

Відтак, піст повинен бути розумним, тобто таким, який регулює або урівноважує наші фізичні та духовні сили. Він повинен бути не стільки зовнішнім, скільки внутрішнім, духовним. Однак, слід зауважити, що Церквою забороняється надмірний піст, бо він може непомітно виснажити людські фізичні сили і зашкодити нашому здоров'ю. Про правдивий піст, як засіб духовного вдосконалення, говорить Сам Ісус Христос: "А ти, коли постишся, умасти голову твою і вмий лице твоє, щоб явитися постником не перед людьми, а перед Отцем твоїм... і Отець твій, який бачить таємне, віддасть тобі явно" (Мтв.6,17-18).

Отже, поміркованість у споживанні їжі, або інакше – розумне харчування, належить до елементів здорового способу життя. І цей

здоровий спосіб життя пропонується всім хто бажає прожити у доброму здоров'ї довго та щасливо.

Завершуючи свою промову, хочу щиро подякувати високому вченому зібранню за надане мені слово.

Нехай Господь Бог благословить роботу нашої наукової конференції і хай зішле нам неба мудрість правдивого благовіствування.

Література

1. Біблія.
2. О.Кислашко, Я.Кислашко. Короткі відомості про свята Православної Церкви. Київ, 1992.
3. Прот. Хойнацький. Життя преподобного Іова, Почаїв, 1908.

Н.П.Гавриш

завідувач кабінетом виховної роботи та позашкільної освіти, Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЧЕРЕЗ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Перед школою стоїть важливе завдання виховати громадянина-патріота, здатного пізнати себе, творити себе і своє майбутнє, а також майбутнє держави, який дбає про своє здоров'я і про здоров'я оточуючих.

В наш час здоров'я розглядається як показник цивілізованості держави, що відбиває соціально-економічне становище суспільства. Особливої уваги потребують діти, учнівська молодь, усвідомлення ними цінностей здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя та формування індивідуальної поведінки кожного учня на цих засадах.

Дитина вступає в сучасне життя не тільки в період стрімкого науково-технічного прогресу, але й у період негативного впливу на неї - на її здоров'я ряду чинників, перше місце серед яких займає куріння, що стало уже соціальною і медичною проблемою.

Але здоров'я дитини на сьогодні це не тільки суто медична проблема, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. Геніальний лікар і філософ Авіценна стверджував: "головним скарбом життя на землі є не те, що ти завоював, не багатства, що у тебе в скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато що знати".

Здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, медична, біологічна, психологічна, інтелектуальна, екологічна, професійна, духовна, емоційна категорія, як

об'єкт споживання, індивідуальна суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем.

Загальноприйнятим у міжнародному спілкуванні є визначення здоров'я, викладене у Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.): "Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад".

А точніше, медичні питання становлять в середньому близько 10% усього комплексу впливів на людину, по 20% припадає на екологію і спадковість, а близько 50% - на умови та спосіб життя.

Від того як дитина живе, який її стиль життя (культурна поведінка), як вона працює, які її духовні, цінності залежить і її здоров'я, адже це її спосіб життя. Поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої дитини або на здоров'я тих чи інших соціальних груп дітей.

За результатами соціальних досліджень з метою кількісної оцінки впливу різних чинників на здоров'я виявлено, що група чинників названих поведінковими, постійно випереджувала інші і спричиняла найважчі хвороби, які пов'язані з індивідуальними звичками, особливо постійними, які у сукупності часто називаємо способом життя.

Поведінкові чинники можуть бути як шкідливими, так і сприятливими для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. Поведінка людини важлива для здоров'я, оскільки впливає на нього безпосередньо через спосіб життя або опосередковано – через економічні чи соціальні умови, які, безперечно, є основною детермінантою здоров'я. Щоб вплинути на поведінку дитини, необхідні зусилля з боку самої дитини, сім'ї та школи, суспільства.

Отже, здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Основні складові здорового способу життя це:

- спосіб життя особи, сім'ї, групи людей і суспільства;
- рівень культури суспільства й особи;
- місце здоров'я серед потреб людини;
- мотивація збереження і зміцнення здоров'я;
- зворотні зв'язки;
- психологічна настанова на довге здорове життя;
- навчання засобам збереження і зміцнення здоров'я.

Формування здорового способу життя є одним із пріоритетних напрямів у виховній діяльності педагогів держави. Метою напрямку “Формування здорового способу життя”, зазначеною в методичних рекомендаціях Міністерства освіти і науки України щодо організації виховної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах, є забезпечення повноцінного розвитку дітей, охорони та зміцнення їх здоров'я, формування фізичних здібностей особистості, гармонії тіла і душі; виховання потреби у регулярних заняттях фізичною культурою і дотриманні режиму дня, у прагненні до оволодіння санітарно-гігієнічними знаннями і навичками, утвердження здорового способу життя, формування вмінь правильно поводитись у критичних життєвих ситуаціях і надавати необхідну допомогу собі та оточуючим; використання історичного національного досвіду здорового способу життя; формування рис лицарства і мужності, самовдосконалення тіла й духу.

Педагоги області спрямовують свою увагу на формування ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, на його організацію серед школярів, медико-біологічні та

психолого-педагогічні основи здорового способу життя, та принципи його формування.

Форми роботи по формуванню здорового способу життя, якими володіють педагоги області є досить різноманітними. Все більше педагоги схиляються до інтерактивних форм роботи. Але ніяка форма роботи не дасть результату без глибокої, змістовної підготовки. Починається ця підготовка з того, що педагоги разом з психологами вивчають рівень знань учнів про здоровий спосіб життя, існування можливостей отримати ці знання та як їх отримати, і чи доступні ці джерела для кожного учня, наявність об'єктивних можливостей для ведення здорового способу життя, спроможність змінити та прагнення учня до цих змін.

В шкільній молоді сьогодення особливого значення набуває спілкування, оскільки це є важливою умовою нормального психічного розвитку особистості, її душевного благополуччя. Від того, наскільки багато різноманітних навичок спілкування набула дитина, залежатиме її успішна адаптація у світі дорослих, її майбутнє життя.

Спілкування – це процес встановлення та розвитку контактів між людьми, які виникають при спільній діяльності та різноманітних міжособистісних стосунках.

Найчастіше школярі спілкуються з екраном телебачення, магнітофоном та однолітками. Інформація сприймається, засвоюється, але не аналізується. Недостатнє задоволення потреби дитини у спілкуванні може призвести в майбутньому до її емоційної глухоти, черствості, закріплення недовіри до світу. Дітям важливо вміти сказати “ні” в критичній життєвій ситуації, бути почутим і сприйнятим, адже вони живуть у вік наркотизації суспільства. Для надання учням таких вмінь педагоги використовують тренінги як психологічні, так і соціальні та педагогічні, просвітницькі.

Виховання особистості в здоровому способі життя дасть лише тоді позитивні наслідки, коли воно буде цілеспрямоване і системне, і реалізується воно в загальноосвітніх навчальних закладах через:

- уроки “Основи безпеки життєдіяльності”;
- спрямованість навчально-виховного процесу на формування здорового способу життя;

- позаурочну діяльність у загальноосвітніх навчальних закладах щодо здорового способу життя;
- співпрацю з батьками;
- просвітницьку діяльність педколективу школи щодо здорового способу життя;
- співпрацю з громадськістю, роботу громадських організацій та об'єднань;
- реалізацію програм щодо здорового способу життя як шкільного, регіонального та державного рівнів.

Перш за все в області працює ціла сітка шкіл Здоров'я, при загальноосвітніх навчальних закладах створено і діють виховні центри щодо формування здорового способу життя. В школах розроблені моделі забезпечення збереження здоров'я учнів у школі, які об'єднують навчальну програму, послуги та дозвілля з домівкою, школою.

Виховання особистості на засадах здорового способу життя здійснюється в загальноосвітніх навчальних закладах як на уроках так і в позаурочний час. В позаурочний час педагоги працюють як за програмами щодо здорового способу життя Міністерства освіти і науки України так і власними програмами. Загальноосвітні навчальні заклади є опорними із реалізації програми Міністерства освіти і науки України /ПРООН/ЮНЕЙДС "Сприяння просвітницькій роботі "рівний-рівному" серед молоді України щодо здорового способу життя" (працює 58 педагогів-тренерів, задіяно близько 2 тис. дітей та ведеться підготовка чотирьохсот підлітків-інструкторів, які самі будуть вести просвітницьку діяльність по здоровому способу життя; впродовж літніх канікул педагоги-тренери працювали в таборах, вели просвітницьку роботу серед молоді, щодо впливу на здоров'я шкідливих звичок).

В загальноосвітніх навчальних закладах області діють виховні центри, які займаються просвітницькою роботою екологічного спрямування серед школярів та громадськості (адже екологія – одна із сфер здоров'я).

Є багато різних шляхів формування здорового способу життя. Не можна сьогодні обійти увагою і роботу з батьківською громадськістю, адже батьки мають великий і значний вплив на дитину як вчителі (звичайно після однокласників). Батьки намагаються зробити все для того, щоб їхні діти, їхня надія, вчилися у найкращих школах, бо від цього залежатиме майбутній успіх дитини у житті.

Та слід пам'ятати, що основою життєвого успіху для кожної людини є її здоров'я, яке закладається і формується з раннього дитинства. Саме тому батьки мають навчити своїх дітей так дбати про власне здоров'я, щоб обраний ними в дитинстві здоровий спосіб життя допоміг довго і радісно жити.

Поруч із правами батьків, обумовленими Законом України "Про освіту" (1999 р.), визначені і обов'язки батьків (стаття 29), серед яких – необхідність створювати умови для здобуття дитиною загальної середньої освіти, постійно дбати про її здоров'я.

Тому хочеться сказати, що на заняттях батьківського лекторію, батьківських зборах практикується проведення тренінгів щодо здорового способу життя, надається допомога батькам у вирішенні складних проблем щодо виховання дітей у здоровому способі життя.

Саме родина виводить людину в світ соціальних стосунків. Дитина приходить у світ та ініціює виховну функцію родини. В сім'ї вона засвоює теорему поведінки, формує ставлення до праці і до себе самої. Тому важливо оточити дитину увагою і створити умови самостійно розв'язувати життєві проблеми.

Однією з ознак цивілізованості країни, свідченням прилучення суспільства до світового співтовариства є рівень розвитку духовності її громадян, моральні цінності та ідеали, котрі сповідує більшість населення. Духовне здоров'я визначається сукупністю характеристик духовного світу особистості. Стан духовного здоров'я обумовлюється засвоєною людиною системою цінностей, її ментальністю, ставленням до сенсу життя, оцінкою власних можливостей та перспективою їх реалізації.

Школа дбає про духовне здоров'я дитини. Однією із форм роботи є уроки християнської етики щодо формування здорового способу життя. В загальноосвітніх школах відкриваються різноманітні виставки, центри духовності, музеї.

Величезну роль у формуванні здорового способу життя відіграють позашкільні заклади, це такі собі своєрідні осередки для молодих людей.

Є досвід роботи шкіл Здоров'я у закладах освіти області. Формування здорового способу життя відбувається ще і через роботу:

- соціальних служб для молоді (досвід співпраці ССМ і школи щодо здорового способу життя);

- здорових медичних установ;
- клубів та клубів за місцем проживання;
- громадських організацій.

У м. Рівне діє власна міська Програма здорового способу життя, яка складена за допомогою всіх причетних до здоров'я дитини організацій.

Завдяки спільним зусиллям всіх причетних до виховання дитини ми можемо дати дітям навчитися вести здоровий спосіб життя, дбати про своє здоров'я, а тим самим ми всі дбатимемо про здоров'я нації.

Література

1. Методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України щодо організації виховної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах на 2001-2002 навчальний рік. – К, 2000.
2. Формування здорового способу життя молоді. Проблеми, перспективи. Українсь-

кий інститут соціальних досліджень, К, 2000.

3. Стойко О. Сучасні технології формування здорового способу життя серед молоді. "Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я", 2001, №3.
4. Ворник Б.М., Голоцван О.А., Голубов О.П., Коломієць В.П., Подшивалов К.В. Безпечна поведінка (інформаційний посібник для підлітків та молоді). – К.: ВЦ "Сім'я", 1999. – 56 с.
5. Валеологія в школі і вдома (посібник для батьків). – К.: Логос, 1999. – 88 с.
6. Лещук Н., Зимівець Н., Авельцева Т., Ковганич Г., Мирошниченко Т., Руда О. – Київ.: Міленіум, 2002. – 132с.
7. Формування навичок здорового способу життя /за редакцією В.Г.Панка/. – К.: Ніка-Центр, 2001. – 264с.

Г.Д. Галайтатий

кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Львівський державний фінансово - економічний інститут

СТРУКТУРА ТА МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ УНІФІКОВАНОЇ БАЗИ ДАНИХ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Система звітності, оформлення протоколів і статистична обробка даних у ручному варіанті в галузі фізичного виховання настільки недосконалі, що займає третину робочого часу викладачів. На підставі цього попит на комп'ютерну програму, яка б виконувала цю роботу, ми прогнозуємо за наступними статистичними показниками: у тестуванні молоді зайнято не менш як 40 тис. викладачів; впродовж навчального року тестується близько 4-х мільйонів студентів і учнів. У підсумку поступово накопичуються великі обсяги паперів, обробка яких, за нашими підрахунками, змушує витратити більш, як мільйон робочих годин впродовж року. У грошовому еквіваленті можна прогнозувати економію витрат на навчальний процес у декілька мільйонів гривень вже найближчим часом.

Кафедра фізичного виховання ЛДФЕІ розпочала формування бази даних в уніфікованому варіанті і готується захистити авторські права на програму для її опрацювання. Готуються також матеріали до її атестації.

Комп'ютерний продукт під умовною тимчасовою назвою "Паспорт здоров'я" створювався впродовж 4-х років на базі DELPI 5.0 і паралельно проходив апробацію в

локальних умовах роботи 3-х викладачів різних навчальних закладів у м. Львові.

У відповідності до комп'ютерних розробок нами було обрано тему наукових досліджень "Стан і динаміка фізичної працездатності студентів та співробітників ЛДФЕІ" З'явилась можливість опрацювати масиви даних, які роками накопичуються у процесі практичної роботи із студентами (тестування, регламентація навантажень за часом, фізична активність кожного та інше). З додатком блоку фізіологічних показників функціонального стану організму ми отримуємо надзвичайно корисний матеріал для простеження змін та визначення відстаючих якостей як окремих студентів, так і довільної вибірки.

Корекція навчальних програм з фізичного виховання, індивідуальні програми оздоровлення отримали наукове підґрунтя. Практична цінність роботи проявилась також у тому, що комп'ютерна обробка масивів надала максимально достовірні результати. Раніше зробити це було неможливо.

Впродовж останніх років поступово опрацьовуються результати досліджень, проводяться наукові конференції з проблем організації та інформаційного забезпечення