

Здоров'я людини-це безцінний дар
Природи, воно дається, на жаль, не на
Віки, його треба берегти. Але здоров'я
Багато у чому залежить від неї самої,
Від її способу життя, умов праці,
Харчування, її звичок....

І.В.Павлов.

В Україні упродовж останніх років спостерігається стійка негативна тенденція основних показників здоров'я дітей шкільного віку. Зростає первинна захворюваність, поширеність хронічних хвороб. В їх структурі серед дитячого населення патологія органів дихання складає 62,3%, нервової системи-7,7%. Рівень захворюваності анемією з 1991 по 1998 рік підвищився в два рази. Хвороби сечовивідної системи зросли на 85,6%, кістково-м'язевої системи - на 76,6%, системи кровообігу - на 70%, захворювання на туберкульоз - на 19,3%. За останні п'ять років також підвищилася у 5,5 разу патологія ендокринної системи, на 20% зросла захворюваність на бронхіальну астму, на 15% - на виразкову хворобу та гепатит. За даними офіційної статистики, хронічними захворюваннями страждають 24% підлітків, за даними наукових досліджень-50%.

Результати наукових досліджень, що були проведені в Україні та Росії, свідчать про те, що в 1998-2000 роках до школи вступило хворих дітей у два рази більше, ніж у 1980 році, тільки 14% школярів - мешканці великих промислових міст є здоровими.

Під час навчання підвищується не тільки кількість дітей з відхиленнями в стані здоров'я, а й частота формування хронічних захворювань. Якщо при вступі до школи до першої групи здоров'я відноситься 30% першокласників, то при закінченні освіти залишаються здоровими не більш як 6% учнів, від 40% до 60% мають хронічну патологію. За цей період у три-п'ять разів зростає частота патології зору й порушення постави, в два - нервово-психічні порушення. До 80% дітей мають поєднану патологію. В останні роки зростає також дисгармонійність фізичного розвитку школярів усіх вікових груп.

До факторів, які впливають на стан здоров'я школярів, відносяться: низька якість життя населення, незбалансоване харчування, психологічні перевантаження у школі, недостатня рухлива активність, вплив несприятливої екосистеми великих міст.

Наведені факти не дають підстав розглядати здоров'я сучасних школярів як задовільне, це свідчить про необхідність встановлення взаємодії медичної й психологічної служб та педагогічного колективу школи. Саме тому школа і обрала проблему "Апробація інноваційних здоров'язберігаючих технологій." Мета якої - виховання гармонійно розвиненої особистості шляхом формування духовного, психічного, фізичного здоров'я на основі впровадження здорового способу життя.

Конституція України визнає життя і здоров'я людини одними з найвищих соціальних цінностей. Держава, яка, згідно з Основним Законом, несе

відповідальність перед людиною за свою діяльність, зобов'язана забезпечити якнайповнішу реалізацію цих цінностей і при цьому вирішити завдання виховання здорового покоління, від чого значною мірою залежить стан продуктивних сил країни, її економічний, оборонний, інтелектуальний, духовний потенціал, ресурс розвитку суспільства.

Ще 1991 року в Україні набула чинності Конвенція ООН про права дитини. Виконання умов Конвенції, а також положень Всесвітньої декларації про забезпечення виживання, захисту і розвитку дітей вимагало цілеспрямованих дій Української держави, всього суспільства щодо створення сприятливих умов для розвитку дітей.

Логічним продовженням став Указ Президента України 17 квітня 2002 року №347/2002, яким затверджено Національну доктрину розвитку освіти, у якій одним із пріоритетних визначено "виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності."

Виховання здорового молодого покоління-одне з пріоритетних завдань української загальноосвітньої школи. В комплексі чинників, що впливають на здоров'я дітей і підлітків, надзвичайно значущим є спосіб життя, вибір якого залежить від свідомого ставлення особистості до власного життя, розуміння його значення для себе, свого майбутнього, для суспільства. Постає нагальна потреба навчання коленого таких способів і форм життєдіяльності, які б забезпечили здоров'я людини сьогодні і в майбутньому. То що ж таке здоров'я і здоровий спосіб життя.

ЗДОРОВ'Я-це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя.

Природа наділила людину досконалим організмом, що має універсальний захист від усіляких зовнішніх і внутрішніх негативних впливів. Проте здоров'я слід розглядати не в статистиці, тобто, як щось набуте і незмінне, а як стан організму, котрий постійно змінюється. Тому необхідно завжди стежити за своїм здоров'ям і підтримувати його у гармонійній рівновазі з довкіллям, а для цього треба вести здоровий спосіб життя.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках.

Складові здорового способу життя включають різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я - фізичного, психічного, соціального, духовного. Розпочинати таке навчання необхідно з раннього дитячого віку. Перші знання про культуру здоров'я дитина отримує в родині. Незважаючи на свій, на перший погляд, елементарний характер, ці знання за своєю значущістю є найважливішими з тих, які матиме людина продовж усього життя, оскільки лягають у найглибші підвалини її психічної і розумової діяльності, визначають позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя. Надзвичайно сприятливим періодом для формування знань, вмінь і навичок здорового способу життя є молодший шкільний вік. Наш педагогічний колектив працює над реалізацією програми "Школа сприяння здоров'ю" за такою схемою. (див. Схему)

Вирішальну роль у закріпленні знань і умінь здорового способу життя відіграє залучення школярів до активної участі у різних формах позакласної діяльності.

Формування здорового способу життя проходить умовно у три етапи. На першому - необхідно викликати в учнів інтерес до виконання певних дій. Для цього учнів озброюють валеологічними знаннями і стимулюють до їх відтворення, створюючи умови для порівняння та співставлення. На другому-навчають застосовувати отримані знання самостійно. При цьому важливо ставити перед учнями такі завдання, які активізують їхнє мислення і вимагають застосування отриманих знань. На третьому етапі відбувається тренування, закріплення вмінь виконувати певні дії або здійснювати оздоровчу діяльність. Таким чином, поступово відбувається перехід знань в уміння, умінь-в навички. Але для того, щоб навички стали досконалими і стійкими, дитина має виконувати їх довготривало і систематично. Звідси - важливо повсякденно закріплювати знання про норми здорового способу життя у поведінці, яка за певних педагогічних дій стає звичкою.

З метою включення кожного школяра у різні види діяльності і враховуючи традиції, які склалися у школі, можна застосовувати різні методики позанавчальної виховної роботи. Серед них - методика колективних творчих справ і групова діяльність учнів за інтересами.

Згідно з методикою колективних творчих справ, позакласна виховна робота планується за тематичними періодами, кожен з яких триває 2-3 місяці, так щоб на відпрацювання вмінь і навичок, які дозволяють зберігати і зміцнювати здоров'я, був спрямований сам процес підготовки до справи. Добираються такі види діяльності, результати яких приносили б радість і користь не тільки самим учасникам, а й їхнім близьким, молодшим, одноліткам, батькам. Систематичне тренування у добрих справах сприяє, таким чином, духовному і соціальному становленню школярів. У процесі підготовки до колективного творчого заходу протягом тривалого часу відпрацьовуються уміння учнів, спрямовані на зміцнення усіх аспектів здоров'я. (Підготовка до Дня вчителя, робота в лісництві, місячник здоров'я).

Плануються колективні творчі заходи на зборах з попереднім обговоренням у групах і з батьками. А збори-розбори, коли підбиваються підсумки і аналізується проведена робота, формують суспільну думку і є дійовим методом виховання.

Інша методика, яку можна широко застосовувати, полягає в організації діяльності школярів у міні-групах за окремими напрямками. (див. Схему учнівського самоврядування..) Групи формуються за інтересами або за вподобаннями дітей. У кожній з груп-певні обов'язки і доручення. Добре, якщо діяльність відбувається відповідно до тих традицій, які існують в навчальному закладі. Через такі міні-групи здійснюється підготовка й до колективних творчих заходів. Досягнення кожного класу відмічається на спеціальному листку успіхів. (див. Спец. Листки).

Таким чином, усі учні можуть бути включені у різноманітну діяльність, яка сприяє формуванню вмінь і навичок здорового способу життя, відповідає

власним бажанням учнів, допомагає їх становленню як особистостей, закладає засади ціннісних орієнтацій, визначає напрями їхнього наступного фізичного, соціального і духовного зростання.

Серед видів діяльності, за допомогою яких найуспішніше відбувається формування здорового способу життя - фізкультурно-оздоровча, ігрова і художньо-творча.

Народна педагогіка завжди вимагала всіляко заохочувати дітей до рухів. Що більше дитина рухається, то краще росте й розвивається. "Як дитина бігає й грається, то їй здоров'я посміхається",- говорить у прислів'ї. Навіть під час відпочинку у свята наші предки уникали пасивності. Ігри, розваги супроводжувались різноманітними фізичними вправами (перестрибування через вогонь на купальські свята, хороводи). А українські танці - це своєрідні високоінтенсивні тренувальні та фізичні вправи. Так, козацький танець гопак містить у собі елементи рукопашного бою й боротьби. Умови життя сучасного школяра що далі більше потребують значного напруження при постійному зниженні рухової активності. Для того, щоб подолати негативний вплив цих факторів на організм дитини, зберегти її здоров'я, зробити фізично міцною, сильною та витривалою, необхідна активна фізкультурна діяльність.

Для учнів молодшого та середнього шкільного віку характерне природне прагнення до фізичної культури. Активний рух - це життєва потреба, яка впливає не тільки на стан опорно-рухової системи, а й на розумовий розвиток дитини. Тому наповнення фізичними вправами і фізичною культурою різних форм позакласної діяльності має велике значення для психічного розвантаження учнів та формування їхнього фізичного здоров'я. Доведено, що активна фізкультурно-оздоровча робота надає вчителю значні можливості у морально-духовному вихованні учнів і є важливим засобом педагогічного впливу. Тому регламентація рухової активності в режимі навчальної і позанавчальної роботи є найпростіший і найдійовіший спосіб формування здорового способу життя дитини. Досвід роботи доводить доцільність поєднання традиційних методик фізичного розвитку з нетрадиційними. Таке поєднання дозволяє включати у фізкультурно-оздоровчу діяльність усіх без винятку учнів, навіть тих, кому заняття фізичними вправами протипоказані за станом здоров'я. З цією метою можна звернутися до нетрадиційної гімнастики з елементами хатха-йоги. (вибирають з хатха-йоги найбільш натуральні статичні пози, які копіюють пози тварин, птахів, людей, речей. Знайомі образи кішки, лева, риби, дерева допомагають дітям розвивати фантазію та уяву, покращують кровообіг, нормалізують роботу внутрішніх органів, зміцнюють м'язи, розвивають гнучкість, покращують статуру. В даній методиці особливо імпонує те, що вона спрямована на загальнолюдські норми поведінки, відмову від шкідливих звичок, сприяє не тільки фізичному зміцненню дитини, а й оздоровленню її психіки - у результаті занять діти стають спокійнішими і рівноважнішими.

Одним із провідних видів діяльності, у якому відбувається формування вмінь і навичок здорового способу життя, є гра. Вона дозволяє дитині оволодіти високими суспільними нормами поведінки, дає можливість вступати у

взаємодію з такими ситуаціями, у які в реальному житті дитина вступити не може, а також сприяє її особистісному зростанню.

Фізичному розвитку дітей сприяють народні Ігри "гуси-лебеді", "піжмурки", "третій зайвий", "мисливці і качки", "кури". Поставлена в них мета досягається через різноманітні рухи, ходіння, стрибки, біг, кидання чи перенесення предметів. Рухливі і спортивні ігри виховують спритність, витривалість, відвагу, рішучість, ініціативу, товариську взаємовиручку, привчають долати психічні і фізичні труднощі, гартують організм, створюють у дітей бадьорий і веселий настрій. Таку роль відіграють також українські народні ігри "сірий вовк", "лис", "квочка", "коза", "сірий кіт". Вибір ігрового матеріалу та форм має відповідати віковим особливостям дітей. Ще одним видом діяльності, у якому успішно відбувається формування здорового способу життя, є художньо-творчий. Творча діяльність дитини є показником її емоційного стану і взагалі психічного здоров'я, а мистецтво є найважливішим засобом збереження здоров'я особистості. Мистецтво суттєво впливає на думки і погляди дітей, зміцнює і спрямовує їхні вчинки, емоційні установки і ціннісні орієнтації. Заняття творчістю і причетність до неї переборюють тривожний стан, стреси, підносять загальну працездатність, створюють гарний настрій. Мистецькі заходи сприяють також вихованню гуманності, щирості, доброти, доброзичливості, що є чинниками духовного здоров'я.

Організація батьківської освіти з проблем виховання здорової дитини здійснюється через батьківські збори, лекції, бесіди, перегляд та обговорення відеофільмів, телепередач, індивідуальних консультацій, зустрічей з лікарями, юристами, психологами, представниками неурядових організацій. При цьому важливо піднімати питання сімейного виховання щодо формування здорового способу життя у дітей та підлітків, акцентувати увагу на відповідальність сім'ї за здоров'я, виховання і долю дитини. Батьків необхідно орієнтувати на виховання в дитини морально-етичних, гігієнічних навичок.

Формування вмінь і навичок здорового способу життя може здійснюватись двома шляхами. Перший- через споглядання, розуміння, відчуття творів мистецтва. Другий- через власну творчість. Разом із вчителями і батьками діти відвідують музеї, художні виставки, здійснюють екскурсії рідним краєм та по Україні (Умань, Київ).

Таким чином, позаурочна виховна діяльність є важливим фактором формування фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я школярів. Вона створює необхідні умови для розширення і поглиблення досвіду спілкування і взаємин дітей, становлення тих якостей і властивостей, які притаманні здоровій людині. Крім того, під час діяльності дитина вчиться безконфліктно взаємодіяти з однолітками, розвиває комунікативні навички, самореалізується в колективі.