

## **ФОРМУВАННЯ ЗСЖ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ**

*Лопатка Ганна Федорівна,  
кандидат біологічних наук,  
доцент кафедри змісту і методик  
навчальних предметів  
Тернопільського обласного  
комунального інституту  
післядипломної педагогічної  
освіти.*

## **ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ**

Сьогодні перед людством стоїть питання, як організувати спосіб життя відповідно з біологічною природою та її соціальними потребами, як жити повноцінним творчим життям і не хворіти. Одним з найважливіших елементів способу життя в цілому є поведінка, стиль життя, правильне розуміння поняття – сенс життя, що впливає на здоров'я як окремої особистості, так і на соціальні групи населення. Сенс життя – це прийнятий людиною ідеал її буття. Вирішення проблеми здоров'я закладено в умінні дотримуватися правил здорового способу життя (ЗСЖ).

Найефективніший та найпростіший «рецепт» збереження здоров'я – здоровий спосіб життя, формування якого можливе при правильному плануванні режиму дня, навчального процесу тощо. Збереження і зміцнення здоров'я школярів – найважливіша функція шкільної освіти. У центрі освітнього процесу сьогодні має бути доля кожної дитини, її освітні потреби, життєві інтереси, здоров'я і безпека.

Як відомо, здоров'я дитини – це стан її повного фізичного, душевного та соціального благополуччя. Саме тому питання збереження та зміцнення здоров'я дитини належить до основних завдань суспільства. Проблема збереження

здоров'я наших учнів була і залишається актуальною, оскільки на сьогодні все менше залишається дітей здоровими, які закінчують школу.

Ось чому важливою складовою навчально-виховного процесу в школі є формування мотивації до збереження і зміцнення здоров'я через ЗСЖ. Мотивація на ЗСЖ –це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонук до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я. Згідно із статистичними даними, здоровими є не більше 10% школярів. Такий стан здоров'я не лише результат впливу соціально-економічних і екологічних чинників, але й перевантаження учнів важкими програмами навчання.

Наведені вище дані свідчать, що впродовж навчання збільшуються відхилення в стані здоров'я дітей, зростає кількість хронічних захворювань, погіршуються показники фізіологічного та психічного розвитку дітей і підлітків. Недостатньо уваги надається питанням створення умов для збереження та зміцнення здоров'я дітей під час навчального процесу. Практично організація шкільного середовища не враховує впливу екології довкілля на здоров'я дітей.

Запорукою формування здорової особистості учня є взаєморозуміння, взаємоповага, толерантність, творче співробітництво всіх учасників навчального процесу. Особливу увагу необхідно надати мотивації учнів не лише на вибір ЗСЖ, а й активну, щоденну й поступальну їх дію за правилами й вимогами збереження життя й зміцнення здоров'я.

Мотивація на ЗСЖ дітей та молоді формується за допомогою активного використання засобів масової інформації та інших джерел. Також можна використовувати пропаганду та розповсюдження вітчизняних і зарубіжних новітніх теоретичних розробок, здобутків учителів-новаторів та вчителів-експериментаторів.

Ефективність процесу формування мотивації на ЗСЖ залежить від відповідної спрямованості виховного процесу, форм і методів його організації. Серед форм і методів процесу формування позитивної мотивації на ЗСЖ пріоритетна роль

належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості [1].

До них належать соціальне проектування, метод відкритої трибуни, ситуаційно-рольова гра, соціально-психологічний тренінг, інтелектуальний аукціон, метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним характером, гра-драматизація тощо.

Доцільно застосовувати традиційні методи: бесіду, диспут, лекцію, семінар, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки тощо.

Застосування цих методів сприяє утворенню у дітей і молоді адекватної моральної самооцінки, організації дієвої роботи з формування мотивації на ЗСЖ.

З нетрадиційних, з погляду педагогіки, ефективно діють методи «педагогічної психотерапії», а саме: саморегуляції, педагогічного автотренінгу, рефлексотерапії. Дані методи допомагають формувати в учнів моральну самооцінку, знецінити і зруйнувати негативні мотиви, перебудувати і змінити негативні форми в поведінці вихованців на позитивні.

З багатьох констатованих недоліків, що визначають стан низького рівня здоров'я школярів, можна виокремити основний – відсутність ефективних соціально-педагогічних технологій формування основ ЗСЖ особистості і державної системи впровадження цих інновацій у практику.

Дані проблеми вимагають від освіти пошуку нових соціальних і педагогічних підходів, які б сприяли збереженню та зміцненню здоров'я дітей, формували в них навички ЗСЖ. У цьому зв'язку педагогічне кредо сьогодення має бути таким: «Даючи знання – не відбирай здоров'я».

Психолого-педагогічні та соціальні аспекти виховання ЗСЖ дітей і молоді охарактеризовано в дослідженнях О. Безпалько, А. Голобородько, А. Гречишкіної, М. Кобринського, І. Кона, С. Кондратюк, В. Кузьменко, В. Оржеховської та інших.

Різним аспектам формування ЗСЖ дітей та молоді присвятили дослідження С. Волкова, В. Горащук, О. Дубогай, С. Жеваго, С. Закопайло, Н. Хоменко, А. Царенко, Г. Яцух.

Зміст і методи виховання ЗСЖ школярів різних вікових груп досліджувалися Т. Бойченко, Г. Власюк, С. Кириленко, Т. Кириченко, С. Лапаєнко, А. Свасьєвим, С. Свириденко, С. Страшком, І. Чернобаєм, С. Юрочкіною.

Проблеми позашкільної освіти віддзеркалено в працях В. Вербицького, М. Гончаренко, Л. Ковбасенко, Р. Науменко, Г. Пустовіта, В. Редіної, Т. Суценка та інших.

Останнім часом до висвітлення проблеми формування ЗСЖ зверталися І. Бургун, О. Кобцева, І. Конельська, О. Ліскович, Л. Тимофєєва, О. Тутова, Т. Шаповалова, В. Шарко та ін.

Ученими-педагогами сьогодення доведено, що найважливішим завданням сучасної шкільної освіти є виховання здорового покоління, свідомого ставлення особистості до свого здоров'я та здоров'я оточуючих. Так, відповідно до Закону України «Про загальну середню освіту» пріоритетним завданням сучасної української школи є навчання людини вдумливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищих цінностей. [2]

Це здійснюється зокрема через уроки основ здоров'я, природознавства, біології, екології, засобами фізичного виховання, розвитку фізичної культури і спорту вчителів і викладачів, дітей дошкільного та шкільного віку.

Національна доктрина розвитку освіти, затверджена Указом Президента України від 17 квітня 2002 року №34/2002, пріоритетним напрямом розвитку освіти визначає пропаганду ЗСЖ. Згідно з Доктриною, держава, крім інших нагальних завдань виховання, має забезпечувати й стимулювання у молоді прагнення до ЗСЖ. [4]

Саме тому чи не найголовнішим завданням батьків, вихователів і вчителів, власне, усіх тих, хто постійно поряд з дітьми, є втілення, починаючи з

дошкільного віку, ідеї ЗСЖ, виховання молодих громадян незалежної України здоровими, життєрадісними, усебічно розвиненими і духовно багатими людьми.

Виконання зазначених завдань дасть змогу досягти суттєвого зниження захворюваності дітей, підлітків, молоді та інших категорій населення, підвищити рівень профілактичної роботи, стимулювати в людей різного віку прагнення до ЗСЖ. Здоровими школярі будуть тоді, коли вони самостійно ухвалюють правильні рішення, творчо і критично будуть мислити, виховувати потребу в здоров'ї як важливій життєвій цінності.

Усвідомлення учнями цінності життя і здоров'я, значущості здорового і безпечного способу життя та фізичної культури, трактується в Державному стандарті базової і повної середньої освіти. [3]

Результатом сформованості ЗСЖ є культура здоров'я як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок. Формування ЗСЖ, культури здоров'я, підвищення їх виховних можливостей потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери дітей та молоді у прагненні бути здоровими.

Формування мотивації школярів до ЗСЖ буде успішним за умов: активізації позитивного ставлення до ЗСЖ, розширення знань учнів та набуття ними вмінь та навичок ЗСЖ, застосування сучасних педагогічних та соціально-оздоровчих технологій у процесі формування в школярів позитивного ставлення до власного здоров'я. [5]

#### **Список використаних джерел**

1. Коцько Н.И. К вопросу о методах и средствах пропаганды здорового образа жизни / Н.И. Коцько, Г.С. Калмыкова, Л.С. Посыпай // Здоровье – через образование: Тез. докл. расширенного Украинского методического Совета кафедр медицинской подготовки. – Бердянск. – 1992. – С. 62-64.
2. Про загальну середню освіту: Закон України від 13 травня 1999 року № 651-ХІV (з наступними змінами) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/schow/651-14>.

3. Про затвердження Державного стандарту базової і повної середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 року № 1392 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/schow/1392-2011-n>.
4. Про національну доктрину розвитку освіти: Указ Президента України від 17 квітня 2002 року №347/2002 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/schow/347/2002>.
5. Тимофєєва Л.Е. Упровадження авторської програми «Формування мотивації до здорового способу життя старшокласників» [Електронний ресурс] / Л.Е. Тимофєєва, І.М. Конельська. – Режим доступу: [http://archive.nbuiv.gov.ua/portal/soc\\_gum/otros/2012\\_7/24.pdf](http://archive.nbuiv.gov.ua/portal/soc_gum/otros/2012_7/24.pdf).