

ТУРИЗМ ЯК ШЛЯХ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В сучасному світі гостро постає проблема здорового способу життя, особливо серед молоді. Ця проблема набула актуальності та потребує особливої уваги. Адже вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюнових виробів дуже поширені серед молоді віком 14-18 років, а це, як відомо, учнівська молодь. Дане питання є досить болючим і потребує вирішення. Саме тому наше завдання, перш за все, зацікавити молодь і відвернути її увагу від поганих звичок, допомогти їй самореалізуватись і стати гідними громадянами нашої держави. Крім спортивних змагань, вечорів відпочинку та інших розваг у навчальних закладах існує багато видів активного відпочинку, які ставлять собі за мету вказати шлях до здорового способу життя. Зокрема, серед них можна виділити туризм, який у нашій школі набув особливої популярності, завдяки своїм різноманітним напрямкам роботи по формуванню всебічно розвиненої особистості. Це цікаві походи, розваги, змагання, які сприяють як культурному, спортивному, інтелектуальному, моральному розвитку, так і оздоровлюють учнів. Все це допомагає учням згуртуватись, відчути себе єдиною родиною та сприяє їх всебічному розвитку.

Першим цікавим заходом, який проводиться в нашій школі на початку навчального року, є святкування, яке присвячене Міжнародному дню туризму. Це потребує довгої та ретельної підготовки, але кінцевий результат завжди виправдовує сподівання. У заданий день учні всієї школи йдуть у ліс, де проводяться змагання з техніки пішохідного туризму. Цілий день учні демонструють своє вміння долати перешкоди за допомогою мотузок та карабінів, а під вечір проводиться конкурс художньої самодіяльності, де проявляються творчі здібності дітей. Цікаво спостерігати з яким задоволенням та радістю в очах діти повертаються додому, з нетерпінням чекаючи наступних змагань.

Два рази на рік, восени та весною, туристична команда школи їде на обласні змагання з техніки пішохідного туризму, а влітку організовуються цікаві походи в Карпати. Завдяки підтримці і сприянню адміністрації школи в особі директора А.Д.Смолійчука, який згуртував навколо себе вчителів-ентузіастів тури-

стичної справи, туризм у нашій школі набуває традиційного характеру.

Традицією нашої школи стали щорічні категорійні походи в Карпати. Туристичний загін, який складається з двох-трьох учителів та 12-15 учнів, долає 130-140 кілометрову дистанцію по гірській місцевості за 6-7 днів, а це потребує фізичної підготовки та силі волі. Позитивним у ньому є те, що учні загартовуються, мужніють, привчаються швидко приймати рішення у скрутних ситуаціях, виховують самодисципліну, переборюють свій страх перед труднощами та знайомляться з такою чудовою частинкою природи як гори. Цікаво спостерігати зміну в їхній поведінці та характері, яка відбувається впродовж походу: спочатку – це невпевнені у своїх силах діти, яких лякають довгі дистанції та важкі рюкзаки, потім – це мужні люди, які впевнились у своїх силах, стали однією командою та з гордістю долають вершину за вершиною, лишачи про себе листівки іншим групам. Буквально за 6-7 днів змінюється їх світогляд та система цінностей, що призводить до формування нової, здорової та всебічно розвиненої особистості.

Учням дуже подобається таке мандрівне життя, особливо під вечір, коли закінчується денний перехід і починається відпочинок. Серед гірських долин лунають пісні та звуки гітари, веселі жарти та розмови біля багаття. Звичайно, все це виховує тільки позитивні риси і лишає після себе помітний слід у юних серцях.

Також, досить цікавими є зустрічі з туристами інших країн. І хоча спілкування з ними не завжди є цілком зрозумілим через мовний бар'єр, все ж таки приносить відчутну радість дітям.

Невід'ємним від туристичних походів є елемент екологічної культури. Учні привчаються жити в дружбі з природою, розуміти та любити її. Абсолютно неможливим для істинного туриста є забруднення навколишнього середовища, знищення пам'яток природи. "Екологія на першому місці" - девіз кожного туристичного походу.

З метою залучення більшого кола дітей різних вікових категорій до туристичної справи, цього року в нашій школі створюється Славутська організація "Пласт", що базу-

ється на засадах Всеукраїнської Скаутської Організації "Пласт". Ми надіємося, що створення цієї організації дасть поштовх до згуртування дітей та розвитку їх моральних та фізичних здібностей, змінить їх світоглядні позиції у плані здоров'я.

Звичайно, у цьому є і свої труднощі. Серед них неможливо не виділити матеріальну

та фінансову базу. Адже і категорійні походи, і поїздки на обласні змагання, і проведення шкільних та міських туристичних змагань потребують як коштів так і спорядження. Хочеться надіятись, що і ця проблема з часом вирішиться, і ми зможемо в повному обсязі реалізувати свої плани на майбутнє, які у свій час дадуть вагомий результат.

Т.О. Сербинська

директор Центру освітніх інноваційних технологій м. Київ

МОДЕЛЮВАННЯ СИСТЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

"Ми живемо в перехідну епоху стрімких змін. Минулий уклад нашого життя, що відійшов у небуття, все ще домінує в свідомості суспільства, викликаючи напругу при зіткненні колишніх світоглядних канонів з перетворюючим динамізмом реалій сучасності. Дуалізм протиріччя між колишніми догматами поведінки і вимогами нового часу викликає конфлікти, конфронтації та стресові ситуації у всіх сферах суспільства і в житті кожної окремої людини." [1]

Незадовільні темпи економічного розвитку суспільства, падіння матеріальної забезпеченості його членів, що викликає напруженість серед громадян, невпевненість у очікуваному майбутньому, втрату ціннісних орієнтирів та вищих гуманістичних ідеалів в погоні за наповненням споживчого кошика.

Аналіз стану здоров'я населення України та діяльності закладів охорони здоров'я свідчить про незадовільну медико-демографічну ситуацію, низьку народжуваність, зростання смертності, від'ємний природний приріст населення, скорочення середньої очікуваної тривалості життя, а також зростання поширеності хвороб.

У 1991-2000 роках чисельність населення скоротилася на 2,5 мільйони внаслідок перевищення смертності над народжуваністю. За останнє десятиліття народжуваність населення зменшилася на 35 відсотків, смертність збільшилася на 18,6 відсотка. Основними причинами смертності є хвороби системи кровообігу, злоякісні новоутворення, травми та отруєння. Показники смертності від хвороб системи кровообігу в Україні найвищі серед європейських країн.

Впродовж останнього десятиліття середня очікувана тривалість життя у чоловіків скоротилася на 2,4, у жінок - на 0,9 року. Різниця в тривалості життя в Україні і країнах

Західної Європи становить для чоловічого населення - 12,8, жіночого - 7,8 року.

У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, психічні та ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою.

Поширеність серцево-судинної патології збільшилася за останнє десятиліття в 1,9 рази, онкологічної патології - на 18, бронхіальної астми - на 35,2, цукрового діабету - на 10,1 відсотка. Сьогодні в Україні кожен п'ятий житель хворіє на артеріальну гіпертензію. Зростають захворюваність і смертність від раку у зв'язку з несприятливою екологічною ситуацією та значним постарінням населення.

Незважаючи на зменшення впродовж останнього десятиліття кількості травм і отруєнь, рівень їх залишається високим. Важливою проблемою є зростання захворюваності на соціально небезпечні хвороби, зокрема туберкульоз, ВІЛ/СНІД, хвороби, що передаються статевим шляхом. Захворюваність на туберкульоз збільшилася за 10 років в - 1,9 рази, поширеність - на 34,3 відсотка. Значно поширені наркологічні розлади.

Високі рівні захворюваності обумовлюють збільшення кількості інвалідів, яка становить сьогодні 2,5 млн. осіб.

Критичне становище склалося в галузі материнства та дитинства. За даними вчених 90 відсотків новонароджених мають фізіологічні патології, що є загрозою національній безпеці України.

Рівень санітарної культури населення країни залишається невисоким, значна його частина має шкідливі для здоров'я звички. Поширеність тютюнопаління в Україні, особливо серед працездатного населення, є однією з найбільш високих у Європі. За поширеністю тютюнопаління серед чоловіків Украї-