

# Методичні рекомендації щодо проведення першого уроку 2 вересня 2002/03 навчального року “Здоров’я дітей — здоров’я нації” у загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України

Перший урок у загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України у 2002/03 навчальному році буде розкривати тему “Здоров’я дітей — здоров’я нації”.

Особливістю нового навчального року є орієнтація політики загальноосвітніх, професійно-технічних навчальних закладів України на формування навичок безпечної поведінки, збереження та зміцнення здоров’я учнів.

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ) записано: “Здоров’я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад”.

Конституцією України визначено, що найвищою соціальною цінністю у державі є людина, її життя і здоров’я. У Законі України “Про загальну середню освіту” розділ I стаття 5 одним із завдань загальної середньої освіти є — виховання свідомого ставлення до свого здоров’я та здоров’я громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров’я учнів.

Серед пріоритетних напрямів розвитку освіти, що визначені Національною доктринаю розвитку освіти (Указ Президента України від 17 квітня 2002 року № 347), є “пропаганда здорового способу життя, стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя”.

Постійний захист людини в дитячі роки, коли відбувається становлення особистості, формується фізичне та моральне здоров’я, засвоюються загальнолюдські культурні цінності, є одним із пріоритетних завдань розвитку нашої держави.

Підкреслюючи необхідність вишукування механізмів покращання превентивної освіти і виховання молоді, охорони здоров’я та реального впливу на поширення ВІЛ-інфекції, Президент України Кучма Л. Д. у своєму Посланні до Верховної Ради України “Україна: поступ у XXI століття. Стратегія економічного і соціального розвитку на 2000—2004 роки” та “Про основні напрями бюджетної політики на 2002 рік” поставив перед Урядом завдання щодо збільшення витратів на поліпшення структури використання фінансових ресурсів, які спрямовуються на розвиток освіти та охорони здоров’я, у т. ч. на боротьбу з таким соціальним явищем, як СНІД.

Близько десяти державних програм спрямовані на пропаганду здорового способу життя дітей та молоді. Особлива увага цьому питанню приділена в Указі Президента України від 15. 03. 2002 року № 258/2002 “Про невідкладні додафкові заходи щодо зміцнення моральності у суспільстві та утвердження здорового способу життя”.

Перший урок “Здоров’я дітей — здоров’я нації” може бути традиційним і нетрадиційним. Форми роботи, методи та методичні прийоми, що будуть використані на уроці, вчитель обирає самостійно на свій розсуд, враховуючи вікові та індивідуальні особливості учнів класу, групи.

Зміст уроку повинен відповідати дидактичним принципам доступності, зрозумілості, систематичності, послідовності, науковості. На першому уроці слід використовувати різноманітні методи навчання та форми організації роботи в аудиторії, широко застосовувати наочні та технічні засоби навчання, тексти літературних творів. Для підготовки першого уроку слід використовувати методичні розробки вчителів-новаторів.

У початкових класах рекомендуємо провести цей урок спільно з батьками як свято здоров’я. Вчителю початкової школи варто наголосити, що учні повинні поставити собі за мету бути здоровими, вміти зміцнювати свій організм та цінувати своє здоров’я. Сценарій “Свята здоров’я” може включати проведення цікавих змагань, конкурсів, ігор, вікторин тощо: “Як дитина бігає і грається, так їй здоров’я усміхається”, “В здоровому тілі — здоровий дух”, “Здоров’я, як повітря..., його не помічаш”.

До проведення першого уроку в основній школі доцільно залучити спортсменів, науковців, психологів, митців, журналістів, громадських діячів, людей, що дотримуються принципів здорового способу життя. Урок в основній школі можна провести у формі тренінгу, інтелектуальної чи рольової гри; елементами першого уроку можуть бути вікторини, конкурси віршів, дитячих малюнків, міні-творів. Лейтмотивом на уроці повинна прозвучати думка: "Без здоров'я немає багатства", "Немає щастя без здоров'я", "Людина, яка сповідує принципи здорового способу життя — досягає успіху в житті".

Перший урок у старшій школі, професійно-технічних навчальних закладах повинен стати уроком громадянської зрілості, уроком свідомого вибору свого життєвого шляху.

Вчитель може максимально використати потенціал знань учнів з природничих наук. Рекомендуємо використати найбільш поширені форми роботи: дискусія, диспут, прес-конференція, брифінг, круглий стіл: "Твоє життя — твій вибір", "Здоров'я — мудрих гонорар", "Найбільше щастя в житті — здоров'я".

Здоров'я — це одна з головних умов фізичного і статевого розвитку юнаків і дівчат, досягнення успіху в здоровому житті, реалізація здібностей і талантів.

Здоров'я потрібно всім, щоб знайти своє місце у житті. Щоб кохати і бути коханим. Щоб радіти, сміятися й насолоджуватися життям.

Здобути знання, проявити свої здібності, мати життєву перспективу, вміння, нарешті, стати корисним суспільству може тільки така особистість, яка фізично розвинена, фізіологічно гомеостатична, соціально адаптована, психічно врівноважена, гармонізована у зв'язках з природою і має чіткі свідомі позитивні мотивації, усвідомлює свої родинні й народні цінності, має духовну основу.

Підводячи підсумки Першого уроку, варто підкреслити, що збереження особистого здоров'я — громадянський обов'язок кожної дитини, молодої людини.

Любов до рідної землі, патріотизм полягають у збереженні особистого здоров'я. Лише фізично і морально здорова людина здатна творити, приносити користь іншим людям.

Здоров'я — одне з основних джерел щастя, радості та повноцінного життя.

## **Інформаційні матеріали щодо стану здоров'я дітей в Україні та основних чинників, які впливають на його збереження**

Виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, зміцнення фізичного та психічного здоров'я дитини є одним із пріоритетів освіти.

Здоров'я людини на 51 % залежить від способу життя, на 17—20 % — від спадковості, 20 % — від стану навколишнього середовища, на 8—9 % від системи охорони здоров'я.

З кожним роком в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я дітей: хворобливість, відхилення в роботі внутрішніх органів, зниження рухової активності, 90 % учнів випускників — нездорові, мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я.

Дитина повинна пізнати себе, особливості людського організму, основні засоби здорового способу життя, запобігання різним захворюванням, шкідливим звичкам; вміння керувати своїм здоров'ям, і це дасть їй шлях до повноцінного життя.

Щоб бути здоровим, важливо мати раціональний, чіткий режим дня з урахуванням віку. Режим дисциплінує роботу всіх органів, а також формує такі необхідні якості людини, як зібраність, акуратність, воля, вміння зосереджуватись.

Кожна людина в дитинстві мріє бути сильною, такою, наприклад, як Кирило Кожум'яка або як Котигорошко. Проте сильними не народжуються, а стають, завдяки щоденному напруженому тренуванню. Стан здоров'я людини оцінюється рівнем розвитку силових якостей. Сильна людина рідше хворіє, легше переносить життєві

негаразди. Для цього треба раціонально харчуватись, займатися фізичною культурою, вести здоровий спосіб життя, виконувати гігієнічні правила, загартовуватись.

Їжа — основне джерело енергії і життєдіяльності людського організму. Завдання полягає у тому, щоб продукти харчування були свіжими, якісними, чудово розподілялись між всіма клітинами організму і легко засвоювались ними.

Заняття фізичною культурою допомагають збалансувати енерговитрати, стимулюють діяльність серцево-судинної і дихальної систем, сприятливо впливають на роботу нервової системи, активізують процеси обміну, збільшують стійкість до захворювань і працездатність, підтримують приємну зовнішність і гарний настрій.

Закінчилось бурхливе ХХ століття. Надзвичайне воно тим, що людство, досягнувши величезних технічних успіхів, опинилось перед фактом, що здоровішим і щасливішим воно не стало.

Бажання людства забезпечити собі більш комфортні умови життя призводить до стрімкого науково-технічного розвитку, наслідком якого є збільшення небезпечних чинників та посилення їх негативного впливу.

Наприклад, в Україні відсотковий розподіл нещасних випадків з учнями зі смертельними наслідками (2001 рік) зберігається майже таким, як і в минулі роки (діаграма 1). Найбільш поширеними причинами загибелі дітей залишаються утоплення та самогубства.

Відбувається деградація людства, яка виявляється у рості хвороб цивілізації: серцево-судинних, онкологічних, нервово-психічних, обмінно-дистрофічних, алергічних, різко збільшилась кількість хворих на СНІД, туберкульоз та наркоманію.

За даними Державного комітету статистики в останні роки продовжується поширення ВІЛ-інфекції в Україні. Порівняно з 2000 р. показник захворюваності на ВІЛ в 2001 р. збільшився з 12,5 до 14,2 на 100 тис. населення. За оцінками фахівців ЮНЕЙДС реальні масштаби епідемії можуть бути значно більшими і кількість ВІЛ-інфікованих сягати 280 тис., тобто близько 1 % дорослого населення України.

Епідемія ВІЛ/СНІДу впродовж десяти останніх років стала серйозною проблемою всього людства. Епідемія розпочалась з поодиноких випадків інфікування в кінці 80-років минулого століття і перейшла у III тисячоліття, вносячи негаразди в розвиток країн, громадське суспільство, життя особистості. Як свідчить світовий досвід, за своєю руйнівною дією на соціальні, демографічні та економічні основи епідемія ВІЛ/СНІДу не має собі рівних.

СНІД — найтяжче і смертоносне захворювання. Цю хворобу охрестили чумою 20-го століття. Ліків і ефективних методів лікування доки ще нема. Людина, що заразилася ВІЛ (вірусом імунодефіциту людини), стає беззахисною перед іншими захворюваннями. Сдиною зброєю людини проти СНІДу є знання про СНІД і правила профілактики проти цього смертельного захворювання.

У світі 58 мільйонів людей інфіковано ВІЛ/СНІД, 22 мільйони померло, 36 мільйонів захворілих, у тому числі 10 мільйонів дітей.

У наш час вживання спиртного і паління стали патологічно необхідними атрибутами проведення часу молоді, поширюється спектр мотивів пияцтва. Вживання алкоголю і тютюну стало майже сенсом життя.

Найгостріша проблема сьогодення — наркотизація неповнолітніх. Наркоманія має чітку ієрархічну структуру. Передусім, це вживання першого наркотику — тютюну. Серед його споживачів 6—8 відсотків — діти молодших класів, навіть дошкільнята. Курить кожен п'ятий п'ятикласник, майже половина восьмикласників і біля 60 відсотків випускників шкіл. Наступний наркотик — алкоголь. Четверть восьмикласників мають уже чітку орієнтацію на алкогольні напої. Серед випускників таких уже половина. У великих містах третина підлітків піддаються ранній алкоголізації.

За останні роки кількість осіб, які незаконно вживають наркотичні засоби і психотропні речовини, в Україні подвоїлась і у 2001 році становила 107,1 тис., з яких 68 відсотків — молодь віком до 30 років, 5,4 тис. — неповнолітні, що створює безпосередню загрозу генофонду нації.

Згідно з інформацією Міністерства внутрішніх справ України протягом минулого року за незаконні дії з наркотиками та кримінальної відповідальності притягнуто 18,2 тис. осіб до 29 років, у тому числі 976 неповнолітніх. Серед них 117 — це учні загальноосвітніх навчальних закладів, 280 — ПТУ, 330 — студенти вищих навчальних закладів.

Серед школярів переважає незаконне вживання марихуани, до студентської молоді проникають психотропні речовини, а серед учнів професійно-технічних навчальних закладів розповсюджується ін'єкційне вживання опію, ефедрину та первертину.

Людство багато втратило, перервавши зв'язок поколінь в передаванні і повсякденному використанні загальнолюдської мудрості, накопиченої віками, збереженої в моральних традиціях народів світу.

Для збереження здоров'я нації не можна забувати традиції свого народу. Дотримання звичаїв свого народу — суттєва ознака духовної культури особистості. Відповідальність поколінь за майбутнє свого народу завжди була сильна.

Здавна в країні цінували здоров'я як вагомішу першину життя. Тому в основі колядок, щедрівок, пісень, свят є шанування здоров'я. Народ склав багато приказок, казок, в яких говориться про здоров'я. В них багатовікова народна мудрість.

Молодим громадянам України необхідно пізнати і зрозуміти велич нашої народно-традиційної культури, її одвічний гуманізм, щоб спрямувати сили на утвердження української державності.

Глибоко помиляється той, хто вважає, що про здоров'я повинні турбуватись тільки люди середнього або старшого віку. В молодості людина повинна берегти своє здоров'я, інакше старість вона зустрине далеко не в найкращій формі.

Аналіз кількісних та якісних характеристик населення за останнє десятиріччя свідчить про те, що Україна перебуває в стані глибокої демографічної кризи, яка характеризується депопуляцією, старінням населення та зменшенням середньої тривалості життя. Це негативно впливає на розвиток продуктивних сил, рівень добробуту населення, загальну економічну ситуацію в державі.

Особливе занепокоєння викликає стан репродуктивного здоров'я, що є невід'ємною складовою здоров'я нації і має стратегічне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства.

Серйозною проблемою у збереженні та зміцненні здоров'я неповнолітніх і молоді є скоєння над ними фізичного, морального, сексуального насильства. Все більше молодих дівчат стають жертвами сексбізнесу.

Чиста любов, чисті стосунки, як чисте тіло і чиста душа, — ось головне у гігієні людини. Дітям, молоді необхідно берегти себе, своє майбутнє, тому що, як і батьки, вони теж стануть батьками. Щастя без любові і щирості, чистоти і чесноти неможливе.

Якщо людина веде здоровий спосіб життя, то вона збереже енергійність, активність до глибокої старості. Необхідно усвідомити, що здоровий спосіб життя принесе радість життя, можливість оволодіти будь-якою професією і приносити користь собі, своїй Батьківщині.