

# ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ШКОЛАХ СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю

Євгенія Сливка

*Львівський державний університет фізичного виховання і спорту*

Традиційними цінностями українського народу вважаються здоров'я нації, її духовна та фізична досконалість, основу якої складає здорова та самореалізована молодь. Обов'язком кожної держави, України зокрема, визначеним Конвенцією ООН про права дитини, Всесвітньою декларацією виживання, захисту і розвитку дітей є виховання молодого покоління, формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного і психологічного здоров'я.

З метою ефективного залучення навчальних закладів до організованої діяльності щодо формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді було створено міжнародний проект Європейської комісії, Європейського бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я та Ради Європи – Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю. Передусім проект передбачає комплексний, системний підходи до зміцнення здоров'я в школі та родині. Він ґрунтується на моделі набуття позитивних навичок не лише особистої гігієни, а й покращення фізичних та психологічних показників молоді. Причому відповідна виховна робота не обмежується окремими заходами, їй підпорядковані навчальні плани і кожен урок фізичної чи іншою мірою спрямований на зміцнення здоров'я учнів.

Оскільки діяльність шкіл сприяння здоров'ю спирається на досвід своїх закордонних аналогів, доцільним, на нашу думку, є висвітлення їхньої організаційної структури на прикладі шкіл Великобританії як провідних у цьому напрямку.

Національна програма школи здоров'я – це важливий та необхідний проект, розроблений за сприяння та підтримки Міністерства здоров'я Великобританії, місцевих органів самоврядування, загальноосвітніх шкіл усіх рівнів та за активної участі учнів і батьків.

Метою цієї програми є залучення усієї шкільної спільноти до формування фізичного та емоційного благополуччя молоді як підґрунтя її подальшої самореалізації. Основою такого благополуччя є:

**1. Особистісне, соціальне та валеологічне виховання (PSHE),** що включає питання статевих відносин підлітків, наркотичної, тютюнової та алкогольної залежності. Оскільки жодна школа, навіть

найкраща, не взмозі протидіяти проникненню негативних явищ у межі із зовнішнього середовища, єдине, що вона може - це проінформувати учнів про наслідки впливу таких явищ на їхнє здоров'я.

**2. Здорове харчування.** У цьому напрямку проводиться пропаганда здорового та повноцінного харчування учнів у їдальнях чи кафетеріях школи, на противагу їжі нашвидкоруч у вигляді канапок чи куплених у сусідніх магазинах чіпсів, крекерів, солодошів. Учням пояснюють, що результатом такого несистематичного і неправильного харчування стають проблеми надлишковою вагою, особливо актуальні серед молоді, та інші, значно важчі порушення здоров'я.

**3. Фізична активність.** Далеко не кожен учень школи мріє про славу великих спортсменів, тому велику увагу тут приділяють розробленню програми для дітей з різними фізичними можливостями, що дасть їм змогу вибирати види фізичної активності шляхом залучення їх до різних спортивних організацій, секцій, гуртків. Можливо, учні, що не мають здібностей до командних видів спорту, краще реалізують себе у класах йоги, джазових танцях чи орієнтуванні. Але в будь-якому випадку всі учні, незалежно від віку та можливостей, повинні займатися фізичними вправами мінімум дві години на тиждень.

**4. Емоційне здоров'я та хороше самопочуття.** Інколи набагато важче досягнути позитивних результатів у психологічному здоров'ї дитини, ніж у фізичному. Програма школи здоров'я передбачає створення спеціальних відкритих каналів для учнів, що перебувають у депресивному стані чи мають будь-які інші проблеми психологічного характеру, гарантуючи їм при цьому повну конфіденційність. Важливим є залучення учнів до обговорення проблем емоційного здоров'я, оскільки ніхто краще не зможе зрозуміти суті проблеми та запропонувати шляхи її вирішення, ніж самі учні.

3 листопада 1999 року в усіх школах Великобританії для підтримання нової PSHE програми було впроваджено Національний стандарт школи здоров'я (NHSS). Школи, які зацікавлені у впровадженні Стандарту діють на базі власної програми адаптованої до конкретних вимог та проблем своєї школи. Оскільки кожна школа має свої локальні проблеми, які так чи інакше впливають на здоров'я учнів, необхідно стало максимально коректно розробляти програму, зберігаючи при цьому місцеві та національні пріоритети.

Чому ж необхідно підтримувати NHSS? В першу чергу тому, що він формує в учнів мотивацію до здорового способу життя як необхідної умови збереження та зміцнення здоров'я, вчить школярів використовувати резервні сили свого організму, тобто бачити своє місце в макро- та мікросоціумі, вчить жити в суспільстві здоровою людиною, налагоджувати стосунки, спілкуватися з людьми, передбачати наслідки своєї поведінки, вміти приймати своєчасні рішення. З практичної точки зору Стандарт та Програма загалом сприяють оволодінню основами здорового способу життя, навичками, безпечної поведінки для життя та здоров'я, тобто формуванню компетентного ставлення до власного здоров'я.

Активне впровадження NHSP має позитивні наслідки і для громадськості, оскільки розв'язує ряд проблем, пов'язаних із прогулюванням уроків, що часто призводить до юнацького криміналу, небажаної підліткової вагітності, наркотичної залежності та ін. В результаті місто отримує перспективно налаштованих громадян.

Школі ця програма дає можливість об'єднати шкільну спільноту, зміцнюючи при цьому взаємозв'язки між батьками (опікунами), учнями, вчителями, дирекцією школи, меценатами, соціальними службами, урядовцями. Вчителі, у свою чергу, мають змогу поглибити свої професійні знання, шляхом взаємообміну досвідом між школами, залученими до проекту, та сформувати позитивний імідж школи на місцевому та загальнонаціональному рівні.

Особливу увагу NHSP приділяє партнерській співпраці, чітко викладеній у рекомендаціях до Національної програми школи здоров'я щодо взаємного партнерства на стратегічному та оперативному рівні. Багатогалузевий підхід передбачає залучення різних гілок як державного, так і приватного сектору, а саме: управлінь різного рівня і державних організацій (управління охорони здоров'я, управління освіти), санітарно-епідеміологічної станції, інститутів післядипломної педагогічної освіти, соціальних працівників, неурядових організацій, комерційної галузі, профспілок, ЗМІ, народних депутатів різних рівнів, спортивних організацій, релігійних організацій, громадських лідерів, добровільних організацій, системи ООН та міжнародних організацій. Конкретним прикладом є школа м. Корнвол (Великобританія), яка активно співпрацює з Товариством валеологічної освіти (HEAG), спеціалістом із заохочення до здорового способу життя, консультантом з

особистої, соціальної та валеологічної освіти, психологом, шкільними медсестрами, представниками групи з дослідження проблем вживання наркотиків, молодіжними організаціями та поліцією.

Отже, багаторічний досвід впровадження навчальних програм формування здорового способу життя молоді свідчить, що низка програм зі створення закладів дозвілля, інформаційні програми профілактики ранньої вагітності, соціальні рекламні кампанії боротьби зі вживанням алкоголю, наркотиків, курінням, впровадження заборони вживання алкоголю в громадських місцях, суворий контроль над розповсюдженням наркотиків, заснування ліній і центрів довіри, розвиток організацій, задіяних у формуванні фізичного та психічного здоров'я молоді, залучення релігійних організацій і пропагування релігійних цінностей, посилення обізнаності і відповідальності батьків у питаннях навичок здорового способу життя їх дітей – це ті чинники, поєднання яких зробить процес формування здорового способу життя молоді максимально ефективним.

### Література:

1. Вступ до стратегічного планування для формування навичок здорового способу життя: посібник / створ. проектом ЄС „Вдосконалення багатогалузевих підходів до профілактики ВІЛ/СНІДу серед молоді України” у співпраці з Мінвом освіти та науки України. – Б.м.: Б.в., 2007. – 120 с.

2. National Healthy School Standart. Getting started: a guide for schools. Nottingham: DfEE Publication, 1999.-18p.

3. National Healthy School Standart. Partnerships.-London: DfEE Publication, 2000.-27p.

## ВИКОРИСТАННЯ ДОПОМОГИ БАТЬКІВ В ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ ДІТЕЙ ЛІКУВАЛЬНИМ ПЛАВАННЯМ

Віктор Пижов  
(м. Львів)

У доступній літературі досвід використання допомоги батьків на заняттях у групі лікувального плавання ще не висвітлювався.

Зазвичай, згідно скерувань лікарів, у групу лікувального плавання приходять неоднорідний контингент, за віком,