



Рис. 1 Основні чинники здорового способу життя людини

Рухова активність належить до числа основних показників, які визначають рівень обмінних процесів організму, стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної систем. Чим інтенсивніша рухова діяльність, тим повніше реалізується генетична програма і збільшується енергетичний потенціал, функціональні ресурси організму та тривалість життя.

ЗСЖ – одна з основних умов збереження психічного і фізичного здоров'я людини. Знаючи чинники, які формують здоров'я і причини, що негативно впливають на нього, оволодівши методами і практичними навиками контролю, збереження і корекції свого здоров'я, людина будь-якого віку, статі, рівня фізичної підготовленості може керувати власним здоров'ям, зробити своє життя активним та продовжити його.

ЗСЖ завжди був у фокусі пропаганди здоров'я, профілактики захворювань. Але в останні роки це поняття перетворилось у науково-обґрунтовану, детально розроблену систему умінь і навичок. В основі цієї системи лежать три основні принципи: раціональний, тобто узгоджений з добовим біоритмом, режим дня; рухова активність, яка включає всі

види занять фізичними вправами; раціональне та збалансоване харчування.

Література

1. Билич Г.Л., Назарова Л.В. Основы валеологии. – Санкт-Петербург: Водолей, 1988. – 560 с.
2. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. – К.: Здоров'я, 1989. – 72 с.
3. Глушак Н.П., Приходько І.І. Організація і методика масової фізичної культури: Навч. посібник. – Ч.1. – Харків, 1998. – 86 с.
4. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни): Пер. с англ. – Москва: Медицина, 1990. – 240 с.
5. Лаптев А.П. Здоровый образ жизни // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №4. – С. 32-34.
6. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К.: Центр здоровья, 1993. – 160 с.
7. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие / И.Г.Бердников, А.В.Маглёваный, В.Н.Максимова и др. / Под ред. В.С.Маслякова, В.А.Матяжова. – Москва: Высшая школа, 1991. – 240 с.

С.П.Рудик

методист методкабінету відділу освіти Славутської райдержадміністрації

ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я

„У багатьох дітей однією з важливих причин відставання, незнання, поганої роботи на уроках і вдома, є поганий стан здоров'я, якийсь захворювання, найчастіше непомітне і таке, що піддається лікуванню тільки в результаті спільних зусиль батьків, лікарів і вчителів”, - писав Василь Сухомлинський.

Здоров'я дітей - невід'ємна складова суспільного багатства, а тому залучення їх до здорового способу життя розглядається як

справа державної ваги. Державна програма „Діти України” визначає основні підходи до розв'язання цього питання, так само, як і Державна національна програма „Освіта України ХХІ століття”. Це один із обов'язків держави, передбачених Конвенцією про права дитини, Всесвітньою декларацією про забезпечення виживання, захисту та розвитку дітей. Причому ключовою фігурою тут є вчи-

тель, адже сам він, окрім сім'ї, формує особистість, людину.

Здоров'я є необхідною умовою активної життєдіяльності, самореалізації та щастя особистості, воно визначає її потенціал, є основною цінністю людини. Без залучення молоді до здорового способу життя неможливо побудувати могутню, процвітаючу державу. Він є, по-перше, способом адаптації до нервово-психічних, емоційних, інформаційних та інших перевантажень, які викликані закономірностями розвитку соціуму; по-друге, засобом активізації неспецифічних захисних сил організму; по-третє, становить теоретичну основу принципу профілактики.

Утвердження загальнолюдських цінностей, збереження здоров'я націй є актуальною проблемою сьогодення.

Пріоритетність проблеми здоров'я дітей, підлітків пов'язана з різким погіршенням стану їх фізичного й розумового розвитку та зниженням працездатності.

Показником істинного, принципового ставлення людини до життя є відповідальність. Це здатність особистості детермінувати у момент здійснення будь-якої події, вчинки - аж до радикальної зміни життя. Відповідальність передбачає вільне прийняття рішень і вибір цілей, а також способів, методів і шляхів їх досягнення. Вона не суперечить свободі, а є її логічним наслідком, що об'єднує низку вчинків у життєвий шлях особистості.

Відповідальність - це інтегральна якість особистості, що передбачає: усвідомлення і виконання людиною своїх обов'язків, дотримання загальних норм моралі;

- розуміння і прийняття особистісної, групової і суспільної необхідності; правильну орієнтацію в умовах вільного вибору засобів досягнення моральної мети, прогнозування результатів своєї діяльності;
- готовність діяти відповідно до індивідуальних і загальних вимог та відповідати за свої вчинки перед самим собою, іншими людьми, суспільством. Існує декілька шляхів формування відповідальності у школярів:

Шлях I. - формування відповідальності в процесі спільної діяльності учня та вчителя. Вчитель застосовує систему методів педагогічного впливу, до яких належать вимоги, заохочення, покарання, приклад.

Шлях II - формування відповідальності в процесі колективної діяльності, спрямованої на реалізацію принципу "відповідальної залежності" між її учасниками в ситуації "відповідності". На цьому етапі вчитель впливає на підлітка через колектив однолітків. Рівень відповідальності школяра залежить від характеру вимог, що висуваються вчителем, способу організації спільної діяльності учнів класу.

Шлях III. - створення умов для самовиховання відповідальності, коли учень прагне до самостійного вибору мети, засобів її досягнення, визначення плану дій. На цьому етапі важливо добитися, щоб відповідальний вчинок підлітка був можливим і за відсутності контролю та оцінювання з боку педагогів та батьків. Всі ці шляхи пов'язані між собою. На кожному з них слід звертати увагу підлітка на прояви дорослості у намірах, рішеннях та конкретних діях.

Найважливіший психолого-педагогічний ефект такої діяльності вчителя - сформованість у підлітка здатності побачити себе самого як людину, що росте, як особистість, здатну самостійно робити вибір і дбати про своє здоров'я.

Дуже важливо обрати адекватну форму виховання відповідальності. Це можуть бути лекції, бесіди-зустрічі, перегляд телепередач. Кожна з цих форм роботи має свої переваги, але ефективність їх значно відрізняється. Так, дослідження показують, що під час проведення лекцій слухачі засвоюють 5% наданої інформації, в результаті уроків та бесід - 10%, перегляду телепередач - 30 %, завдяки щотижневій виховній роботі - 45%, рольовим іграм - 60%.

Ще раз повторимо, що здорова нація - це насамперед здорове підростаюче покоління. А це великою мірою залежить від особистості вчителя і не в останню чергу - від його здоров'я.