

Люленко С.О., канд. пед. н.
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

e-mail: ecler@bk.ru

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ПРОВІДНА УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Шкідливі звички, падінням суспільної моралі, складна криміногенна ситуація, ранній початком статевого життя, негативний впливом засобів масової інформації та інтернету обумовлює незадовільний стан молоді.

Вивчення і аналіз наукової літератури вказують на недостатність дослідження проблеми виховання здорового способу життя молоді.

Проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді та умови їх оптимізації стали предметом дослідження багатьох вчених І. Н.Смирнової, Л. П. Суценка, І. Д. Беха, К. І. Черної, М. М. Амосова та інші.

Основні положення щодо здоров'я та його цінності для сучасної людини викладені в багатьох сучасних дослідженнях. Р. Баєвський визначав здоров'я як – можливість організму людини адаптуватися до змін навколишнього світу на основі біологічної, психологічної та соціальної сутності людини; А. Катков зосереджував свою увагу на теоретичних та практичних методах формування здоров'я та здорового способу життя [2, с.175].

Методологічною основою дослідження є психолого-педагогічні положення щодо виховання здорового способу життя особистості, концептуальні основи педагогічної науки про сутність та принципи національного та валеологічного виховання в Україні [1, с.66-69].

В Україні відзначається щорічне погіршення психічного здоров'я підлітків, насамперед, внаслідок вживання алкогольних напоїв, наркотичних та інших психотропних речовин. Кількість випускників шкіл, які є практично здоровими становить 10% - 18%. За таких умов здоров'я школярів має стійку тенденцію до погіршення.

Такі темпи руйнації здоров'я викликають ряд питань, які потребують негайного вирішення. Актуальною проблемою сучасної педагогічної науки є пошук нових підходів до організації навчально-виховного процесу в школі, спрямованих на гуманізацію освіти, що забезпечить створення оптимальних умов для духовного зростання особистості, повноцінної реалізації психофізичних можливостей, збереження та зміцнення здоров'я [3,с.54-56].

Сьогодні важливим і перспективним є завдання збереження, зміцнення здоров'я учнів, як за допомогою організації і здійснення особистісно орієнтованого педагогічного процесу з урахуванням основних валеологічних принципів, так і виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Було проведене опитування учнів старших класів спрямоване на виявлення шкідливих звичок у старшокласників та перевірку їх обізнаності щодо наслідків такого життя.

Учням запропонували відповісти на такі запитання: 1. Які Ви знаєте наслідки впливу алкоголю та наркотиків на організм? 2. З скількох років ви палите? 3. Чи можете Ви відмовити друзям чи знайомим у пропозиції вжити алкогольні та наркотичні речовини? 4. До кого Ви звернетесь, якщо відчуєте, що шкідливі звички затягують та стають для Вас проблемою?

Проведене анкетування дало наступні результати: на перше запитання діти дали такі відповіді: 20% опитуваних визнали що алкоголь руйнує печінку, 25% сказали що порушується серцева діяльність, 23% відзначили що куріння, вживання алкоголю та наркотиків впливає на майбутнє потомство, і найбільша кількість опитуваних 32% зізнались що шкідливі

звички призводять до звикання. Відповідаючи на друге запитання ми отримали такі відповіді: 10% зізнались що палять з 10 років, 15% з 14 років, 30 % визнали що почали палити і вживати алкоголь з 16 років, і лише 45% не палять і не вживають алкоголю. На третє запитання: 55% розповіли, що вони не можуть відмовити друзям коли ті пропонують випити чи закурити, 25% мають силу волі щоб відмовитись, а 20% не знають чи зможуть відмовитись. На четверте запитання: 30% відповіли що якщо шкідливі звички стануть для них проблемою то вони звернуться за допомогою до родичів, 40% будуть радитись тільки з друзями, 20% підуть по допомогу до психолога, і лише 10% звернеться до лікаря – 10%.

За результатами опитування ми можемо зробити висновок, що підлітки добре проінформовані про негативні наслідки зловживання шкідливими звичками, але деякі свідомо розуміючи пагубний вплив продовжують ними зловживати.

Актуальність визначеної теми дослідження обумовлює необхідність вивчення всіх чинників, які мають вплив на спосіб життя учнів. Розглянуті тенденції розвитку наркоманії, алкоголізму, паління викликають необхідність формування здорового способу життя у молоді. Запорукою досягнення високих показників ефективності формування здорового способу життя є правильна організація просвітницької діяльності і врахування психолого-педагогічних і фізичних особливостей учнів.

Список використаних джерел

1. Жабокрицька О.В. Гуманізація освіти і виховання основ здорового способу життя підлітків // Збірник “Наукові записки”. - Випуск 38. - Серія: Педагогічні науки. Засоби реалізації сучасних технологій навчання - Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2001. - С. 66-69.

2. Збірник наукових праць. Наукові записки кафедри педагогіки: Харківського національного університету ім. В.Н. Карабіна. Випуск XXII.- Х.:Видавничий центр ХНУ,2009.- 236с.

3. Пиріг Л. Медицина як інтегральна складова культури українського народу // Українознавство: стан, проблеми, перспективи розвитку.- К.:ВПЦ "Київ. ун-т", 1993. - С. 54-56.