

## **ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я — НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОГО МАЙБУТНЬОГО УКРАЇНИ**

*Перун Ганна Іванівна, вчитель  
основ здоров'я  
Загальноосвітньої школи I-III  
ступенів села Гадинківці  
Гусятинського району.*

*Перун Андрій Романович,  
вчитель фізичної культури  
Загальноосвітньої школи I-III  
ступенів села Гадинківці  
Гусятинського району.*

### **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ В УЧНІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Збереження і зміцнення здоров'я населення, особливо підростаючого покоління, має важливе стратегічне значення у державній політиці України, оскільки мова йде про генофонд нації, а значить і про майбутнє країни.

У сучасних соціально-демографічних умовах, коли загальна чисельність працездатного населення скорочується, зростає середній вік, і населення старіє, особливо важливими постають питання збереження здоров'я населення України. Саме здоров'я є однією з головних складових людського капіталу, невід'ємною частиною суспільного багатства, фактором національної безпеки і економічної стабільності, необхідною умовою розвитку держави.

Здоров'я - одна з істотних характеристик народонаселення. На сьогоднішній день викликає серйозне занепокоєння той факт, що в динаміці здоров'я населення України спостерігається різке скорочення, а проблеми здоров'я пересуваються з більш старших вікових груп до дітей і молоді, що безумовно суперечить природним процесам розвитку людини, коли втрати здоров'я відбуваються поступово, з настанням більш старшого віку.

Протягом останніх років складається тривожне становище із станом здоров'я дітей і підлітків. Стан же здоров'я людей залежить від багатьох факторів, серед яких велике значення належить здоровому способу життя: 50 - 52% здоров'я визначається здоровим способом життя і тільки 10 - 15% залежить від охорони. В даний час в практику роботи школи широко впроваджуються різні освітні та оздоровчі програми, що сприяють формуванню валеологічної грамотності, організації здорового способу життя, зміцненню здоров'я учнів в сфері, як загальноосвітньої навчальної діяльності, так і фізичної культури, і виховної роботи, орієнтованої на збереження і зміцнення здоров'я.

Розглядаючи здоров'я людини як багатокомпонентну модель, не можна не зупинитися на його визначенні, в якому "здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або дефектів". Отже, в основу даного визначення покладено категорія стану здоров'я, яка оцінюється по декількох рівнях: соматичному, психічному, соціальному. Однак характер прояви психофізичних якостей індивіда, ступінь його соціальної адаптації не можуть не залежати від особистісних якостей людини, усвідомленості поведінки: або зміцнює власне здоров'я, або завдає йому шкоди. Тому здоров'я людини має визначатися і особистісним рівнем його прояви.

Здоров'я людини характеризується «гармонійним фізичним, психічним та інтелектуальним розвитком, і не може зводитися лише до констатації відсутності хвороб, нездужання, дискомфорту, воно - стан, що дозволяє людині вести необмежений у своїй свободі життя, повноцінно виконувати властиві людині функції, вести здоровий спосіб життя, тобто відчувати душевне, фізичне і соціальне благополуччя »

Здоровий спосіб життя - це процес дотримання людиною певних норм, правил і обмежень у повсякденному житті, які сприяють збереженню здоров'я, оптимальному пристосуванню організму до умов середовища, високому рівню працездатності у навчальній і професійній діяльності.

Як сказав відомий американський письменник Марк Твен: «Єдиний спосіб зберегти здоров'я - їсти те, що не хочеш, пити те, чого не любиш і робити те, що не подобається». Тому дотримання основних норм організації здорового способу життя є невід'ємним складовим збереження і зміцнення здорового генофонду України.

Чимале значення у збереженні та зміцненні здоров'я підрастаючого покоління займають уроки фізичної культури та основ здоров'я. В учнів формуються уміння: приймати рішення, творчо і критично мислити, вільно спілкуватися з іншими людьми, адекватно поводитися у різноманітному, природному й техногенному середовищах.

Одним з найважливіших факторів, що впливають на здоров'я людини є його батьки, його сімейне оточення, тому що здоров'я має особливу залежність від середовища, в якому живе людина. Сім'я визначає ставлення особистості до свого здоров'я, прищеплює поведінкові стереотипи, що впливають на складові способу життя людини, впливають на його здоров'я: наявність чи відсутність шкідливих звичок, залученість до занять спортом, звички в харчуванні, ставлення до профілактики та лікування захворювань, погляд на всі інші складові здорового способу життя.

Виховання ціннісного ставлення до здоров'я - складний і тривалий соціальний процес, який є найважливішим завданням держави, органів охорони здоров'я, органів соціального захисту, освіти. Багато факторів впливають на стан здоров'я населення, є керованими, і впливати на ці фактори повинна як сама людина, так і суспільні інститути і організації нашої держави, зусилля яких повинні бути спрямовані не тільки на діагностику і лікування, що безумовно дуже важливо, а й на профілактику захворювань. В іншому випадку спроби поліпшити суспільне здоров'я і якість життя населення перетворяться в дуже малоефективні.

**Здоровий спосіб життя— запорука розвитку нації України,**  
*Тернопіль, 12 грудня 2018 р.*

Збереження і зміцнення здоров'я усіх вікових поколінь, а особливо дітей та молоді, повинне посідати стратегічне значення для України, оскільки мова йде про наше майбутнє і майбутнє наших дітей!