Теслюк Оксана Василівна,
вчитель основ здоров'я Бурканівської ЗОШ І–ІІ ступенів Теребовлянського району.

ФОРМУВАННЯ ЗСЖ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

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 психологічного здоров'я дитини є одним із пріоритетів освіти.

Здоров'я людини на 51% залежить від способу життя, на 17 – 20 % - від спадковості, на 20% - від стану навколишнього середовища, на 8 – 9% - від системи охорони здоров'я. З кожним роком по Україні спостерігається погіршення стану здоров'я дітей: хворобливість, відхилення в роботі внутрішніх органів, зниження рухової активності, погіршення зору, пам'яті. Все більше дітей знаходяться в підготовчій групі з фізкультури., тому, як ніколи, стає актуальною пропаганда ЗСЖ в закладах освіти.

Запровадження системи заходів по збереженню і зміцненню здоров'я учнів є одним із напрямів роботи організаторів освітнього процесу в школі. З цією метою в школі запроваджено цільове спрямування, яке визначається таким колом питань: профілактика шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків, токсикоманія тощо); статеве виховання; профілактика правопорушень та асоціальної поведінки серед дітей та молоді; формування валеологічного світогляду; прищеплення навичок ЗСЖ; виховання здорових звичок з дитинства; здоров'я душі і тіла; інтелектуально – психологічне здоров'я; сім'я і здоров'я .

В умовах сучасності, де все заполонили сучасні гаджети, комп'ютери, віртуальні ігри, все важче доводити дітям необхідність ЗСЖ. Звичайні бесіди та лекції дають надзвичайно малий результат. Для цього краще виконувати практичні заняття, віртуальні ігри відповідної тематики, уривки відеофільмів,

рольові ігри, виконання різноманітних тестових завдань тощо. У роботі використовую також співпрацю з батьками , вчителями інших предметів, вчителями основ християнської етики. Не останню роль відіграють і вчителі початкових класів.

Практичні заняття передбачені чинною програмою на уроках біології та основ здоров'я, але їх можна урізноманітнити. Наприклад, вивчити комплекс фізичних вправ для формування правильної постави, способи розвитку і тренування пам'яті; ознайомитися з сучасними методиками дихальної гімнастики, вправами на розвиток вольової уваги, способами самонавіювання для вироблення впевненості в собі та заспокоєння; провести аналіз індивідуального харчування за добу, використати методи зниження кількості нітратів у продуктах харчування.

Сьогодні варто оцінити роль відеороликів, які легко можна знайти в мережі Інтернет , де можна побачити, як виглядає тіло людини всередині, як відбуваються процеси життєдіяльності та який вплив має вживання алкоголю та тютюнопаління на внутрішні органи. Також можна побачити вплив надмірного вживання газованих напоїв, продуктів харчування з консервантами, барвниками, стабілізаторами (сухарики,чіпси) на стан травної системи.

Ефективними в школі є проведення різноманітних тренінгів: «Кроки до здоров'я» Цей тренінг краще виконувати в старших класах. В ньому поєднано інформаційний матеріал щодо проблеми у вигляді повідомлень «лікарів», «соціологів», «журналістів», «психологів»; проведення анкетування, виконання вправ «Паління і бюджет сім'ї», «Що краще? Зроби свій вибір», «Рефлексійне коло», «Доріжка здоров'я: 9 кроків до здорового способу життя», використання відео матеріалів.

Формування ЗСЖ має відбуватися постійно, систематично як на заняттях, так і поза ними. Дуже добре, коли теми, що розглядали на уроках, логічно продовжують в іграх та інших видах діяльності, щоденному постійному спілкуванні дитини та дорослого. Дуже часто родинне виховання та виховання у

шкільних закладах існують як дві окремі ланки: удома дитина отримує одні настанови , зразки поведінки, у школі – інші. Тільки єдність вимог ЗСЖ в родині й у школі сприятиме формуванню в дитини свідомого ставлення до свого здоров'я. Роботу вчителя з батьками можна проводити за такими напрямками: вивчення рівня валеологічних знань батьків, способу життя в родині, надання теоретичної і практичної допомоги (поради, бесіди, анкети, консультації)

Духовне виховання відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні ЗСЖ. Вітчизняна та світова історія засвідчує, що Церква завжди була на сторожі духовного здоров'я людини , а тому очолювала боротьбу з її шкідливими звичками як проявом гріховності її помислів та вчинків. Духовне виховання з урахуванням сучасних суспільних викликів здійснюється на інтерактивній особистісно зорієнтованій основі, базується на діагностуванні та стимулюванні особистої думки кожного учня, моделюванні ним власної траєкторії шляху до пізнання , осмислення духовних цінностей, у тому числі й християнських, та практичного втілення у своєму житті. Цьому ефективно сприяють такі методи, форми і прийоми: ігри, практикуми, використання творів художньої культури та мистецтва, аналіз поведінки улюблених літературних та кіногероїв, диспути, використання прикладів, цитат, повчань зі Святого Письма, вивчення духовних віршів, тощо.

Однак при формуванні ЗСЖ в школі виникає безліч перешкод. Це, в першу чергу, поганий вплив реклами алкоголю, сигарет, енергетичних напоїв на телебаченні , в другу чергу, нерозуміння деяких батьків, що їх власний приклад розпивання спиртних напоїв та куріння при дітях, призведе до повторення їх дій в підлітковому та дорослому житті. В бесідах з батьками ще звертаємо увагу на дотримання рухового режиму дітей. Останні роки показують, що батькам легше дати дитині дивитися телевізор, грати ігри в комп'ютері, ніж погратися з дитиною , розпитати про її проблеми та переживання, приділити більше часу своїм дітям. Це неминуче призводить до гіподинамії, сколіозу, порушення роботи внутрішніх органів, конфліктів з батьками та навіть психічних розладів.

Отже, дотримання ЗСЖ сприяє кращій соціальній адаптації дитини, її інтелектуальному та емоційному благополуччю, позитивній і здоровій поведінці. Та просто знати, що таке ЗСЖ, - не достатньо, щоб бути здоровим. Так само, як і відомий лікар не застрахований від хвороб і не може не хворіти тільки тому, що він лікар. Тому перший крок на шляху до здоров'я полягає в аналізі свого розпорядку дня, дотриманні режиму праці та відпочинку. Заміна шкідливих для організму дій на те, що людині подобається робити, що приносить задоволення, але не було можливості робити це в повній мірі раніше. Наприклад, записатися в секцію футболу чи карате.

Таким чином, можна зробити висновок, що проблема формування культури здоров'я дітей та учнівської молоді недостатньо розроблена з точки зору її багатоплановості. Удосконалення системи формування культури здоров'я школярів – комплексна наукова проблема тривалого характеру. Сучасний вчитель має можливість повною мірою сприяти вихованню повноцінної здорової молоді, формувати в неї високий рівень культури здоров'я .

«Життя і здоров'я – найголовніше, що є в людини, тому підхід до цих понять має бути найсерйознішим і ретельно вивченим.» Т.П. Малахов

Список використаних джерел

1. Колесник О.І. Формування навичок здорового способу життя при вивченні інтегрованого курсу «Біологія людини. Валеологія. Фітотерапія» // Нива знань: Наук. – метод.альм. / Дніпропетр. ін.-т освіти. – 2000 - №2
2. Кукуруза Г.В., Колотій Н.М. Проблеми психічного здоров'я школярів та підходи щодо його оцінки // Вісн. Харк. Ун-ту. Сер. Психологія - №483
3. Олендер І.О., Грушко В.С., Бережна Т.І. Культура здоров'я особистості. Курс лекцій. – Тернопіль Навчальна книга – Богдан