

якому дитині приємно і безпечно знаходитися, що стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я і є оптимальним для її зростання.

Список використаних джерел

1. Гінзбург, В. Г. Психолого-педагогічні засади формування здорового способу життя [Текст] / В. Г. Гінзбург, Т. М. Полішко, П. М. Полушкін, Д. В. Гальченко // Зб. наук. пр. ВНПК. Педагогіка здоров'я. – Х.: Арт-прес, 2011. – С. 46–52.
2. Гончаренко, М. С. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі [Текст] / М. С. Гончаренко, В. Є. Новикова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журн. – Х.: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2006. – № 12. – С. 39–43.
3. Полушкін, П. М. За здоровий спосіб життя [Текст]: навч. посіб. / П. М. Полушкін, Т. В. Єрошкіна, В. О. Татаровський, О. В. Хандюк. – Д.: ДНУ, 2006. – 72 с.

Черняк В.М., д-р біол.н., професор, завідувач кафедри змісту і методик навчальних предметів, Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти,
Вітович Л.М., вчитель біології і хімії, Медведівська загальноосвітня школа I-II ступеня

МОЛОДЕ ПОКОЛІННЯ ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ

Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування нових методів і форм ЗСЖ є одним із основних напрямків розвитку суспільства.

Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації. Однією із сфер формування здорового способу життя дітей та підлітків є система освіти.

Стратегічними завданнями освіти є виховання освітченої, творчої особистості, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Ми хочемо бачити людину майбутнього розумною, сильною, здоровою. Однак за останнє десятиріччя світова освіта зарахувала проблему здоров'я до кола глобальних проблем. Після Чорнобильської трагедії загальний стан здоров'я дорослого населення і дітей України погіршився, під загрозою знаходиться майбутнє генофонду нації.

Глиbokі соціальні зміни, які відбуваються в нашій державі вимагають від освітніх навчально-виховних закладів значного підвищення якості формування ЗСЖ. Одним із пріоритетних завдань сучасної школи є охорона і зміцнення здоров'я учнів. Країна потребує здорового покоління, а досягти цього можна лише за допомогою широкого й освітнього поширення принципів здорового життя [3].

Стан здоров'я підлітків з кожним роком погіршується. Так поширеність хвороб серед 15-17 річних учнів за останні 5 років зросло на 15%, у тому числі новоутворень (онкологічне захворювання) — на 26%, крові та кровотворних органів — на 25%, хвороб системи кровообігу — на 18% [4].

Відомо, що провідними чинниками ризику розвитку серцево-судинних захворювань є недостатня рухова активність, психоемоційні перевантаження, нераціональне харчування, надлишкова маса тіла, незадовільний спосіб життя. На ці всі фактори людина має змогу впливати, при цьому головним залишається дотримання ЗСЖ.

Смертність від хвороб серцево-судинної системи в Україні займає перше місце і 2-4 рази вища, ніж у країнах Європи і світу. У нашій країні від серцево-судинних захворювань вмирають не лише частіше, але й у більш молодому віці.

Аналіз структури захворюваності українських школярів переконливо свідчить про те, що в процесі шкільного навчання зростає кількість учнів із захворюваннями дихальної, серцево-судинної системи, системи травлення, більш частими є порушення постави, все більше дітей потерпають від захворювання зорового аналізатора. В останні роки почастишали випадки смертей на уроках фізичної культури, що зумовлено погіршенням стану здоров'я дітей.

Здоров'я дітей і молоді перебуває під значним впливом навколишнього середовища, при цьому вплив зовнішніх чинників на організм, що розвивається є більшим, ніж на організм дорослої людини. Забруднення атмосферного повітря, недостатньо висока якість продуктів харчування, питної води, підвищений рівень шуму, напруги електромагнітних полів, незадовільні гігієнічні умови у навчальних закладах зумовлюють патологічні зміни стану здоров'я [2].

Вплинути на здоров'я ми можемо лише завдяки тим факторам, які найбільше залежать від людини. Так, зберігати, розвивати, зміцнювати або втрачати своє здоров'я ми можемо внаслідок зовнішніх факторів, які людина самостійно створює і постійно змінює.

Спадковість — незалежний від нас фактор, який визначається генетичною інформацією, отриманою від батьків. На якість медичного обслуговування і довілля ми теж не маємо потужного впливу, то ж це не головні фактори. Залишається — спосіб життя.

Дійсно, як з'ясували вчені, цей фактор на 50-55% визначає стан нашого здоров'я. Формуючи чи змінюючи свій спосіб життя, ми маємо можливість розвивати, зберігати або втрачати своє здоров'я.

Проте молодь не розглядає своє здоров'я як капітал, який необхідно берегти і примножувати. У молодому віці порушення здоров'я, якщо вони й наявні, рідко коли створюють дискомфорт у повсякденному житті. Тому хоча особиста і соціальна цінність здоров'я й усвідомлюється, вона сприймається абстрактно, безособистісно і не поєднується з життєвими стратегіями та нормами повсякденної поведінки. Так, наявність “окремих шкідливих звичок” не заважає багато кому вважати, що вони, “в цілому піклуються про здоров'я”.

Формування культури здоров'я учнів передбачає перш за все озброєння їх відповідними знаннями з питань здоров'я за допомогою яких у дитини формується певне уявлення про значення здоров'я у житті кожної людини. Під час проведення уроків біології, основ здоров'я потрібно проводити практичні заняття в ігрових формах “Відповідальність вибору” та “Аркуш із секретом”, “Чорнильна пляма”. Під час виконання правил і вимог цих занять діти дізнаються про шляхи ураження хворобою, важливість обереганя від випадкових статевих відносин, роблять висновки про шкідливість вживання наркотичних засобів, необхідність формування свідомого ставлення до свого життя та здоров'я. З метою профілактики шкідливих звичок для учнів ЗОШ I-II ступенів села Медведівці Бучацького району Тернопільської області проводяться різноманітні бесіди: “Куріння чи здоровий спосіб життя”, “Причини та наслідки вживання наркотиків”, “Наркотики — тяжке захворювання”.

У зв'язку з технічним прогресом суспільства проводиться конкурс на кращу мультимедійну презентацію учня з тем “Туберкульозу — ні”, “Віл/СНІД очима підлітків”.

В школі мають місце диспути, дискусії, а саме: “Від пияцтва до злочину — один крок”, “Кинь цигарку”, “Палити не модно”, “Який спосіб життя — таке й здоров'я”.

Проводяться тренінги для учнів щодо формування навичок здорового способу життя, конкурси малюнків, плакатів, листівок, буклетів, перегляди відео та кінофільмів, конкурси творчих робіт: “Я обираю ЗСЖ”, “Молодь за ЗСЖ”, “Бути здоровим — це щастя людини”. З метою попередження асоціальної поведінки також проводяться зустрічі з наркологами, венерологами під час яких відбуваються години спілкування “Життєві навички безпечної поведінки”.

Без перебільшення можна сказати, що основною групою ризику, можливо негативного впливу соціальних чинників на здоров'я є саме молодь. У молодих людей часто відсутні вміння раціонально організувати роботу, навчання, режим дня, харчування, елементарні гігієнічні та психологічні навички.

Головним завданням педагогів є не тільки збагачення підростаючого покоління знаннями, але і формування здорової сучасної молодої людини. Здорова людина не має обмежень у виборі професій, форми і виду відпочинку. Здорова людина не витрачає кошти на ліки, численні медичні дослідження. Отже, здоров'я людини в її руках.

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 ставлення до свого здоров'я, утверджувати культ здоров'я, формувати стійке переконання про згубний вплив шкідливих звичок. Здоров'я — особистісна, індивідуальна цінність людини.

Список використаних джерел

1. Гануляк О.М. Школа дивиться у майбутнє /О.М Гануляк//Рад.школа. - 1990. - N2. - С.77-80
2. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя. - Суми, 2015 — С.7-10
3. Неско М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. - К.: 2013. - С.45-50
4. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя. - Львів: світ. 1993. - 120с.

Якунін А.В., к.техн.н., доцент кафедри вищої математики,
Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ПРИ ПОВНОМАСШТАБНОМУ ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ

***Анотація.** Висвітлено загострення проблем здоров'язбереження при впровадженні дистанційного навчання як окремої форми одержання вищої освіти. Підкреслено соціальну пріоритетність підтримання культури здоров'я в навчальному процесі. Наведено пропозиції щодо забезпечення здоров'язбереження при реалізації дистанційних технологій.*

***Ключові слова:** дистанційне навчання, культура здоров'я, здоров'язбереження.*

Пріоритетним напрямком політики сучасної держави є збереження і примноження людського капіталу, що визначає перспективи її розвитку. Її реалізації слугують відповідні соціальні інститути. Значну роль у формуванні культури, підвищенні інтелектуального, фізичного і духовного потенціалу суспільства відіграє система освіти. Одним із пріоритетних завдань вищої школи є формування культури здоров'я студентів як одного з показників, що забезпечують якість підготовки фахівців і підґрунтя творчого довголіття професійних кадрів [1, 6, 8, 14].

Навчання в вузі – складний, напружений і досить тривалий процес, що висуває високі вимоги до пластичності психіки і фізіологічних функцій організму студентів. В жорстких умовах університетського навчання, визначених навчальними планами і програмами, студент зазнає розумове і психоемоційне напруження, що супроводжується порушеннями режиму праці, відпочинку та харчування. Розумова праця вимагає швидкої переробки великого обсягу різноманітної інформації з мобілізацією пам'яті і концентрацією уваги,