

подальший життєвий шлях. Допомогти у цьому мають педагогіка партнерства, забезпечення відповідного здорового освітнього середовища. ТОКІППО вважає своїми пріоритетними завданнями науково-методичний супровід освітнього процесу, створення всіх необхідних умов для якісного підвищення кваліфікації керівних і педагогічних кадрів області, в т. ч. з питань здоров'язбереження.

Список використаних джерел

1. Богданова Г.М. Школьникам здоровый образ жизни / Г.М. Богданова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192с.
2. Бойченко Т.Е. Абетка здоров'я / Т.Н. Бойченко. – К.: Освіта, 1997. – 71с.
3. Бережна Л.К. Програмно-цільовий підхід до організації роботи Школи сприяння здоров'ю / Л.К. Бережна // Управління школою (Основа), 2007. - №19-21. – С.63-66.
4. Ващенко О.М. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О.М. Ващенко // Директор школи. – 2006. - №20. – С. 12-15.
5. Дубогай О. Навчання в русі / О. Дубогай. – К.: Шкільний світ, 2005. – 112с.
6. Про загальну середню освіту: Закон України від 13 травня 1999 року №651-XIV (з наступними змінами) [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/651-14>.
7. Про затвердження державного стандарту базової і повної середньої освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 року №1392[Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF>
8. Про національну доктрину розвитку освіти: Указ Президента України від 17 квітня 2002 року №347/2002 [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/347/2002>

Пилипчук С.В., вчитель хімії та основ здоров'я,
вчитель II категорії,
Навчально-виховний комплекс «Сапанівська
загальноосвітня школа I-III ступенів - дошкільний
навчальний заклад» Кременецької районної ради
Тернопільської області

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ОСНОВНА МІСІЯ ОСОБИСТОСТІ, СІМ'Ї, НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТА ДЕРЖАВИ

***Анотація.** У статті розглянута проблема здоров'язбереження населення. Здоров'язбереження – як основна ціль та місія особистості, сім'ї та закладів загальної середньої освіти може бути досягнута лише через розуміння цінності усіх складових здоров'я. Повноцінне здоров'я можливе лише з урахуванням психологічних та духовних аспектів розвитку особистості.*

***Ключові слова:** здоров'я, комплексний підхід, складові здоров'я, здоров'язбереження.*

Незважаючи на те, що кожен учень старшої школи знає, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб, а стан повного фізичного, соціального, психологічного та духовного благополуччя – він не вважає доцільним дбати про ці чотири складові власного здоров'я. Сучасна реформа освіти використовує компетентісний підхід до освітнього процесу – здоров'язбереження підростаючого покоління один із основних пріоритетів

школи. Діти вивчають 4 складники здоров'я і мали б, зважаючи на всебічність розвитку, бути здоровішими. В деяких випадках це працює. Але часто стирається межа і замість рівноправності розвитку усіх складових, учень зосереджується на одному і гармонія зникає. «Враховуючи дані різних джерел, частка здорових дітей в Україні становить 4-10%. Крім того, деякі аспекти погіршення стану учасників освітнього процесу спровоковані саме навчального-виховним процесом.» [1, с.1]

Спостерігаючи за учнями, можу зауважити, що за останні 5 років набув популярності, навіть невеликого «культу крутості» спорт. Футбол завжди був частиною культури нашої місцевості, як багатьох інших сіл та міст України. Але, на сьогодні, зросла популярність занять у різноманітних спортивних секціях та клубах району. Батьки, переважно, підтримують ініціативність дітей займатися у спортзалі чи ходити на спортивні заняття (в позашкільний час). Та тут виникає ряд тривожних моментів, що можуть порушити баланс у розвитку підлітків:

- *батьки не можуть проконтролювати, чим саме займається їх дитина в залі;*
- *не завжди можна знайти професійного тренера, що зміг би стежити за дотриманням норм кожним учасником;*
- *недостатність контролю призводить до порушень плану тренування молодого організму, його перевантаження та нерівномірної стимуляції м'язової системи;*
- *високий ризик травмування через ту ж таки неможливість постійного контролю ситуації та плану тренувань;*
- *діти часто відвідують такі місця не тому, що їм потрібно скинути зайву вагу, стати гнучкішим, спритнішим, здоровішим чи сильнішим, а тому що це круто, модно і там їх друзі;*
- *відвідувачі таких закладів не звертаються за консультаціями до лікарів щодо доцільності подібних тренувань, що, знову ж, може принести більше шкоди, ніж користі.*

Молодь гониться за красивим тілом, але геть забуває про соціальний, психологічний та духовний розвиток. Тут згадується вислів із народної мудрості «що забагато – то нездорово». Не можна бути здоровим не турбуючись про усі складові здоров'я. Це рівнозначне, для порівняння, бажанню спекти торт. Давайте визначимо, що потрібно, щоб торт був красивим, смачним і повноцінним?

Муку просіваємо, замішуємо згідно рецепту, додаємо цукор, масло та ароматизатори, випікаємо в правильному температурному режимі.

Коржі виходять чудові, але крем? Та навіщо той крем – просто беремо сметану, не потрібно її збивати чи щось додавати, так добра.

Помадку до торта теж не робимо – нащо ця зайва краса. Головне, що коржі чудові – згодиться просто свіжа сметана.

Намащувати коржі не потрібно – можна порізати на частинки і

вмокати в сметану. Смачно? Ну, непогано. Але це не торт!!!

Так і зі здоров'ям. Зробити смачний та красивий торт – це метафора досягнення міцного здоров'я у комплексі: фізичного, соціального, психологічного та духовного. Паляниці – основа торта, як і фізична складова – основний фрагмент пазлу «бути здоровим». Крем – це психічна складова: самоусвідомлення власної цінності та свого місця у світі, вміння керувати емоціями та настроєм. Помадка із шоколаду – соціальна складова: спілкування з людьми, що тебе оточують, вміння залагоджувати конфлікти та представляти себе в соціумі, толерантність та комунікабельність. А ось сформувати торт – це уже складова духовна. Не можна просто мати підтягнуте тіло з кубиками пресу, стрункими ногами та сяючою шкірою і вважати себе здоровим. Науковий світ твердить про це уже давно: «Н. Гундарова, В. Крюкова, О. Сахно, Л. Сущенко відносять філософські та соціальні фактори ЗСЖ першочерговими для збереження повноцінного здоров'я. Духовний розвиток відкриває людині можливість бачити повну картину світу і життя, прагнути до пізнання істин і самого себе.» (2. с.27)

Всі знають теорію, але хто серед дорослого населення, дійсно глибоко вірить в гармонію чотирьох складових здоров'я і живе за цим принципом? Риторичне запитання, – «який відсоток мам в нашій країні наряду із звичкою чистити зуби, харчуватись 4 рази на день, спати 7-9 годин буде прищеплювати дитині звичку щодня читати по 1-2 сторінки, хоча б, раз на місяць, відвідувати кіно, театр, виставку картин чи філармонію на класичний концерт». Проблема нашого національного здоров'я в тому, що ми не підходимо до розв'язання проблем у комплексі. По суті, нам достатньо бачити візуальне представлення, що все добре, а не прагнути дійсно досягти результату – бути здоровими.

Звісно, така ситуація не могла виникнути сама по собі – нестабільність економіки та екологічна ситуація (Чорнобильська катастрофа, зокрема) призвели до бідності, недостатнього забезпечення базових потреб населення. Піраміда Маслоу прямо демонструє критичність цього положення. Не може холодна, голодна людина, без певності в криші над головою та власній безпеці розвивати своє психічне, духовне та соціальне здоров'я. Їй би поїсти та нагодувати сім'ю, одягнути усіх та забезпечити необхідним мінімумом.

Для визначення власних результатів ми провели міні-дослідження. Протягом кількох днів респонденти відповідали на анонімне інтернет опитування (створене через Google forms) [3] на тему «Збереження і зміцнення здоров'я — невід'ємна складова національного майбутнього України». Аналіз результатів зроблений на основі відповідей 84-х учасників. Лише 23% опитаних ствердно відповіли на запитання, – «Чи можете ви стверджувати, що ви здорова людина?». По 10% набрали відповіді «сумніваюсь» та «інколи», 45% «частіше так, ніж ні» та 13% - «ні». Цікаво, що більше половини опитаних віком до 45 років і 95% – люди з вищою освітою. Перед учасниками також поставало завдання пояснити як вони розуміють поняття «соціальне, психологічне та

духовне здоров'я». Отриманні результати дозволяють узагальнити дані у такі фактичні висновки.

- Більшість опитаних пов'язує поняття «здоров'я» із фізичним аспектом на емоційними проявами (психологічна складова).
- Число опитаних із розумінням комплексного підходу до здоров'я мізерне. якщо респондент приділяє увагу тілу, розумовому та культурному розвитку, то забуває про духовність і соціальний аспект, або навпаки. Є незначний відсоток тих, хто упускає одну складову здоров'я, але активно працює над іншими трьома.
- Надзвичайно великий вплив на формування культури ЗСЖ мають соціальні мережі та меседжері – 61% учасників у відповідь на запитання, – «Звідки ви берете інформацію про правильне харчування, правила заняття спортом, норми моралі та комунікації?» вибрали «соц. мережі та меседжері» одним із варіантів відповіді.

Хоч результати отриманні із міні-дослідження, проте, на нашу думку, вони демонструють загальну тенденцію в країні. Значна частина молодого населення не вважає доцільним турбуватися про духовну та психологічну складові здоров'я як другорядні, або неважливі. Першочерговим завданням стають модні тенденції у підтриманні красивої зовнішності. Дослідження показують, що такий підхід до проблеми здоров'язбереження не може бути повноцінним, отже не може дати гармонійного результату. Лише з рівномірним розподілом уваги та зусиль для розвитку усіх чотирьох складових здоров'я (фізичної, психологічної, духовної та соціальної) можна сподіватися досягти бажаного результату та підняти здоров'язбереження населення на достатній та хороший рівень.

Список використаних джерел

1. Іонова О.М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема / О.М. Іонова, Ю.С. Лук'янова. – [Електронний ресурс]: режим доступу http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts/2009-01/09iomppp.pdf.
2. Новописьменний С.А. Здоров'язбережувальна компетентність школяра та шляхи її формування// Полтавський національний педагогічний університет імені в.г. Короленка «Молодий вчений» № 2.2 (54.2) лютий, 2018р.. – [Електронний ресурс]: режим доступу <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/2.2/6.pdf>
3. Опитування. Збереження і зміцнення здоров'я — невід'ємна складова національного майбутнього України. – [Електронний ресурс]: режим доступу <https://docs.google.com/forms/d/1eB-Tx8ChcVYumiwVwSPZnxyXbFQuCuV2RxmW0CL4Nmc/edit>

Проців Г.П., вчитель-методист, вчитель хімії, біології і екології,
Бережанська школа-гімназія ім. Богдана Лепкого,
Тернопільське відділення МАН України