

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА КУЛЬТУРИ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ЧЕРЕЗ ОСВІТУ

Процес формування здорового способу життя багатоплановий і довгостроковий. Він дуже складно перетинається з чинниками соціального і фізичного середовища. У його основу має бути покладено поліпшення умов життя широких верств населення, насамперед соціально уражених, охорона та оздоровлення навколишнього середовища. Особливої уваги потребує робота системи освіти.

Один з розділів Національної доктрини розвитку освіти в Україні присвячений здоров'ю нації через освіту. Вперше серед завдань шкільної освіти зазначено:

“ Виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців)”. Найвиразнішою ознакою мети нової освіти є її гуманістична спрямованість: не дитину треба пристосовувати до системи освіти, а освіту до неї. У реформуванні школи ця ідея має послідовно реалізовуватися в усіх складових освіти: в змісті, педагогічних технологіях, управлінських процедурах, критеріях і оцінці результатів. Адже впродовж усього періоду навчання на школярів впливає ціла низка не завжди позитивних чинників (харчування, освітлення приміщень, опалення тощо), що негативно позначається на здоров'ї дітей, призводить до порушень постави, сколіозу (який став, як це не прикро, масовим явищем), зниження гостроти зору, частих застудних та респіраторних захворювань. Разом із тим власне у школі потрібно сформувати у дітей навички здорового способу життя. І в цьому процесі мають брати участь увесь педагогічний колектив, медичні працівники та батьки, адже успіху можна домогтися тільки спільними зусиллями. Серед найгостріших соціальних проблем сьогодення в Україні – різке погіршення стану здоров'я дітей та молоді. Обстеження учнів шкіл 2000-го року показало, що 70% дітей мають низький та нижчий за середній рівень фізичного здоров'я, 22,5% - середній, тільки 7,5% - вищий за середній та високий рівень здоров'я.

Кожна п'ята дитина народжується з відхиленням розвитку нервової системи. За оцінкою медиків, практично здоровими закінчують школу лише 5-7% учнів. Як результат – кожному п'ятому важко засвоювати навчальний матеріал, у дітей розвивається агресія, невдоволеність, почуття заниженої самооцінки. Усе це нерідко виливається у конфліктність.

Дослідження засвідчили, що половина дітей, які мають проблеми у фізичному чи психічному здоров'ї, схильні до негативних виявів у поведінці. Такі діти частіше від інших піддаються наркотизації. Низький стан психічного здоров'я спричиняється поглибленням стану психологічного дискомфорту через негативні емоції, переживання, які відчувають учні. Дослідження показують, що кожен десятий підліток живе у постійному страху, ще десятій частині шкільної молоді притаманне постійне почуття ненависті. Почуття образи, заздрощів, приниження характерне для п'ятої частини учнів. Емоційний дискомфорт у бі-

льшості випадків призводить до відхилень. Це зокрема інтеграція – як міждисциплінарна, так і блокова. 12-річна освіта передбачає введення в усіх класах інтегрованого курсу “Основи здоров’я”, до якого входить валеологія та основи безпеки життєдіяльності; реалізація оздоровчої функції передбачає істотні зміни в організації навчального режиму. Ставлячи у центр управлінської діяльності емоційне, фізичне, соціальне благополуччя учнів, керівники усіх типів шкіл мають навчитися проектувати й прогнозувати освітні результати в інтересах здоров’я дітей, запобігаючи негативним наслідкам.

Людина із стилем життя, позбавленим стресів, усвідомлює і відстоює власні права та інтереси, встановлює стосунки взаємної поваги, будує спокійні взаємовідносини. Вона бере участь у цікавих, благородних справах, вкладає енергію в різноманітні види діяльності.

З урахуванням психічних рис школярів потрібно відповідно організувати процес навчання і виховання, регулювати навчальне навантаження. Основна причина перевантаження учнів – це не насиченість навчальних програм, а недосконалість технологія навчання, яка досить часто ігнорує не лише психофізіологічні, й суто психологічні особливості здоров’я учнів. При розробці норм навчального навантаження потрібно враховувати характер взаємин між учителем і учнями. За даними фахівців, від 33 до 40 відсотків педагогічних конфліктів відбувається з вини педагогів.

В Україні зареєстровано понад 800 тисяч чоловік із порушенням психіки внаслідок вживання психотропних речовин. Щороку в країні реєструється близько 400 наркоманів-підлітків. Крім зареєстрованих клінічних наркоманів, є такі, що балансують на межі між епізодичним вживанням і суто наркоманією. Є також особи, які вживають гашиш та інші так звані “легкі” наркотики. Кількість таких людей визначити неможливо.

На жаль, останні наукові дослідження доводять генетичну спадкоємність наркоманії.

Які ж шляхи протидії зростаючій тенденції вживання наркотиків? Світовий досвід свідчить, що найефективнішою є програма “Зниження попиту на наркотики”. Вона охоплює загальне і постійне інформування дітей та підлітків про наслідки вживання наркотиків, формування в особистості навичок відмови від пропозицій спробувати наркотик; культивування альтернативних наркотикам життєвих цінностей (здоровий спосіб життя, спорт, мистецтво тощо).

Фізична культура і спорт серед чинників, які впливають на стан здоров’я людини, є одними з найголовніших. Особи, які регулярно займаються фізичною культурою і спортом, мають не лише хороше здоров’я, а й у цілому позитивно ставляться до життя, мають “оптимістичні” психологічні особливості характеру.

Кількість дітей, які відвідують спортивні секції і займаються фізичними вправами, за останні десять років зменшилася з 62 до 34 відсотків. Основною причиною цього є пасивність батьків у залученні дитини до цих занять.

Фізична культура і здоровий спосіб життя як навчальний предмет, як ніяка інша дисципліна, має зазнати істотних змін в ході реформування сучасної освіти.

Результативність виховання у молодій людині ставлення до свого здоров’я як до цінності залежить не тільки від інноваційних педагогічних технологій, а й

від усієї соціокультурної ситуації, яку має створювати й утверджувати суспільство. Здоров'я має стати головною цінністю насамперед для всього суспільства, і в цьому плані особливого значення набувають спільні медико-психолого-педагогічні пошуки, які розкривають зв'язок таких людських фактів, як здоров'я і творча реалізація індивіда.

За останні п'ять років захворюваність дітей 7-14 років збільшилася майже на 33 відсотків. Більш як у п'ять разів зростає захворюваність дітей та підлітків на ендокринні хвороби та хвороби обміну речовин. Спостерігається зменшення кількості здорових школярів з 33 відсотків (у першому класі) до 6-9 (серед старшокласників). Зростає загальна дитяча інвалідність : щороку інвалідами стають до 20 тисяч дітей.

Медичне обстеження дітей трьох-семи років показало, що кожна третя дитина може бути віднесена до групи ризику розвитку як функціональних, так і соматичних захворювань. З початку 90-х років в Україні постерігається затримка фізичного розвитку дітей, дедалі частіше виявляється дисгармонійний розвиток. Тому найголовнішою проблемою в даний час ми вважаємо збереження здоров'я нашого майбутнього – наших дітей. А цього можна досягти в першу чергу через здоровий спосіб життя. Головною причиною цього, на думку вчених, є незбалансоване харчування. Подолати дефіцит білків, а також мікроелементів та вітамінів у раціоні дітей допоможуть розроблені вітчизняними вченими харчові біоактивні добавки. Це продукти, які виробляють на основі солоду бобових культур та пророщених зерен. Вони зміцнюють імунітет, значно підвищують працездатність дитини, нормалізують функції багатьох органів і систем.

Треба утверджувати самоцінність дитинства, незаперечність його прав; уникати стресових ситуацій при комплектуванні класів, процесі контролю й оцінювання учнів; розумне розвантаження учнів, що є ключовою ідеєю реформування школи (не лише зменшення обсягу навчального матеріалу, а й інший підхід до його представлення).

Епідемічного характеру набуває проблема СНІДу, хвороб, що передаються статевим шляхом. У багатьох школах не викладається такий предмет, як валеологія (наука про здоровий спосіб життя). У результаті переважна більшість учнів, особливо старшокласників (понад 80%), не мають достатніх знань із таких гострих проблем, як профілактика наркоманії, алкоголізму, СНІДу, зміцнення психічного здоров'я.

Практика засвідчила доцільність упровадження знань про здоров'я в усій системі навчально-виховного процесу: при викладанні основ наук, спеціальних предметів, у позакласній та позашкільній роботі, у роботі з батьками. Доведено, що безперервне формування здорового способу життя потрібно починати з раннього дитинства.

Головним оздоровчим не медикаментозним засобом, який не потребує значних матеріальних витрат, є фізичні вправи. Але не всі діти розуміють все, оскільки недостатньо обізнані з цього питання. Тому уроки валеології дуже потрібні дітям у школі. Вони швидше б зрозуміли, який позитивний вплив на організм мають регулярні заняття фізкультурою, спортом, загартування та раціональне харчування. Усі діти мають розуміти переваги здорового способу життя, бо

здоров'я – це стан духовного і соціального добробуту, а не тільки брак хвороб і фізичних вад.

Зростає тенденція до захворювань на туберкульоз у підлітків. Особливо ризикують ті, хто виснажує свій організм незбалансованим харчуванням або недоїданням, перевтомою, алкоголем, нікотиним, наркотиками, хто не дотримується здорового способу життя. Здоровий спосіб життя є однією з найвагоміших умов та чинників збереження і зміцнення здоров'я, що допомагає багатьом людям підтримувати достатній рівень фізичного і психічного здоров'я. Навіть у складних екологічних і соціально-економічних умовах він забезпечує високу працездатність, добре самопочуття, ефективну адаптацію до змін довкілля.

Щоб довго жити і не хворіти потрібні:

1. Рухова та фізична активність.
2. Раціональне харчування.
3. Уміння протистояти стресам.
4. Утримання від шкідливих звичок – таких, як куріння, пияцтво, наркоманія.

Таким чином, здоров'я – це одна з головних умов досягнення успіху в житті.

Здоров'я потрібне нам для того, щоб знайти своє місце в житті, щоб кохати і бути коханим, щоб радіти, сміятись і насолоджуватися життям.

Тож будьте здорові!

Бережіть здоров'я з молодих літ, зміцнюйте і примножуйте його! Не розтри- нуйте даремно цей безцінний скарб, дарований Вам природою і вашими ба- тьками.

Здоров'я є найвищою цінністю людини.

Без здоров'я не може бути щасливого життя.

Школа має стати інститутом збереження й зміцнення фізичного, психічного, духовного здоров'я; допомогти дитині у ситуації життєвої кризи, збереження особистості у драматичних обставинах життя, захисту від різних стресогенних чинників. Освіта має відігравати важливу роль у попередженні учня про небезпеки життя. Тут вона набуває випереджувального й превентивного характеру. Захисна імунізберігаюча функція педагогіки, освіти була завжди домінуючою, але її значущість в перехідні періоди розвитку суспільства, особливо в періоди системних криз, від яких найбільше страждають діти, значно зростає. Освіта має допомогти випускникові оволодіти життєстійкістю, виробити захисні механізми, навчити самостійно розв'язувати життєві проблеми.

Зміст освіти, організація життя дитини спрямовуються на розвиток здатності оволодівати життєвими і соціальними ролями. Причому діти у цьому важливо- му процесі виступають не як об'єкти різних маніпуляцій, а як активні партнери педагогів в утвердженні здорового способу життя.

Конференція своїм змістом, духом спрямована на виховання учня як творця і проектувальника свого життя. Надіюсь, вона дасть відповідь на запитання “ Як жити?”, “Як виробити свій індивідуальний стиль життя, обрати оптимальний режим інтелектуальних, емоційних, фізичних навантажень?” “У наших рекомендаціях буде сформульовано, як навчити дитину, як скласти свою життєву програму (самопрограмування), як пізнати себе (самопізнання), як справедливо себе оцінити (самооцінка), як визначити своє життєве кредо, мету життя, оволодіти духовною рефлексією і, звичайно, як планувати, організувати діяльність, щоб досягти своєї мети.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

педагогічним працівникам навчальних закладів
з питань виховання здорового способу життя

1. Опрацюйте тематичні матеріали, дізнайтесь побільше про наркотичні речовини, алкоголь, нікотин, про причини і наслідки їх вживання.
2. Цілеспрямовано проводьте антинаркотичне, антиалкогольне, антинікотинове виховання. При плануванні виховної роботи враховуйте психологічні особливості різних вікових груп учнів, фази формування в дітей настанов проти вживання шкідливих для організму речовин.
3. Проводьте групову індивідуальну роботу з молоддю. Спочатку обговоріть рекламні повідомлення про алкоголь, наркотики, тютюн. З'ясуйте, що вони намагається підкреслити і про що мовчить.
4. Під час бесіди слухайте:
 - уважно;
 - не перебивайте співрозмовника;
 - не готуйте свою відповідь у той час, поки говорить дитина;
 - спостерігайте за виразом обличчя і рухами дитини. Уважний погляд допоможе зрозуміти істинні почуття учня.
5. Темі для бесід беріть різноманітні. Особливу увагу звертайте на наслідки вживання шкідливих речовин, вплив їх на організм дитини, дорослої людини і на потомство.
6. Розшифуйте учнів з основами правової відповідальності за вживання, поширення, розповсюдження наркотичної сировини та на насильне примушування користування нею.
7. Збільшіть обсяг знань про шкідливі звички через розповсюдження тематичної літератури, зустрічі з фахівцями цього профілю (медиками), перегляд фотографій, документів, фільмів.
8. На наступному для вихованців рівні сприйняття дайте їм переконливі наукові знання про згубний характер захоплення наркотиками, алкоголем, токсичними речовинами. Виробіть відповідне ставлення дітей до свого здоров'я.
9. Залучайте старшокласників до антинаркотичної, антиалкогольної та антинікотинової пропаганди.
10. Налагодьте тісну співпрацю з батьками, посилюючи роботу батьківського вєсубучу з даних питань.
11. Пожвавте роботу гуртків за інтересами учнів.