

*Ковальчук Лариса Олексіївна,
старший вчитель, вища
категорія, Тернопільської
спеціалізованої школи №17 ім. В.
Вихруща з поглибленим
вивченням іноземних мов.*

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІ СПОСОБУ ЖИТТЯ

Спосіб життя – біосоціальна категорія, що відбиває найбільш загальні й типові способи матеріальної і духовної життєдіяльності людей у їх єдності з природними і соціальними умовами, інтегрує уявлення про певний тип повсякденного життя людини і характеризує її трудову діяльність, побут, форму задоволення матеріальних і духовних потреб, правила індивідуальної і суспільної поведінки. Здоровий спосіб життя – це типові та суттєві для даної суспільноекономічної формації види, типи, способи життєдіяльності людини, які зміцнюють адаптивні можливості її організму, сприяють повноцінному виконанню ними соціальних функцій і досягненню активного довголіття; максимальна кількість біологічних і соціально доцільних способів життєдіяльності, адекватних потребам і можливостям людини, які усвідомлено реалізуються нею і забезпечують формування, збереження і зміцнення здоров'я, здатність до продовження роду, досягнення активного довголіття (В. Колбанов); сукупність поведінкових чинників (стиль життя), що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я студента, а також успішній освіті та особистісно-професійному розвитку за умови задоволеності власним становищем (якість життя) і сприятливого поєднання зовнішніх чинників (рівень, устрій життя) За своєю сутністю культура здорового способу життя – багатоаспектне поняття. Воно охоплює екологічну грамотність, знання й раціональне використання людиною можливостей свого організму, вміле застосування народних методів оздоровлення; передбачає принципово новий підхід до свого здоров'я,

спрямований на його збереження і зміцнення, усвідомлення можливостей свого організму; диференційований підхід до інноваційних методик оздоровлення та лікування тих чи інших захворювань; уміле використання валеологічних знань у професійно-педагогічній діяльності, пропаганду ідей здорового способу життя і дотримання їх у власній життєдіяльності; вимогливе ставлення до свого організму, здатність до самокерування і самокорекції, що поєднується з творчим, системним мисленням, розвиненою потребою в систематичному зміцненні здоров'я (Т. Бойченко, І. Брехман, В. Горашук, Н. Новікова, Г. Петухова та ін.). Згідно з цим визначенням, культура здорового способу життя інтегрує духовний і фізичний, теоретичний і практичний зміст, практику міжособистісних відносин, біологічних та психоемоційних форм людської спільності. Підтвердження правомірності цієї думки знаходимо в працях І.Брехмана, Т.Бойченко, де відзначається, що культура здорового способу життя передбачає не ізольований розвиток психофізіологічних якостей, а цілісну їх взаємодію з духовним самовдосконаленням особистості. Тому в процесі її формування крім традиційного навчання основам здорового способу життя, навичкам психогігієни, має забезпечуватися постійне накопичення знань про поліпшення тілесного і фізичного здоров'я, освоєння духовних, моральних загальнолюдських цінностей. Однією з головних ознак сучасного українського суспільства є неухильно зростаюча потреба в людині, якій властива особистісна ініціатива, висока творча активність і соціальна відповідальність у всіх сферах життєдіяльності, яка в першу чергу, залежить від здоров'я людини. За своєю сутністю здоров'я людини є гармонійною єдністю біологічних і соціальних якостей, зумовлених природними й набутими біологічними і соціальними явищами.[1]

Сьогодні в Україні спостерігається загальна тенденція погіршення стану здоров'я населення в цілому та дітей зокрема. Аналіз статистичних даних і результати різноманітних досліджень свідчать, що спостерігається тенденція омолодження віку дітей, які починають палити, вживати алкоголь, наркотичні речовини. Загрозливих масштабів набирає епідемія ВІЛ/СНІДу.

У свою чергу це призводить до складних демографічних умов та негативних тенденцій зниження якості життя в багатьох колах населення, у тому числі й підростаючого покоління, що позначились у збільшенні рівня захворюваності та смертності, зростанні процесу збільшення кількості хронічних захворювань, активізації соціально - детермінованої патології. При скороченні народжуваності і значному старінні населення ця ситуація ще більше погіршується .

У зв'язку з цим питання становлення, розвитку і самореалізації особистості у процесі активного і творчого ставлення до фізичної культури та спорту, все більше привертає увагу науковців і практиків, охоплює все більше галузей наукового гуманітарного знання.

Формування здорового способу життя, крім іншого, здійснюється у процесі її соціалізації. Саме соціокультурне середовище, у тому числі сприяють становленню особистості в усіх її значущих проявах. Але поряд з цим вони обмежують той простір, у межах якого вона може виявити і реалізувати свою творчу людську сутність та індивідуальність. Дослідження зв'язку між формуванням здорового способу життя та особливостями соціокультурного середовища, особливо у промислових регіонах, що впливають на її готовність до перетворюючої, інноваційної діяльності належить до низки найбільш гострих і актуальних педагогічних проблем сьогодення.

Масштабність та багаторівнева складність творчого рішення проблеми формування здорового способу життя, крім іншого, мала своє відображення у різноманітній літературі, присвяченій не тільки навчальним заняттям педагогів, але й у їх позанавчальній діяльності.

Сьогодні у системі збереження здоров'я школярів накопичений великий зарубіжний і вітчизняний досвід, який вимагає розгляду і аналізу. І не дивлячись на те, що школа тільки одна з ділянок в широкому полі діяльності, які мають відношення до здоров'я і освіти. Ця ділянка в міру свого соціально-економічного і організаційного положення є, безумовно, стратегічною. На думку багатьох

спеціалістів, школа – ідеальне місце для реалізації міждисциплінарних комплексних оздоровчих програм. У зв'язку з цим актуальним є вивчення зарубіжного і вітчизняного досвіду щодо оздоровчих програм, які розробляються з урахуванням регіональних, вікових, соціально-економічних умов розвитку суспільства . Огляд літературних джерел свідчить, що найбільш розповсюдженою формою організації оздоровчої роботи у зарубіжних школах є гігієнічне виховання школярів. Його основу складає уявлення про те, що більшість хвороб пов'язана зі способом життя людини. Вчитися управляти своїм здоров'ям необхідно з раннього віку, а успіх цієї роботи на початковому етапі залежить від знань і умінь вчителів.[2]

Програми збереження здоров'я у різних країнах досить різноманітні. У США останні роки здоровий спосіб життя став культом. Мільйони американців прагнуть підтримувати своє здоров'я на найвищому рівні. В цьому їм допомагають безліч розроблених науковцями програм і методик з бігу, ходьби, аеробіки, раціонального харчування, попередження шкідливих звичок. Більшість американців віддають перевагу фізичним вправам, засобам боротьби зі стресом та раціональному харчуванню. С. Ainsworth вважає, що ведення здорового способу життя у школах США повинно не лише покращувати фізичний розвиток та фізичну підготовленість дітей, а й готувати їх до конкретної "боротьби" у реальних соціальних умовах. Гігієнічна освіта у школах Німеччини представлена програмою "Знай своє тіло", що складається з шести ступенів і включає теми: як я піклуюся про своє тіло; чому я унікальний; як функціонують моє серце та легені; як я вимірюю своє тіло; моє меню; які рухи роблять мене життєрадісним . У Франції подібний курс торкається таких тем, як гігієна ротової порожнини; сон; харчування; фізичне виховання; телебачення; шум тощо .

У Швеції оздоровча освіта базується з урахуванням віку 5 мотивації учня і включає елементи біології, психології, соціальної етики, фізичного виховання; програма адаптована до реального життя і проводиться у тісному співробітництві з сім'єю .

У Фінляндії оздоровча освіта відбувається на курсах "Формування навичок здорового способу життя"; в Австралії на курсах "Навчання раціонального використання вільного часу"; у Японії на курсах "Навчання здорового способу життя".

Здоровий спосіб життя, його соціальні аспекти, створення ефективної системи фізичного виховання, починаючи з дитячого садка, викликає підвищений інтерес і в інших країнах.

Для підвищення ефективності оздоровчого виховання широко використовується наочність і сучасні інформаційні технології . Це використання стендів і фільмотек з дієтології у газетах у Франції , публікація статей у шкільних газетах у Німеччині та випуск книг, ілюстративного матеріалу в Швеції, пересувні виставки з лекціями і доповідями в Швейцарії , рольові ігри, пісні і вірші в Індії .

Типовим для зарубіжних країн є постійне прагнення оцінювати ефективність оздоровчих програм та ін. З цією метою пропонують використовувати чотири показники:

- підвищення інтересу до проблем здорового способу життя;
- активна участь у оздоровчій програмі;
- зниження рівня захворюваності;
- зниження факторів ризику.

Також існують інші програми збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Так, у США прийнята державна програма "Здоров'я людини 2000" (1991). У розділах програми "Здоров'я людини 2000", що стосуються фізичної культури і здоров'я, чітко і лаконічно сформульовано філософські засади, покладені в основу програми "Кожен може". Програма вимагає, щоб фізично сформована людина володіла необхідними руховими навичками й уміннями, впевнено і правильно виконувала вправи з використанням різних форм рухової активності і оздоровлення, розуміння переваги взаємопоєднання і взаємодоповнення здоров'я і гарного самопочуття.

Ще у 1981 році Мадридська конференція міністрів охорони здоров'я Європейських країн визнала за пріоритетний освітній напрям збереження і зміцнення здоров'я населення. У 1988 р. Комітет міністрів країн-членів Ради Європи розробив детальні рекомендації щодо впровадження курсів охорони здоров'я населення. Було визнано, що отримання знань з питань охорони здоров'я і здорового способу життя є важливим для всіх вікових груп населення, але найважливіше це для молоді шкільного віку, оскільки вона найлегше може адаптуватися до змін у способі життя і саме від неї залежить майбутнє будь-якої країни. Цим пояснюється пріоритетність, яку Рада Європи визнає за розвитком спеціальних освітніх дисциплін, що формують у школярів свідому мотивацію щодо здорового способу життя. У країнах Східної Європи і СНД відповідний напрям освіти отримав назву валеологічної освіти.

Україна активно сприйняла світові тенденції відносно поліпшення стану здоров'я населення через освіту. Серед найважливіших стратегічних завдань національних програм "Освіта. (Україна XXI століття)", "Діти України", "Здоров'я через освіту" були визначені всебічний розвиток людини і становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Починаючи з 1994 року, в школах України почалось викладання валеології, а в 1995р. Україна взяла участь у міжнародному проєкті "Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю".

На вирішення проблем профілактики та формування здорового способу життя спрямовані окремі положення закону "Про загальну середню освіту (1999), які стосуються навчання навичок здорового способу життя, а також "Про рекламу" (1996), що обмежують рекламу шкідливих для здоров'я товарів. В Україні розроблено і затверджено Концепцію державної політики у сфері здійснення контролю над тютюном (2001), успішно впроваджується Комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації" (1998), "Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства" (1999).

Відповідно до рекомендацій ВООЗ, зокрема Європейської політики ВООЗ "Здоров'я для всіх на 21-ше століття", в Україні розроблено міжгалузеву комплексну програму "Здоров'я нації", аналогів якій не існує. Програма передбачає вагомий комплекс міжгалузевих дій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я населення, підвищення народжуваності, зниження смертності, продовження активного довголіття і тривалості життя.

Висновки:

У результаті вивчення і аналізу зарубіжного і вітчизняного досвіду щодо зміцнення і збереження здоров'я школярів було виявлено, що найбільш розповсюдженою формою організації оздоровчої роботи в школі є гігієнічне виховання учнів.

Як правило, гігієнічне виховання учнів базується на основі міждисциплінарних програм, які включають такі дисципліни – фізичне виховання, біологічно, психологічно, соціальну етику та ін.

У той же час більшість авторів оздоровчих програм відзначають необхідність системного підходу у вирішенні проблем здоров'я, а саме робиться висновок про необхідність співробітництва батьків, медиків, психологів і вчителів.[3]

Використана література

1. Л.Соколенко «Сучасні тенденції формування культури здорового способу життя засобами освіти і виховання»
2. П.В. Ярошенко «Сучасні напрями формування ЗСЖ у студентів вищих навчальних закладів»
3. М.С. Солончук, А.В. Заїкін, Д.М. Солончук «Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування ЗСЖ школярів»