

**Черняк Володимир Максимович,**  
доктор біологічних наук,  
професор, завідувач кафедри  
змісту, і методик навчальних  
предметів Тернопільського  
обласного комунального  
інституту післядипломної  
педагогічної освіти.

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

**Вітович Леся Михайлівна,**  
вчитель біології і хімії  
Медведівської ЗОШ I-II ступенів  
Бучацького району.

**Вітович Тетяна Богданівна,**  
студентка Тернопільського  
національного університету ім. В.  
Гнатюка.

## **МОЛОДЬ ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

Історія розвитку знань про здоров'я нараховує понад 2000 років. Дуже довгий період часу здоров'я розглядалося лише як відсутність хвороб. Особливої

актуалізації ця проблема набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так і в Україні. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу науки: біологія, основи здоров'я, екологія, гігієна, медицина, фізична культура та інші.

У сучасних умовах зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо підлітків, стає відчутною реальністю, необхідністю формування духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартування, а значить - здорового способу життя(ЗСЖ) [2].

Закон України “Про загальну середню освіту” одним із головних визначає завдання виховання свідомого ставлення учнів до свого здоров'я та здоров'я інших. Разом з тим формування засад і гігієнічних навичок ЗСЖ, збереження і зміцнювання їхнього фізичного та психічного здоров'я на часі дня.

Важливим завданням школи є формування з раннього дитинства стійких мотивацій вести ЗСЖ, навчання методом контролю і самодіагностики стану здоров'я. Завдяки спільним зусиллям школи, сім'ї, суспільства, майбутнє покоління ставить за мету як зберегти своє власне здоров'я – найвищу цінність.

Загальновідомо, що стан здоров'я на 50% залежить від способу життя, на 20% від екологічних факторів, ще на 20% від генотипу і лише на 10% від рівня розвитку медичного обслуговування.

У зв'язку з цим на школу покладається необхідність виховання особистості, здатної адаптуватися до сучасних змінюваних умов соціального середовища. Тому створення оптимальних, адекватних умов, що перешкоджають виникненню захворювань дітей, їх гармонійного розвитку є головними факторами зміцнення та збереження здоров'я школярів [1].

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 способу життя залежить від свідомого ставлення особистості до власного життя, розуміння його значення для себе, свого майбутнього, для суспільства [5].

Постає нагальна потреба навчання кожного таких способів і форм життєдіяльності, які б забезпечили здоров'я людини сьогодні і завжди. Розпочинати таке навчання необхідно з раннього дитячого віку. Надзвичайно сприятливим періодом для формування знань, вмінь і навичок ЗСЖ є молодий шкільний вік.

Формування ЗСЖ проходить умовно в 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, виконання певних дій та здійснення оздоровчої діяльності. Таким чином, поступово відбувається перехід знань в уміння, уміння – в навички. Але для того, щоб навички стали досконалыми і стійкими, дитина має виконувати їх довготривало і систематично. Звідси – важливо повсякденно закріплювати знання про норми ЗСЖ у поведінці, яка за певних педагогічних дій стає звичкою.

Шкідливим впливом на здоров'я людини є алкоголь, тютюнові вироби, наркотичні та психотропні токсичні речовини. При вживанні їх виникають важкі захворювання, котрі легше попередити, аніж лікувати. Руйнуючи організм, всі ці речовини роблять людину своїм рабом, ставлять її у залежність [3].

Спостереженнями вчених виявлено, що у маленьких дітей відмічається байдужість до тютюну, алкоголю та наркотиків. Але як тільки людина вступає в період статевого дозрівання від 12 до 18 років – поступово прокидається цікавість до алкогольних напоїв, цигарок та речовин токсичної дії.

Річ в тому, що як стверджує сучасна психологія, педагогіка та медицина, період від 12 до 18 років є найбільш складним у житті людини. Саме в цьому віці відбувається статево дозрівання, формування особистості. В цей період підлітки

здобувають освіту, набувають досвіду спілкування в колективі, визначають свій життєвий шлях.

З метою профілактики шкідливих звичок для учнів ЗОШ I-II ступенів села Медведівці Бучацького району проводяться різноманітні бесіди: “Куріння чи здоровий спосіб життя”, “Причини та наслідки вживання наркотиків”, “Хвороби, викликані алкоголем”, “Наркоманія-тяжке захворювання”.

В школі мають місце диспути, дискусії для учнів, а саме: “Від пияцтва до злочину - один крок”, “Палити не модно”, “Звички і спосіб життя”, “Кинь цигарку” .

Також проходить захист учнівських проєктів на теми: “Захисти свою позицію”, “Орієнтація та мотивація ведення ЗСЖ”, “Який спосіб життя – таке й здоров’я”, “Бережи здоров’я з молодю” .

Проводяться тренінги для учнів щодо формування навичок здорового способу життя, конкурси малюнків, плакатів, листівок, буклетів з відповідної тематики, перегляди відео та кінофільмів, конкурси творчих робіт: “Я обираю ЗСЖ”, “Бути здоровим – це щастя людини”, “Молодь за ЗСЖ” та інші.

Головним завданням педагогів є не тільки збагачення підростаючого покоління знаннями, але і формування здорової сучасної молодої людини та справжнього громадянина України.

Тому саме школа і вчитель, з їх авторитетом і впливом на молодь, повинні разом з медичними працівниками і батьками, державними і громадськими установами виховувати з дитинства свідоме і дбайливе ставлення до свого здоров’я, формувати стійке переконання про згубний вплив шкідливих звичок, утверджувати культ здоров’я.

Зберегти здоров’я дітей, забезпечити оптимальні умови для їх гармонійного розвитку можна тоді, коли вчителі будуть мати відповідні знання з медико-біологічних і психолого- педагогічних основ ЗСЖ дитини[4].

#### **Список використаних джерел**

1. Гануляк О.М. Школа дивиться у майбутнє /О.М Гануляк//Рад.школа. - 1990. - N2.- с.77-80
2. Мартыненко А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи /А.В. Мартыненко, Ю.В. Валентик, В.А. Пачевский. - М: Медицина, 1998-192с.
3. Матвеев В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников/ В.Ф. Матвеев, А.Л Гройсман. - М: Провещение, - 1987
4. Петрик О.І Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя. - Львів:Світ, - 1993.-120 с.
5. Соломин В.П Формирование здорового образа жизни школьников – важная педагогическая задача / В.П.Соломин,А.А. Семенов//Здоровье и формирование здорового образа жизни учащейся молодежи. - Иркутск, - 1991. - с.62-63