьки. Таким чином, все більше і більше вчителі стають відповідальними за здоров'я дітей. Перед педагогами стоїть завдання формування в учнів позитивного ставлення до здоров'я, прогнозування схильностей учнів через спілкування з ними, ознайомлення з умовами життя дитини, з'ясування особливостей сімейного виховання.

Фізичну культуру школяра слід розглядати не тільки як заняття фізичними вправами і процедурами загартування. Поняття «фізична культура» включає ще і широке коло понять, які відносяться до занять, про правильний режим раціонального харчування, дотримання правил гігієни, вироблення корисних звичок. Можна сказати, що фізична культура школяра – це принцип його відношення до свого здоров'я, розвитку і збереження можливостей свого організму. На основі цього принципу будується повсякденне життя учнів, в якому фізична культура є складовою частиною загальної культури.

Такі завдання фізичної культури закладено в шкільній програмі. В ній ставиться завдання виховувати навички культури поведінки, а також формувати у школярів поняття про те, що турбота людини про своє здоров'я, фізичний розвиток і підготовленість є не тільки його особистою справою, але і сприяє вивченню школярами теоретичних знань з фізичної культури, фізіології і гігієни. У них зберігаються основні положення про руховий режим, а також про особливості занять фізичними вправами, їх значення в формуванні життєво важливих рухових навичок у школярів, про правила загартовування і необхідності дотримання гігієнічних вимог, про корисні і шкідливі для здоров'я звички.

Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного і цілеспрямованого розвитку всіх його органів і систем, а також фізичних якостей людини. Правильне фізичне виховання багато в чому сприяє повноцінному психічному розвитку дитини і вдосконаленню його рухових функцій. Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різних фізичних навантажень, в тому числі фізичних вправ.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, зміцненню їх здоров'я. В ході фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму для школяра. Згідно з «Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи», система занять школярів фізкультурою і спортом включає такі пов'язані між собою форми: уроки фізичної культури; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилини під час уроків, ігри та фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня); позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання) позашкільна спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів (заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках і т.д.); самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на пришкольних і дворових майданчиках, стадіонах і т.д. Систематичні заняття фізкультурою позитивно впливають на розвиток учнів в школі і сім'ї, спонукають їх дотримуватися правильного режиму і вимог гігієни. Видатний російський вчений-педагог Ушинський К. Д. зазначив: «Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам 10 хвилин уваги, а десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять». Здоров'я людини також багато в чому залежить від обсягу його знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі і холоду) для зміцнення здоров'я і профілактики захворювань. Свідоме застосування процедур, що загартовують вимагає від дитини певного рівня фізичного розвитку. Воно формується в учнів протягом усіх років навчання в школі шляхом пояснення, переконання, організації практичної діяльності на уроках і в позакласній роботі.

Вчителі та батьки повинні постійно підкреслювати велику роль загартовування у запобіганні хворобам, зміцнення здоров'я дітей, спонукаючи їх до систематичного використання процедур загартовування організму. Дані досліджень учених і накопичений практичний досвід свідчать про те, що ефективність таких загартовуючих процедур, як обливання водою, приймання душі, водні процедури в поєднанні з сонячними та повітряними ваннами дуже висока. Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи дуже важливе значення мають гігієнічні умови. Сюди відносяться постійний режим дня, під яким розуміється суворо складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розподілу часу роботи і відпочинку, сну і харчування. Точне виконання режиму дня виховує у людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість. В режим дня школяра повинні входити: ранкова гігієнічна гімнастика з водними процедурами. В режимі дня також передбачається суворий порядок і час для харчування, відпочинку і підготовки до сну.

### **Висновки.**

1. При дотриманні всіх компонентів здорового способу життя кожна людина створює великі можливості для зміцнення і підтримки свого здоров'я, для збереження працездатності, фізичної активності та бадьорості до глибокої старості.

2. Вчителі та батьки своєю поведінкою повинні показувати приклад поведінки дітям, щоб сформувані у них правильні погляди на дотримання правил здорового способу життя. Виховання буде ефективним, якщо інформація отримана в школі не буде суперечити тому, що дитина бачить в житті.

3. Таким чином, з вищесказаного випливає, що формування у школярів здорового способу життя включає: виховання в учнів інтересу до занять фізичними вправами; озброєння їх знаннями по фізичній культурі, фізіології і гігієні людини і вироблення на їх основі переконань в необхідності систематично займатися фізкультурою; практичне навчання учнів кожен день самостійно займатись фізичними вправами в режимі шкільного та позашкільного часу.

### Список використаних літературних джерел

1. Апанасенко Г.Л. Медична валеологія / Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Вакуленко А.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: Автореферат дис ... канд. пед. наук. / А.В. Вакуленко. – К., 2004. – 20 с.
3. Ильин В.С. Проблема формирования мотивации у школьников / В.С. Ильин. – М. : Просвещение. – 1999. – 128 с.
4. Книш Т.В. Валеологічна підготовка майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів: Автореферат дис .... канд.пед.наук / Т.В. Книш. – К., 2001. – 19 с.
5. Концепція формування сфери фізичного виховання та спорту. – К., 2014. – 13с
6. Сущенко Л.П. Соціальні аспекти культивування здорового способу життя людини / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.
7. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О. Балакірева, О.Вакуленко та ін. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 243 с.