

Тетяна Доля

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЯК АКТУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ

*У статті аналізуються визначення понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя», розглядаються шляхи формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі, зокрема на уроках основ валеології і фізичної культури та у позакласній діяльності. Узагальнено завдання для педагогічного колективу щодо формування уявлень про здоровий спосіб життя в школярів. Доведено, що дану роботу потрібно реалізувати спільними зусиллями школи, сім'ї, представників громадськості.*

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, школярі, професійна діяльність вчителя.

Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації. Сьогодні сферою формування здорового способу життя дітей та підлітків є система освіти. Згідно державної програми «Освіта» (Україна ХХІ століття) та «Національної доктрини освіти України у ХХІ столітті» стратегічним завданням освіти є виховання освіченої, творчої особистості, всебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Зазначена проблема набуває ще більшого значення для сучасної школи, про що свідчать документи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. Адже, спостерігається негативна тенденція щодо погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Однією з головних причин цьому є відсутність співпраці педагогічного колективу та батьків, необізнаність батьків з даної проблеми, відсутність свідомого ставлення до свого здоров'я як школярів, так і їх батьків, неосвіченість вчителів щодо правильних форм та методів формування, зміцнення та укріплення здоров'я учнів. Тому проблема формування здорового способу життя дітей шкільного віку залишається актуальною та своєчасною.

Науковими дослідженнями [4, с. 204] встановлено, що стан здоров'я, у великій мірі, залежить від способу життя людини. В зв'язку з цим, у психолого-педагогічній та спеціальній літературі ведеться досить активна

дискусія про визначення й обґрунтування такого способу життя, який би дав можливість максимально підвищити рівень здоров'я у дітей, молоді та дорослих. Питанню формування здорового способу життя дітей і молоді присвятили свої праці О. Вакуленко, В. Васильєв, Г. Голобородько, О. Дубогай, В. Зайцев, В. Касаткін, Т. Кириченко, Ю. Лісіцин, С. Свириденко, Л. Сущенко, Н. Хоменко та ін. Сьогодні у цьому напрямку продовжують працювати вітчизняні та зарубіжні вчені, серед яких слід відзначити: Г. Апанасенко, В. Войтенко, І. Гундаров, В. Куліков, І. Муравов, В. Петленко, Л. Попова та інші дослідники.

Здоров'я людей належить до числа глобальних проблем, що мають життєво важливе значення для всього людства. Саме тут загострення сьогоденних та майбутніх протиріч може призвести в перспективі до катастрофічних наслідків. Тому дана проблема залишається актуальною та знаходить своє розв'язання у дослідженнях різного рівня.

Метою нашої статті є аналіз основних напрямків професійної діяльності вчителя щодо формування здорового способу життя школярів.

Аналіз наукової і методичної літератури свідчить, що витoki уявлень про шляхи і засоби збереження та зміцнення здоров'я виникли в глибокій давнині. Вже в Стародавній Індії, за шість століть до н.е., у Ведах сформульовано основні принципи дотримання здорового способу життя, подано розумні поради щодо збереження здоров'я людини.

Висвітлення проблеми здорового способу життя дістає подальший розвиток у Давньому Римі в працях римських філософів Цицерона і Галена [8, с. 49].

Цицерон, наприклад, вважає, що «їжа та догляд за тілом повинні бути спрямовані на збереження здоров'я і сил, а не насолоду. І якщо ми, крім того, захочемо розглянути, в чому полягає перевага та гідність людської природи, то ми зрозуміємо, як ганебно впасти в розпусту та жити розкішно й зманіжено і як прекрасно в моральному розумінні жити ощадно, стримано, суворо і тверезо» [8, с. 50].

Гален виділив проміжний стан між здоров'ям і хворобою – «третій стан» організму, який став об'єктом пильної уваги лише в наш час. На його думку, здоров'я – це стан, за якого тіло людини по натурі й сполученню частинок таке, що всі дії, які відбуваються, здійснюються суворо та повністю. У здоров'ї він бачить стан, протилежний хворобі. Третій стан визначає як «ані здоров'я, ані хвороба».

В поглядах науковців можна виділити два основні підходи до змісту здорового способу життя. Представники першого підходу розглядають цей термін глобально, тобто як форми людської життєдіяльності (соціальні, фізичні, психічні), які приведені у відповідність з гігієнічними вимогами.

Згідно з другим підходом, здоровий спосіб життя автори розглядають як відносно окрему частину життя людини, на яку відводиться певний час.

Здоров'я – це не відсутність хвороби, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливе, спокійне відношення з людьми, з природою, з самим собою. Наука, і в першу чергу філософія, розробляє методологію та світоглядні аспекти глобальних проблем, та головне – вона вирішує задачі їх правильної постановки. Автори по-різному формулюють глобальну проблему здоров'я людей; від часткової задачі ліквідації небезпечних інфекційних захворювань до алормістських (від фр. *alarme* – тривога, хвилювання) постановок, зв'язаних з «виживанням» людства на планеті. Академік П. Капіца включає інтереси людства в рішення будь-якої глобальної проблеми: «Зараз визначаються три основних аспекти глобальних проблем:

1) техніко-економічний, пов'язаний з виснаженням природних ресурсів земної кулі;

2) екологічний, пов'язаний з екологічною протипагою людини та живої природи при глобальному забрудненні навколишнього середовища;

3) соціально-політичний, оскільки ці проблеми пов'язані з необхідністю їх вирішення у масштабі всього людства».

Для вирішення всіх наукових і практичних питань здоров'я, важливе значення має сучасне визначення самого поняття здоров'я. В літературі можна зустріти дуже багато визначень здоров'я. За даними Е. Булич, Г. Муравова [4, с. 158], у науковій літературі існує 99 визначень поняття здоров'я.

За енциклопедичним визначенням здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих та набутих) та соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення у підтриманні стану здоров'я або виникненні і розвитку хвороби, що у преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів». Однак, те, наскільки широке соціологічне визначення здоров'я є дещо суперечливим, оскільки соціальна повноцінність людини не завжди збігається з її біологічним станом. Взагалі, поняття здоров'я є дещо умовним та об'єктивно встановлюється за сукупністю антропометричних, клінічних, біохімічних та фізіологічних показників, що визначаються із урахуванням статевих, вікового факторів, а також кліматичних та географічних умов.

А. Іванюшкін розглядає «здоров'я» з точки зору наукового його змісту та цінностей смислу. Він пропонує три рівні цінностей:

1) біологічний – початкове здоров'я припускає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і як наслідок максимум пристосування;

2) соціальний – здоров'я є міркою соціальної активності,

відношенням діяльності людини до світу;

3) психологічний, особистісний – здоров'я є не відсутністю хвороби, а скоріш запереченням її, тобто переборенням.

Розглядаючи питання про здоров'я, багато авторів вживають термін «здорова людина». Цей термін, так як і термін здоров'я, носить відносний, абстрактний характер. Воно є конкретним тільки тоді, коли прив'язане до конкретного індивідуума.

Е. Кудрявцева виділяє декілька типів здорових людей, маючи на увазі те, що їх всіх об'єднує, – повноцінне та ефективне виконання соціальних функцій:

1) у повній мірі здорова людина повноцінно та ефективно виконує соціальні функції;

2) у даний момент здорова, але на протязі року перенесла респіраторне захворювання без ускладнень. Це захворювання не відобразилося на можливостях індивідуума повноцінно виконувати соціальні функції;

3) здорова, але має вогнища хронічної інфекції (карієс зубів, вогнища інфекції в мигдалинах та інше), які викликають зниження функцій і не заважають повноцінному виконанню соціальних обов'язків;

4) вважає себе здоровою, і за об'єктивними даними у лікаря теж здорова, хоча час від часу має ті чи інші скарги, які свідчать про можливу наявність нерозпізаного преморбідного стану, але всі свої соціальні функції виконує досить повно;

5) здорова, але інколи відчуває недомагання, які пов'язані, наприклад, з процесом акліматизації, з перебуванням у стресовій ситуації;

б) умовно можна віднести до здорових індивідуумів і тих, хто на думку лікарів і за особистою оцінкою здоровий, повноцінно та ефективно виконує свої соціальні функції, але одночасно має порушення в способі життя (курить, дуже часто вживає алкоголь, не виконує необхідних гігієнічних вимог до режиму дня, харчування, відпочинку і т. д.). Хоча такий тип індивідуума у даний момент є здоровим, потенційно він не здоровий, оскільки перераховані порушення є фактами ризику, що можуть призвести до того чи іншого захворювання [7, с. 38].

На думку вчених-валеологів, «здоровий спосіб життя – це оптимальна для існуючих соціально-економічних та історичних умов організація життєдіяльності людини, яка сприяє формуванню, збереженню і успадкуванню здоров'я, в основі якої знаходиться валеологічний світогляд особистості».

Таким чином, у сучасній науково-методичній літературі немає загальноприйнятого визначення здоров'я та здорового способу життя. Значна частина фахівців не володіє методами формування здорового способу життя і, часто, працюють наосліп.

У системі освіти загальноосвітня школа є найціннішим скарбом

кожного народу. Вона складає фундамент освіченості нації і багато в чому визначає ефективність її наступних сходинок освіти, перш за все вищої. В школах навчально-виховний процес спрямований на всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей тощо. Тому проблема формування здорового способу життя підрастаючого покоління займає провідне місце в шкільній практиці. Дана проблема постійно обговорюється на державному рівні. Україною прийнято ряд важливих державних документів, які спрямовані на зміцнення, формування та збереження здоров'я дітей, молоді та дорослих, формування соціально-активної, фізично здорової та духовно багатой особистості.

Людина, що веде здоровий спосіб життя, легше витримує стреси, психоемоційні перевантаження, ефективніше захищається від негативного впливу довкілля. Тому серед інших завдань учитель на уроках значне місце повинен відводити орієнтації дітей на здоровий спосіб життя.

Велику роль у формуванні здорового способу життя відіграє сучасна школа. 80 % навчального часу належить розумовому розвитку і лише 20 % відводиться на фізичний розвиток. Не завжди у школах наявні сприятливі умови для навчання та відпочинку, належний повітряно-тепловий режим, обладнання та інше. У школах спостерігається висока наповнюваність класів, не виконується організація великих перерв, знижена рухова активність. Учні старших класів 99 % добового часу знаходяться у приміщенні. Так у 14–22 % учнів порушена постава, у 18 % – погіршений зір, у 30 % – часті гостро-респіраторні захворювання, у 38 % – зайва вага, у 24 % – підвищений артеріальний тиск.

Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. У цьому контексті завданням сучасної школи є: використання здоров'язберігаючих технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження; організація збалансованого харчування; заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання; формування в учнів та їхніх батьків усвідомлення цінності здоров'я, культивування здоров'я тощо.

На сьогоднішній день існує чимало шкіл де не робиться ранкова зарядка, не дотримується режим дня, не виконуються гігієнічні вимоги, діти не завжди правильно харчуються, віддають перевагу солодкому, а не фруктам, овочам, часто нормально не снідають. У зв'язку з цим самі учні у 67 % випадків визначають своє здоров'я як задовільне, у 19 % – як незадовільне.

Кожен навчальний предмет містить вагомий потенціал щодо формування здорового способу життя. Даній проблемі було присвячено значну кількість наукових та навчально-методичних праць: формування

здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі (В. Білик, А. Герасимчук, С. Ігнатенко, С. Лапаєнко, В. Лисяк, О. Маркова, К. Палієнко, С. Страшко та ін.); у позакласній діяльності (О. Гауряк, А. Гужаловський, О. Жабокрицька, Т. Лясота, В. Рева та ін.); у позашкільній діяльності (Б. Брилін, В. Кузьменко, І. Шеремет та ін.); у сім'ї (Т. Баєва, С. Свириденко, М. Шарапа та ін.).

З метою поширення знань про здоров'я з подальшим перетворенням їх на стійкі переконання й навички практичної діяльності з 1994 р. у навчальні плани шкіл було введено новий курс за вибором «Основи валеології». Валеологія об'єднує знання фізіології, психології, екології, фізики, хімії, філософії, медицини, українознавства та багатьох інших наук, тому що інтегративна характеристика здоров'я містить фізичні, психічні та духовні складові.

На заняттях з курсу «Основи валеології» знайомлять учнів із правилами загартовування організму, різноманітними фізичними вправами для збільшення росту, заходами попередження неврозів, переконувати в необхідності виконання комплексу ранкової гімнастики для забезпечення нормальної працездатності впродовж дня, формувати вміння розслаблятися, укладати харчові раціони з урахуванням індивідуальних особливостей, дотримуватися режиму дня, виконувати вправи для формування правильної постави. Усі знання, вміння та навички учні можуть і повинні застосовувати в повсякденному житті.

Одним із компонентів здорового способу життя та правильного його формування є фізичне виховання. Фізичне виховання стимулює не лише стан здоров'я, але пробуджує в людях прагнення жити, рухатись, робити добро, бути активним членом здорового суспільства. В процесі навчання молоді потрібно постійно виробляти не лише потреби, але й навички здорового способу життя. Фізична культура – це не лише спорт, перемоги та змагання, але й спосіб підтримання духовного життя людини, її прагнення до досконалості та здоров'я. Нові вимоги до фізичного виховання школярів викладені в удосконаленій навчальній програмі з фізичної культури (цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації»). У ній поставлене завдання виховувати в учнів звичку самостійно займатися фізичними вправами, озброювати їх знаннями, уміннями й навичками, необхідними для цього. Це завдання послідовно здійснюється протягом усього періоду навчання в школі [4, с. 32].

Використання засобів фізичної культури у шкільній програмі займає основне місце в системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, рівень якого, у зв'язку з наслідками урбанізації, негативними впливами екології, стресовими чинниками та іншими факторами, різко знижується [3, с. 30]. Важливо, щоб школярі усвідомлювали важливість занять фізичною культурою, відчували потребу в них, тому що фізична культура поступово зводиться до безглуздої фізичної вправи, взятої з

культури, спорту, гри, широкого спілкування і відносин. Звідси зниження інтересу до занять фізичними вправами, недостатня готовність дітей перейти до організації самодіяльних форм занять фізичною культурою. Фізична культура є яскравим прикладом не тільки теоретичних знань з формування здорового способу життя. На відміну від таких шкільних предметів як валеологія та безпека життєдіяльності, що містять знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я, фізична культура дає можливість займатись формуванням здоров'я на практиці.

Широкого розмаху в школі в останні роки набуває позакласна діяльність. Основною метою позакласної діяльності є задоволення інтересів і запитів дітей, розвитку їх творчого потенціалу, нахилів і здібностей у різних сферах діяльності, формування здорового способу життя. Домінуюча роль в її організації належить класному керівнику, який є передусім організатором позакласних виховних заходів (організованої діяльності колективу, спрямованої на досягнення певної виховної мети), діє у співдружності з іншими педагогічними працівниками школи. Педагогічними умовами виховання основ здорового способу життя учнів у позакласній діяльності є: організація факультативних і гурткових занять, різноманітних виховних заходів з основ здорового способу життя у позаурочний час; залучення кожного учня до різноманітної виховної діяльності з урахуванням вікових та психофізичних особливостей; запровадження режиму дня та систематичне дотримання його підлітками як моделі здорового способу життя [6, с. 8]. Для успішного та вдалого формування здорового способу школярів у навчальних закладах необхідно вирішити наступні завдання:

1. Об'єднати увесь педагогічний колектив для розв'язання завдань щодо формування освіти про здоровий спосіб життя в школярів.
2. Довести всі елементи навчально-виховного процесу у відповідність із станом здоров'я і психофізіологічними можливостями учнів і педагогів.
3. Здійснювати оздоровче супроводження навчально-виховного процесу, передбачати такі напрямки роботи як: оздоровче обґрунтування та експертиза навчально-виховної роботи, діагностика й корекція здоров'я учнів, профілактичні заходи, допомога в розвитку дітей [5, с. 14].

Система позашкільної освіти – це освітня підсистема, що включає державні, комунальні, приватні позашкільні навчальні заклади; інші навчальні заклади як центри позашкільної освіти у позаурочний та позанавчальний час; гуртки, секції, клуби, культурно-освітні, фізкультурні та спортивно-оздоровчі заклади.

Саме позашкільна освіта спроможна частково компенсувати недоліки у вихованні та розвитку дитини в сім'ї, запропонувати змістовне дозвілля, зайнятість за інтересами у позаурочний час.

Основною формою позашкільної діяльності школярів є вільний час,

а саме дозвілля. Дозвілля є своєрідною формою позаурочного часу, який може бути використаний учнями для поглиблення своїх знань з усіх навчальних предметів, для задоволення і розвитку інтересів, запитів та нахилів, духовного зростання, вдосконалення фізичних якостей та відпочинку [3, с. 75]. Проблема дозвілля школярів, а також проблема формування здорового способу життя під час дозвілля має роздвоєний характер: з одного боку відсутність контролю з боку школи за позашкільною діяльністю дітей, з іншого боку відбувається майже повний контроль за діями школярів з боку сім'ї. Тому думка про те, що у позашкільній діяльності чітка взаємодія школи й сім'ї у сфері проведення школярами дозвілля досить часто є безсистемною – не вірна. Раціонально сформувавши використання школярами дозвілля, а саме з максимальним включенням до нього фізкультурно-спортивних заходів, сприяє формуванню, зміцненню та укріпленню їхнього здоров'я. Цього можна досягти лише у тісній співпраці педагогічного колективу та батьків.

Відомо, що формування здорових звичок найбільш ефективно проводити з дитинства. Чим менший вік, тим безпосереднє сприйняття, тим більше дитина довіряє своєму вихователю. Це створює найбільш сприятливі можливості для формування потрібних для збереження здоров'я якостей і властивостей особистості. Чим раніше розпочато виховання, тим стабільніші виникають навички й установки, які необхідні дитині в її подальшому житті. Наскільки успішно будуть сформовані й закріплені у свідомості навички здорового способу життя в молодшому віці, залежить потім реальний спосіб життя, що перешкоджає чи сприяє розкриттю потенціалу особистості. Зміна ставлення до свого здоров'я передусім проблема виховання. Тому саме системі освіти дає суспільство соціальне замовлення – посилити роботу з оздоровлення шкільного середовища, зміцнення здоров'я дітей і формування у них здорового способу життя. Цю проблему повинна розв'язувати школа, але з залученням батьків.

Здорова особистість формується у двох соціальних інститутах: сім'ї та школі. На сьогоднішній день школа не повністю реалізує головну мету виховання – формування здорової особистості, здатної зберегти своє здоров'я, а отже існує необхідність у залученні родини до вирішення проблеми формування здорового способу життя школярів. Перед тим, як займатися проблемами формування здорового способу життя учнів, необхідно вивчити ставлення сім'ї до цієї проблеми: як батьки піклуються про своє здоров'я та здоров'я дітей, чи вміють і прагнуть дотримуватися правил здорового способу життя, наскільки вони обізнані з цих питань, чи дотримуються певних моделей здорового життя [1, с. 173]. Тому одним з завдань школи є активна просвітницька робота з батьками.

Отже, здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують



продуктивність праці. Фактом є абсолютна безграмотність учнів, щодо здорового способу життя та його цінності, тому необхідно створити систему закладів, де підлітки мали б нагоду одержати кваліфіковані консультації з питань збереження здоров'я та його цінності і де б робота проходила в трьох напрямках: робота з батьками; робота з вчителями; робота з учнями.

Подальшого дослідження потребує питання вивчення можливостей кожного навчального предмету щодо здоров'язберігаючого ефекту та виокремлення ефективних форм та методів професійного навчання спрямованих на підготовку вчителів до формування здоров'язберігаючого середовища загальноосвітнього навчального закладу.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно-орієнтованому виховному процесі життя / Т. Баєва // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – Житомир : ЖДПУ, 2002. – С. 172–173.
2. Бермудес Д. Використання ритмічної гімнастики в системі підготовки вчителів фізичної культури / Д. Бермудес // Молода спортивна наука України. – Львів : НВФ «Українські технології», 2007. – Вип. 11. – С. 27–35.
3. Брилін Б. А. Педагогічні проблеми організації вільного часу / Б. А. Брилін // Психологія і педагогіка. – 1996. – № 4. – С. 72–76.
4. Булич Є. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посібн. / Є. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
5. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу / О. Р. Волошин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2007. – Вип. 11. – С. 13–15.
6. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. Наук : спец. 13.00.07 «Теорія виховання» / О. В. Жабокрицька. – Кіровоград, 2003. – 20 с.
7. Кудрявцева Е. Н. Здоровье человека: понятие и реальность / Е. Н. Кудрявцева // Общественные науки и здравоохранение. – М. : Наука, 1987. – С. 32–48.
8. Сущенко Л. П. Історичний аспект становлення поняття «здоровий спосіб життя» людини у давньому світі та середніх віках // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології «Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти». – К. : ІЗМН, 1997. – С. 47–52.