

Ковальчук О.В., Непша О.В.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

У Концепції загальної середньої освіти охарактеризовані перспективні орієнтири і шляхи формування освіченої, вихованої, фізично і духовно здорової української нації. У свою чергу, формування здорового способу життя через освіту виокремлено як один із напрямів державної політики в галузі розвитку освіти [2].

У Національній доктрині розвитку освіти в Україні серед пріоритетних завдань шкільної освіти визначено виховання в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів [3,с.22-25].

Здоровий спосіб життя розглядається не тільки як спосіб організації всіх сторін життєдіяльності, спрямованої на виконання загальноприйнятих норм і правил здоров'язберігаючої поведінки. Цей спосіб життя передбачає орієнтацію людини на виділення пріоритетної цінності – здоров'я, формування усвідомленого ставлення до нього і визначення своєї поведінки як набуття основних ліній внутрішнього розвитку власної культури, що дозволяють будувати різні відносини: фізичні, психічні та соціальні [4,с.134].

Формування здорового способу життя як складової культури здоров'я людини складається з освоєння нею декількох позицій, пов'язаних із розумінням, тобто усвідомленим знанням, і вміннями виконувати наступні дії:

- розуміти значення способу життя для особистого здоров'я, гарного самопочуття, успіхів у навчанні та трудовій діяльності;
- розуміти значення рухової активності для розвитку здорового організму, вміти задовольняти свої рухові потреби в процесі навчальних занять і протягом дня;
- знати і дотримуватися правил особистої гігієни, гігієни житлових і робочих приміщень, одягу, взуття та ін.;

- знати основні правила раціонального харчування з урахуванням віку;
- знати і виконувати правила профілактики захворювань хребта, стопи, органів зору, слуху та інших;
- знати основні природні чинники, які зміцнюють здоров'я, і правила їх використання;
- знати, як охороняти своє здоров'я від простудних та інфекційних захворювань, що робити при їх виникненні, як надати собі першу долікарську допомогу у випадках захворювань, при невеликих пораненнях, ударах, опіках, обмороженнях;
- знати, які звички і чому завдають шкоду для здоров'я, не допускати їх появи;
- знати основні причини виникнення надзвичайних ситуацій, вміти розпізнавати і аналізувати небезпечні ситуації, прогнозувати їх наслідки і знаходити вихід з них;
- знати особливості свого фізичного і психічного розвитку, характеру, пам'яті, уваги для їх вдосконалення та корекції;
- вміти правильно скласти режим дня і виконувати його;
- вміти скласти для себе програму оздоровлення на літній і зимовий сезони року і забезпечувати її виконання;
- вміти взаємодіяти екологічно грамотно з навколишнім середовищем, розуміти, за яких умов існування безпечно для життя.

Таким чином, досягнення розуміння дитиною значення рухової активності для розвитку здорового організму, виховання «звички руху» і формування вміння ефективно задовольняти свої рухові потреби є основними завданнями процесу фізичного виховання, націленого на формування культури здоров'я кожного учня. У цьому випадку мова повинна йти про зміну предметного змісту і організації всього процесу фізичного виховання населення.

Діюча система фізичного виховання, націлена на формування життєво необхідних рухових умінь і навичок і розвиток фізичних якостей, повинна бути доповнена базовим орієнтиром на придбання глибоких знань про свій організм,

засобах цілеспрямованого впливу на фізичний стан, збереження і зміцнення здоров'я, на формування у нього потреби в здоровий спосіб життя і фізичному вдосконаленні, в активних заняттях фізичними вправами і спортом. Головним завданням такої системи має стати завдання соціалізації людини в галузі фізичної культури [1].

Результатом цього процесу, в комплексі з іншими напрямками соціалізації і виховання, є формування основ культури здоров'я людини. Ефективність формування культури здоров'я дитини можна визначити за динамікою його фізичного стану, по зменшенню захворюваності, за рівнем розвиненості його умінь налагоджувати відносини з однолітками, батьками та оточуючими людьми.

Список використаної літератури та джерел

1. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року/Кабінет Міністрів України. Постанова від 1 березня 2017 року №115 [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-п.

2. Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року/Кабінет Міністрів України. Розпорядження від 14 грудня 2016 року №988-р [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-р.

3. Національна доктрина розвитку освіти у XXI столітті//Освіта України. – 2001. – №1. – С. 22-25.

4. Підборський Ю.Г. Підборський Р.Г. Проблеми формування здорового способу життя в сучасній загальноосвітній школі/Ю.Г. Підборський, Р.Г. Підборський// «Молодий вчений» – № 9.1 (36.1), вересень 2016 р. – Херсон: Видавничий дім «Гельветика». – С.134-138.