

Доля Тетяна

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Постановка проблеми. 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 XXI століття) та “Національної доктрини освіти України у XXI 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 даною проблемою, 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.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковими дослідженнями [2, 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. Лісцін, С. Свириденко, Л. Сущенко, Н. Хоменко та ін. Сьогодні у цьому напрямку продовжують працювати вітчизняні та зарубіжні вчені, серед яких слід відзначати: Г. Апанасенко, В. Войтенко, І. Гундаров, В.Куліков, І. Муравов, В. Петленко, Л. Попова та інші дослідники.

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

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукової і методичної літератури свідчить, що витоки 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.

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 протизагою 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.

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, вікових факторів, а також кліматичних та географічних умов.

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”.

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.).

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 [2, 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, щирого 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 [4, 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 [3, 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.

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 проводилась 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. Брилін Б. А. Педагогічні проблеми організації вільного часу/ Б. А. Брилін // Психологія і педагогіка. – 1996. – №4. – С. 72–76.
2. Булич Є. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібн. / Є. Г. Булич., І. В. Мурахов – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
3. 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.
4. 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; Кіровоградський держ. пед. ун-т імені В. Винниченка. – Кіровоград, 2003. – 20 с.