

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Здоровий спосіб життя - це концепція життєдіяльності людини, спрямована на поліпшення і збереження здоров'я за допомогою відповідного харчування, фізичної підготовки, морального настрою, і, безумовно, відмови від шкідливих звичок. В наш час здоровий спосіб життя – це популярний тренд сучасного світу.

Найчастіше людина починає замислюватися про свій спосіб життя і здоров'я, коли з'являється хвороба чи тимчасові нездужання. Тому турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, а повинна стати обов'язковою справою, образом життя. Іноді людині просто не вистачає імпульсу для того, щоб поміняти свій стиль життя і звички: багато хто навіть не уявляє, в який спосіб підійти до цього.

Необхідною і головною передумовою збереження здоров'я учнів є здоровий спосіб життя як якась еталонна модель, система загальних умов, приписів заходів, що сприяють зміцненню та збереженню здоров'я.

Останнім часом активізували увагу до здорового способу життя учнів, що відображає занепокоєння суспільства здоров'ям фахівців, що випускаються закладами професійно-технічної освіти, зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, зниженням дієздатності в трудовій сфері.

Основними суб'єктивними факторами, що впливають на здоров'я, які залежать в той чи іншій мірі від поведінки учня, є:

- достатня рухова активність
- раціональне харчування
- ритмічність у праці і відпочинку
- ритмічність (режим) в житті та навчанні
- уміння протистояти і боротися з негативним впливом стресу
- особиста гігієна і загартованість організму
- профілактика самоотруєння.

Проблема в формуванні здорового способу життя полягає в наступному:

майбутні фахівці ведуть певний спосіб життя, в якому є місце шкідливим звичкам, неправильного режиму праці і відпочинку, не відповідність харчування, малої рухової активності, а також не дотримання гігієни.

Аналіз останніх досліджень показав, що здоров'я людини - результат складної взаємодії соціальних, середовищних і біологічних факторів. Вважається, що внесок різних впливів в стан здоров'я наступний: спадковість - 20%, навколишнє середовище - 20%, рівень медичної допомоги - 10%, спосіб життя - 50%.

Дослідження А.М.Дюкаревой (1980, 1993), О.В. Грініной, Д.І. Кічі (1995), А.В. Ляховича (1998), Г.І. Куценко, Л.Г. Розенфельд (2001), І.П. Кругляковой (2004) містять переконливі докази погіршення стану здоров'я учнів з негативною динамікою його за період навчання у закладі, високих показників і темпів приросту захворюваності, поширення негативних тенденцій в способі життя учнів. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні та їх роль у формуванні здорового способу життя здобувачів освіти постійно висвітлюються у роботах вітчизняних та іноземних науковців (Н. Армстронг, В. Бльсевич, Л. Лубишева, Г. Соловійов, С. Селевко, М. Толмачова, Д. Фільченков). Науковці стверджують, що даний підхід найбільш ефективно впливає на особистісний розвиток молоді, дозволяє успішно самостверджуватися і самореалізуватися в різноманітних сферах діяльності.

Аналізуючи роботи вчених і фахівців, які досліджували аспекти формування здорового способу життя у учнів ЗП(ПТ)О устанавлено, що фізичне виховання відіграє

особливу роль для певного контингенту, насамперед для осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості, і особливо, для учнів, які не вважають фізичне виховання важливою дисципліною.

Останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення та молоді зокрема. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у учнівської молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного обґрунтування режиму дня та харчування.

Увага до здорового способу життя учнів в останні роки значно активізувалося, це пов'язано зі стурбованістю суспільства щодо здоров'я фахівців, які випускаються закладами професійної освіти, явним зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, як наслідок - подальшим зниженням працездатності.

Здобувачі професійно – технічних закладів - це значна частина молодого покоління, вони представляють окрему соціальну групу, яка відрізняється умовами життя і соціальною поведінкою. Вони відчують негативний вплив навколишнього середовища і стикаються з труднощами, які підносять їм життя. Також разом з фізичним та розумовим зростанням, їм доводиться адаптуватися до нових умов життя. І щоб учням подолати всі тягарі, їм потрібно вести здоровий спосіб життя. Щоб підтримувати своє здоров'я, не треба мати спеціальної підготовки, для цього потрібно стежити за станом і змінами свого організму, також дотримуватися загальноприйнятих норм.

Учні частенько не усвідомлюють необхідності здорового способу життя, оскільки вступають в новий етап життя, де легко піддаються новим віянням і дії навколишніх людей. Для формування здорового способу життя у учнів, їм потрібна мотивація і зусилля. Не кожен може вирішити завдання самостійно, потрібна націленість системи виховання і освіти. Таким чином, здоровий спосіб життя розглядається нами як цінність, що розкривається за допомогою наступних ідей : ідея цінності здоров'я і ідея ведення здорового способу життя.

Дбайливе відношення до здоров'я необхідно активно виховувати в учнівські роки. Проте нерідко учні безтурботно порушують елементарні правила гігієни побуту, режим харчування, сну та ін.

Для формування у учнів здорового способу життя потрібно виявити причини, за якими вони ведуть не здоровий спосіб життя. І допомогти їм вибрати правильний шлях для самозбереження і саморозвитку.

Учні під моїм керівництвом дають комплексну оцінку індивідуальним особливостям людського організму в процесі оздоровлення, оцінюють загальні принципи пристосування до умов навколишнього середовища, а також розглядають концепції контролю за здоровим способом життя серед населення. Обговорюють, що перш за все, необхідно приділяти належну увагу правильному розпорядку дня, збалансованому харчуванню, нормированному сну, виконувати фізичні вправи на витривалість, намагатися позбавитися від шкідливих звичок. Я спонукаю учнів до збереження та зміцнення власного здоров'я, вести пропаганду здорового способу життя і мотивувати їх на здорове життя.

Головною метою у нашому закладі є формування у педагогів, учнів та їх батьків свідомого ставлення до особистого здоров'я, навколишнього середовища і здоров'я інших людей . У цьому напрямку проводжу такі оздоровчі заходи як День здоров'я кожен місяць. Найбільш всього запам'ятовується учням День здоров'я, присвячений туризму. Цього дня проводяться спортивні змагання між групами, готуються туристичні сніданки, проводиться конкурс «Туристичної пісні» і все це на свіжому повітрі .

В День здоров'я на тему «Ні шкідливим звичкам», проводимо тренінги, бесіди, запрошуємо лікаря нарколога для розмови з учнями, спортивні змагання, ігри, фізкультурні свята, ранкові лікувальні –гігієнічні гімнастики (для учнів гуртожитку), фізкультхвилинки.

Постійно:

- екскурсії ,походи;
- зустріч з лікарями різного профілю;
- виступ агітбригад, випуски санбюлетнів, плакатів;

- робота наркологічного посту.

Життя людини залежить від стану здоров'я організму. Всі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття - виробничо-трудовому, соціально-економічному, політичному, сімейно-побутовому, духовному, оздоровчому, навчальному - в кінцевому рахунку, визначаються рівнем здоров'я. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, -словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

Здоров'я - це нормальна діяльність організму, його повне фізичне і психічне благополуччя. Потреба в здоров'ї носить загальний характер, вона властива як окремим індивідам, так і суспільству в цілому. Увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушень, свідомо орієнтація на здоров'я різних форм життєдіяльності - все це показники загальної культури людини .

Структура здорового способу життя повинна включати наступні фактори:

- Рациональний режим навчання та відпочинку - необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і строго дотримується режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє

- Сон - обов'язкова і найбільш повноцінна форма щоденного відпочинку.

Для учня норма нічного монофазного сну 7,5-8 ч. Недосипання позначається на продуктивності розумової праці і психоемоційному стані.

- Викорінення шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї підростаючого покоління і на здоров'я їх майбутніх дітей.

- Рациональне харчування. Слід пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я.

В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у учня як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінну в духовному, моральному і фізичному відношенні життя .

Тому викладачу необхідно забезпечити свідомий вибір особистістю суспільних цінностей здорового способу життя і формувати на їх основі стійку, індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності.

Проаналізувавши з позначеної проблеми, можна констатувати, що на формування здорового способу життя учнів впливає: по-перше, необхідність інформування учнів про стан і зміну їх здоров'я; по-друге, оволодіння учнями досвіду формування здорового способу життя; по-третє, створення необхідних умов у навчальному закладі для ведення здорового способу життя; по-четверте, проведення різних наукових і культурних заходів.

Таким чином, формування здорового способу життя у учнів - це планомірний процес, який зачіпає всі сфери життя людини. Важливе місце в його формуванні займає навчальний заклад, тому що після його закінчення індивід починає самостійно дбати про своє здоров'я.

Але слід пам'ятати, що шлях до здорового способу життя залежить від самої людини, від її розуміння світу, тому вибір свого життя (здоровим воно буде чи ні), так само, як і відповідальність за свій вибір залежить лише від нас.

Пам'ятайте: Краще вже бігати на свіжому повітрі, ніж по лікарях!

Список використаних джерел

1. **Вознюк О. В.** Організаційно-педагогічні засади формування здорового способу життя суб'єктів освіти [Електронний ресурс] / О. В. Вознюк, О. А. Дубасенюк, Ф. М. Калінчук. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. – 410 с.
2. **Андрощук Н.** Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук, — Т. : Підруч. і посіб., 2006. — 160 с.

3. **Богданова Г.** Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок / Г. Богданова // Здоров'я та фізич. культура. — 2007. — № 9. — С. 6-7
4. **Єдинак Г.** Фізична культура в школі : молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. / Г. Єдинак, П. Плахтій, Ю. Яценюк; худож. Л. Галаманжук. — Кам'янець-Поділ., 2000. — 305с
5. **Рудніцька І.** Формування здорового способу життя молоді : підлітковий вік / І. Рудніцька // Психолог. — 2004. — № 13. — С. 15-25.
6. **Булич Е.Г., Муравов І.В.** Валеологія. Теоретичні основи валеології. - К.: ІЗМН, 1997. - 224 с.