

Міністерство освіти і науки України  
ДНЗ « Запорізький будівельний центр професійно – технічної освіти»

**Доповідь з теми:**

**«Посібник «Здоров'я всьому голова»**

культури

Керівника фізичної

Шевцової А.П.

м. Запоріжжя

## **Посібник «Здоров'я всьому голова».**

Метою роботи було обґрунтування важливості проблеми формування здорового способу життя у підлітків.

Задача посібника навчити учнів усвідомлювати цінність власного життя та необхідність збереження здоров'я (фізичного, психічного, соціального, духовного, культурного) кожної людини; закріпити знання та навички ведення здорового способу життя – саме ці напрямки роботи мають бути у спеціалістів фізичної культури.

Посібник містить матеріали по даному питанню, аналіз стану розробленості проблеми формування ЗСЖ, визначена сутність проблеми, основні поняття, визначення, чинники, її актуальність, рекомендації щодо формування в учнів навичок здорового способу життя.

Матеріали, зібрані в посібнику, висвітлюють нетрадиційні інтерактивні методики, надають практичні завдання, які зручні у користуванні.

Всі заходи та завдання розроблені для учнів відведених до спеціальної групи здоров'я. Вони дають змогу учням не тільки отримувати нові знання, формувати певні навички особистості, а й коригувати та виправляти недоліки чи відхилення в розвитку, розвивати і тренувати певні процеси.

Всі матеріали розроблені, враховуючи обов'язкові принципи роботи з учнями віднесені до спеціальної медичної групи:

- принцип послідовності, що передбачає поступове ускладнення завдань;
- принцип доступності завдань;
- принцип систематичності;
- принцип закріплення засвоєного.

Матеріали призначені для викладачів фізичної культури в роботі з учнями

## ***ВСТУП***

Серед життєвих цінностей сучасної людини перше місце посідає цінність життя і здоров'я. Останніми десятиліттями світова наука зараховує проблему здоров'я, в широкому розумінні цього поняття, до кола глобальних проблем, розв'язання яких зумовлює характеристики майбутнього розвитку людства, та й навіть сам факт подальшого існування його як біологічного виду.

Сьогодні здоров'я розглядається як стан повного фізичного, духовного, психічного та соціального благополуччя людини. Знайти своє місце в мінливому світі, виявити здібності, мати життєву перспективу, стати корисною суспільству може тільки та людина, яка фізично розвинена, соціально адаптована, психічно врівноважена, має духовну основу.

Здоров'я є елементом індивідуальної культури життєдіяльності людини. Ця культура визначається рівнем розвитку вмінь та навичок, що сприяють збереженню, зміцненню і відновленню здоров'я людини, реалізації з цією метою внутрішніх резервів її організму. Культура здоров'я відбивається у специфічних формах і способах життєздатності особистості, які виробляються, починаючи з раннього дитинства, і реалізуються протягом усього життя.

Низький рівень здоров'я молоді сьогодні має низку конкретних причин. Серед усіх чинників, які так чи інакше впливають на стан і фізичного, і психічного здоров'я населення й, зокрема, молоді, найважливішою є поведінка. Цей показник перевершує вплив спадковості, навколишнього середовища та якості медичної допомоги.

Поведінка людини дуже важлива для здоров'я, впливає на нього безпосередньо, через спосіб життя, або опосередковано – через економічні чи соціально-економічні умови, і є основною детермінантною здоров'я. Щоб вплинути на поведінку людини, необхідні зусилля як її самої, так і сім'ї та суспільства.

Серед пріоритетних напрямів, визначених Національною доктриною розвитку освіти, є «пропаганда здорового способу життя, стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя».

Завданням кожного навчального закладу має бути забезпечення здорового способу життя всього шкільного колективу завдяки створенню такого середовища, яке б сприяло зміцненню здоров'я всіх його членів.

Здоровий спосіб життя для дітей визначається такими параметрами:

- володіння культурно-гігієнічними навичками;
- раціональне харчування та культура споживання їжі;
- руховий і повітряний режими;
- режим активної діяльності та відпочинку;
- профілактичні заходи для збереження здоров'я, зокрема, профілактика шкідливих звичок тощо.

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ**

У філософському розумінні *спосіб життя* – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

**Поняття здорового способу життя.** З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття *здорового способу життя* (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – **харчування** (у тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), **побут** (якість житла, умови для пасивного й активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), **умови праці** (безпека не тільки у фізичному, а й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), **рухова активність** (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення,

спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних *екологічних умов*, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Розуміння поняття «здоровий спосіб життя» формувалося протягом багатьох років і пройшло шлях від первинного накопичення фактів і свідчень до розробки цілісної теорії. Зараз **формування здорового способу життя** є самостійною науковою дисципліною, котрій притаманні всі відповідні компоненти – власні теорія, методологія, методика, ідеологія, принципи тощо.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблема набула в другій половині XX століття як у світі в цілому, так і в Україні. Слід підкреслити, до цих питань приділяють увагу різні науки – медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука – валеологія. Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники.

Формування здорового способу життя молоді являється важливою складовою молодіжної та соціальної державної політики.

Необхідно акцентувати увагу на формуванні здорового способу життя саме молоді, оскільки в молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

## ***ОЗДОРОВЧА ФУНКЦІЯ ОСВІТИ***

Модернізація освітньої галузі, що відбувається в державі, має на меті створення умов для особистісного розвитку та самореалізації кожного громадянина України.

Одним із шляхів досягнення цієї мети є навчання школярів відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я людей, що їх оточують, як до найвищої цінності, формування через освіту здорового способу життя.

Вироблення належного ставлення до свого здоров'я є важливою умовою оздоровлення суспільства. І здійснювати його важливо зі школи, бо це єдина структура, через яку «проходить» усе населення країни, а навчально-виховний процес – систематизований процес, за допомогою якого можливо формувати мотивацію на здоровий спосіб життя. Тому роль школи у збереженні і зміцненні здоров'я визначальна.

В Україні розроблена і функціонує освітня нормативно-правова база, що має важливе значення для означеної проблеми, а саме – закони України «Про загальну середню освіту», «Про професійну освіту», «Про дошкільну освіту», «Про вищу освіту», «Про позашкільну освіту», Постанова Кабінету Міністрів «Про перехід загальноосвітніх навчальних закладів на новий зміст, структуру і 12-річний термін навчання», Концепція загальної середньої освіти (12 річна школа), Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, Національна доктрина розвитку освіти України тощо.

### ***Основна мета оздоровчої функції освіти:***

- виявлення тенденцій у стані фізичного і психічного здоров'я учасників навчально-виховного процесу, прогнозування і корекція його розвитку на основі моніторингових досліджень;
- надання наукової, навчально-просвітницької і методичної допомоги педагогам у роботі з виховання в учнів відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я громадян як до найвищої цінності, формування навичок здорового способу життя;

### ***Завдання оздоровчої функції освіти:***

- зняття навчальних перевантажень учнів;
- організація правильного харчування учнів;
- попередження шкідливого впливу на здоров'я учнів факторів, які безпосередньо пов'язані з навчальним процесом (профілактика хвороби);
- збереження і зміцнення психічного здоров'я учнів (попередження стресів, поширення серед учнів шкідливих звичок);
- формування культури здоров'я учнів і компетентності педагогів з питань здоров'я і здоров'язберігаючих технологій;
- організація співпраці з батьками з питань збереження та зміцнення здоров'я учнів.

У результаті учні опановують навчальні і життєві компетентності, здатність до творчого розвитку і самовдосконалення. Це необхідно молодій людині для майбутньої успішної професійної діяльності, життя в суспільстві.

У свідомість освітян закладається розуміння здоров'я як багатовимірного компонента життя людини. У результаті учні опановують навчальні і життєві компетентності, здатність до творчого розвитку і

самовдосконалення. Це необхідно молодій людині для майбутньої успішної професійної діяльності, життя в суспільстві.



## ***МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ***

Здоров'я людини передбачає збереження й розвиток її психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності за максимальної тривалості життя.

Конституцією України життя та здоров'я людини визнані найвищими соціальними цінностями. Здоров'я населення вважається головним критерієм доцільності та ефективності всіх без винятку сфер діяльності держави.

Згідно з Указом Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян» № 456/99 від 27 квітня 1999 року одним із напрямів діяльності навчальних закладів має бути впровадження в суспільну свідомість переваг здорового способу життя, формування національного культу соціально активної, фізично здорової та духовно багатії особистості.

Поняття здорового способу життя охоплює різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я: фізичної, психічної, соціальної та духовної. Здоров'я залежить не тільки від біологічних, генетичних і психофізіологічних задатків людини, а й від її культури, тобто різних способів реалізації соціальних та природних сил індивіда. Збереження й відновлення здоров'я перебувають у прямій залежності від рівня культури особистості.

Основним критерієм культури здоров'я визначають стан оптимальної відповідності, гармонії між біологічним, психологічним і соціальним у житті й діяльності людини.





Основною фізіологічною умовою збереження і зміцнення здоров'я учнів є рух. У зв'язку з тим, що в учнів початкових класів відбувається інтенсивний розвиток більшості рухових якостей, формування різних систем організму, вихователю необхідно знати, що в цьому віці найкраще розвиваються такі якості, як швидкість, спритність, гнучкість та витривалість. Для оптимізації рухового режиму слід використовувати фізкультхвилинки (2-3 хв.), фізкультпаузи (10-15 хв.), пальчикову гімнастику, спортивні години, фізкультурні заняття на прогулянці тощо. Тому важливою особливістю змісту діяльності викладача, щодо формування в учнів навичок здорового способу життя - є вивчення з учнями рухливих ігор, формування навичок самостійної їх організації і проведення. Використання рухливих ігор сприяє зняттю фізичного та емоційного напруження учнів, підвищенню працездатності, виробленню правильного дихання, осанки.

Отже, формуючи культуру здоров'я учнів, викладач повинен допомогти їм усвідомити важливість розумного, дбайливого ставлення до власного здоров'я, прищепити почуття відповідальності, розуміння, що саме здоров'я визначає якість життя; формувати прагнення бути здоровим; сприяти засвоєнню системи знань і практичних навичок здорового способу життя та безпечної поведінки.

Сучасні учні повинні усвідомлювати, що майбутнє кожного, як і держави в цілому, – за здоровими поколіннями, адже тільки фізично і морально здорова людина здатна творити і приносити користь собі та іншим людям.

## ***ВИСНОВКИ***

«Здоров'я – це ще не все, але все інше без нього - ніщо» - так говорить народна мудрість. Саме тому, проблема здоров'я належить до глобальних проблем, вирішення яких зумовлює подальший розвиток суспільства. Особливої уваги потребує молодь. Усвідомлення нею цінностей здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя та формування індивідуальної поведінки на цих засадах.

Людина мешкає в громаді, і її думки, бажання та справи визначаються діями середовища, яке навколо неї. Якщо людина живе в атмосфері люті, в середовищі спокуси та розбещеності, то не може ця атмосфера не знищити її душу. Тому причиною появи шкідливих звичок можна вважати навколишнє середовище.

До речі, ми говоримо про шкідливі звички, але ж є і корисні. Так чому ж легше придбати погані? Мабуть, тому, що погасити світло, легше, ніж розсіяти темряву. На жаль, погані звички набуваються в юному віці і потім супроводжують людину все життя.

Розмиті духовні орієнтири в суспільстві, важкі соціальні умови не підйомним тягарем лягають на незміцнілі дитячі душі. Багато сімей можна назвати невдалими: це ті, де батьки зловживають спиртними напоями. Серед юнаків з таких сімей поширюються паління, а також наркоманія та пияцтво. Ще одна причина появи дурних звичок - це конфлікт виховання, коли є прірва між тим, чому навчають, і тим, що роблять, ті хто вчить: батьки, вчителі, дорослі... В суспільстві є великий дефіцит моральних авторитетів.

Гаррі Форду належать слова «Зустрічатися разом – це початок, триматися разом – це процес, працювати разом – це успіх».



Тільки спільна робота, спільні зусилля батьків, вихователів, вчителів, практичних психологів, соціальних педагогів можуть принести результат у такій відповідальній справі.

Формування засад здорового способу життя в учнів має ґрунтуватися на таких принципах:

1. Неподільність навчання і виховання в роботі. Оволодіння знаннями і інформацією має супроводжуватися процесом формування навичок відповідальної поведінки. Здорових установок або розвитком особистісної та соціальної компетентності.
2. Процес навчання і виховання має ґрунтуватися на колективній, спільній діяльності. Сенс роботи полягає не в домінуванні, а в керуванні діяльністю учня.
3. Учень у процесі передачі і засвоєння знань не є пасивним об'єктом педагогічного впливу, а активним учасником навчального процесу. Необхідною умовою ефективності навчання є актуалізація і розвиток позитивних потенцій учня.
4. Розуміння того, що усі п'ять вимірів (складових) здоров'я є однаково важливими. Основне завдання щодо цього – збалансований розвиток усіх вимірів здоров'я (фізичного, соціального, духовного, емоційного та інтелектуального).
5. Пропаганда здорового способу життя повинна концентруватися не на фіксації негативних наслідків шкідливих звичок, а на реальних перевагах, які несе в собі здорове життя.

Вже саме слово «пропаганда» (від латинського «про», тобто «за»), означає, що інформація має переконувати на користь чогось, агітувати «за», а не «проти».

6. Превентивне навчання спрямоване на зниження ймовірності доручення учнів до вживання наркотичних речовин. Імовірність доручення знижується, якщо:

- учні критично ставляться до своєї поведінки;
- заохочується віра у свої сили, визнається унікальність кожного учня;
- учні вміють розпізнавати небезпечні ситуації, приймати раціональні рішення, знаходити альтернативні вживанню тютюну та алкоголю моделі поведінки;
- діти навчені розпізнаванню ситуацій групового тиску і володіють навичками опори тиску.

7. Спрямованість роботи одночасно в двох напрямках: педагогами та батьками. Бажано, щоб вони говорили про шкідливі звички однаково. Це допоможе попередити конфлікт цінностей у учнів.

Кожному від народження надається найцінніший дар – життя. І найдорожче, що є в житті – здоров'я. Але як це не дивно, люди інколи легковажать своїм здоров'ям. Особливо молодь, адже для них все попереду – життя, щастя, успіх. Проте, це не завжди так. Іноді один необережний вчинок може зруйнувати всі мрії та плани. Саме тому, працюючи у напрямку формування у дітей засад здорового способу життя, потрібно намагатися допомогти дітям оволодіти необхідними знаннями, здобути певні вміння та навички, які сприятимуть їхньому життєвому успіху.

У Леонардо да Вінчі є такі слова: «Пам'ятай, життя є дар, великий дар. І той, хто його не цінує, цього дарунку не заслуговує». Завдання усіх педагогічних працівників – навчити учнів цінувати своє здоров'я, відповідально поводитися, робити правильний вибір і нести

відповідальність за предмет свого вибору.

## ***СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ***

1. Антропов Ю. Ф. Невротическая депрессия у детей и подростков.- М. : Медпрактика, 2000.- 152 с.
2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология / Серия «Гиппократ». — Ростов-н-Дону : Феникс, 2000.-248 с.
3. Бібік Н. М. Основи здоров'я : Підруч. для 3 класу / Н. М. Бібік, Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль, О. І. Манюк. — К. : Навч. книга, 2003.- 111 с.
4. Борисенко А. Організація і методика проведення фізкультурних хвилин і фізкультурних пауз з учнями початкових класів // Фізичне виховання в школі. — 2002. — № 3.
5. Вайншток С. А. Становление новой социокультуры в нашем обществе // Педагогика и психология здоровья. — М., 2003.- № 5.
6. Васильков В. А. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизнедеятельности учащихся. — Ханты-Мансийск, 2003.— 154 с.
7. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я : Посіб. для вчит. — К.: Алатон, 2005.- 176 с.
8. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе. — М.: Теория и практика физической культуры, 2002.- 270 с.
9. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (наказ МОН України № 605 від 21.07.2004 р.).