

Фактори впливу на формування здорового способу життя учнівської молоді

Життя та здоров'я людини є найвищими соціальними цінностями. Держава і школа повинні забезпечити реалізацію цих цінностей, виховуючи здорове, активне, творче покоління як майбутні продуктивні сили країни, які мають добре розвинений інтелектуальний і духовний потенціал [1, с. 166].

Аналіз соціокультурних і освітніх тенденцій засвідчує про те, що різні аспекти поведінки людини у ставленні до власного здоров'я останнім часом стали предметом міждисциплінарних досліджень, об'єктом пильної уваги українських вчених (А. Волошин, О. Духнович, А. Макаренко, С. Сірополк, В. Сухомлинський, К. Ушинський та ін.), так і вчених інших країн (М.А.Агаджанян, М.М.Амосов, В.Є.Апарин).

Метою цієї статті є вивчення тих факторів, які впливають на формування здорового способу життя учнівської молоді.

На сучасному етапі в освіті України існує ціла низка проблем, які виникли внаслідок впливу на дітей певних негативних зовнішніх і внутрішніх чинників. Серед таких можна виділити :

- У школу вже приходять діти із серйозними вадами здоров'я (порушення зору, опорно-рухової системи, проблеми з шлунково-кишковим трактом, виражені вади нервової системи тощо).
- Негативний вплив зовнішнього середовища (епідемічна ситуація), забруднення довкілля, «провокаційна» реклама (алкоголь, тютюн, сумнівнівидовища).
- Знецінення ролі позитивного сімейного виховання, збільшення кількості неблагонадійних сімей і зростання кількості підлітків, яких «виховує» вулиця.
- Знецінення моральних норм, значне соціальне розшарування населення, яке існує нині в нашому суспільстві, погіршення криміногенної ситуації, комерціалізація статеких стосунків, ранній початок статевого життя, що «віддзеркалюється» в сучасній школі.

- Недостатній позитивний вплив школи, сім'ї, громадськості на особистість дитини з метою формування позитивної мотивації дотримання здорового способу життя [2, с. 10-14].

Методичною основою формування здорового способу життя в учнів, за висновками дослідників, є виховання в них відповідального ставлення до власного здоров'я, що передбачає вплив на особистість школяра через навчання, виховання, роботу з батьками, дружню співпрацю вчителя й учнів, співпрацю з громадськістю [3, с. 20-21].

Здоров'я багато в чому залежить від способу життя. Однак, говорячи про здоровий спосіб життя, у першу чергу, мають на увазі відсутність шкідливих звичок. Це необхідна, але зовсім не достатня умова. Головне - це активне творення здоров'я, включаючи всі його компоненти. Таким чином, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режиму праці і відпочинку, системи харчування, різних загартовуючих і розвивальних вправ. Сюди входить система відносин до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і цінності.

Усі ці чинники є ефективними, якщо об'єднані в систему. Впливаючи на різні сфери діяльності досягається розвиток соціально зрілої, гармонійної особистості. Під цим розуміється, що учень повинен бути:

- фізично здоровим;
- соціально здоровим ;
- духовно здоровим ;
- психічно здоровим ;
- емоційно здоровим ;
- інтелектуально здоровим [3, с. 22-23].

У формуванні здорового способу життя можна застосовувати традиційні методи (роз'яснення, переконання), які сприятимуть засвоєнню учнями знань про норми моралі, формують систему моральних уявлень і понять. Дійовими можуть стати також нетрадиційні методи (педагогічної психотерапії), що зумовлюють становлення людини як емоційної, морально стійкої особистості [4, с. 30-31].

У ході навчально-виховного процесу необхідно надати учням необхідний мінімум знань із фізіології, психології, соціології, що сприятиме усвідомленню дитиною бережливого ставлення до власного здоров'я.

Отже, в основу здорового способу життя учнів закладено розвиток фізичного, духовного здоров'я, психологічної комфортності, стабільності та соціального благополуччя дитини через пріоритетність здорового способу життя, відновлення здоров'я, його збереження та зміцнення, утвердження свідомого громадянського ставлення до власного здоров'я; виховання особистості, яка шляхом досягнення позитивних змін у поглядах і поведінці, підтримує і зберігає власне здоров'я [5, с. 12].

Однак проблема формування здорового способу життя учнівської молоді є багатогранною, а тому потребує подальшого дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я – К.: Здоров'я, 1990. – 166 с.
2. Кружиліна Т., Орехова Т. Здоров'ятворююча освіта: валеологічний підхід до організації педагогічного процесу // Основи безпеки життя. – 1997. - №11. – С. 10-14.
3. Формування зорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000.
4. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини – Запоріжжя: Запоріжський держ.ун-т, 1999.
5. Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти. – К.: Райдуга, 1994. – 12с.