

УДК 37.073

**Олександр Шпак**, доктор педагогічних наук, професор  
Київського національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ  
**Володимир Терес**, кандидат педагогічних наук, доцент  
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

### ТВОЄ ТІЛО – ПРОДУКТ ЗДОРОВОГО РОЗУМУ

*“Твоє здоров’я – чисте повітря, вода і їжа. Прокидайся вранці з радістю, лягай спати з посмішкою. Ти радієси, посміхаєшся – отже, ти здоровий. Не лікуй хворобу, лікуй своє життя, живи за законами природи, розуму. Коли немає здоров’я, мовчить мудрість, не може розквітнути мистецтво, не грають сили, марне багатство і безсильний розум”.*

*Геродот  
давньогрецький історик*

*У статті йдеться про формування розумового та психічного розвитку учня, соціальні та морально-правові норми його поведінки, спрямовані на утвердження здорового способу життя, а, відтак, готовність здійснювати економічну діяльність*

**Ключові слова:** економіка, мобільність, здоров’я, здоровий спосіб життя, діяльності, культура здоров’я.  
**Лит. 8.**

**Александр Шпак**, доктор педагогических наук, профессор  
Киевского национального педагогического университета имени М.П. Драгоманова, г. Киев  
**Владимир Терес**, кандидат педагогических наук, доцент  
Дрогобычского государственного педагогического университета имени Ивана Франко

### ТВОЕ ТЕЛО – ПРОДУКТ ЗДОРОВОГО УМА

*В статье идет речь о формировании умственного и психического развития ученика, социальные и морально-правовые нормы его поведения, направленные на утверждение здорового образа жизни, а, следовательно, готовность осуществлять экономическую деятельность*

**Ключевые слова:** экономика, мобильность, здоровье, здоровый способ жизнедеятельности, культура здоровья.

**Oleksandr Shpak, Dr. Sc. (Pedagogic), Professor National Pedagogical University by M. Drahomanov**  
**Volodymyr Teres, Ph. D (Pedagogic) Drohobych State Pedagogical University by I. Franko**

### A SOUND MIND IN A SOUND BODY

*This article deals with formation of mental and psychic development of a school students, social, moral and legal norms of their conduct focused on assertion of a healthy and thus, their readiness to life-style economic activity.*

**Keywords:** economics, mobility, health, healthy life-style, culture of health.

**А**ктуальність публікації визначається вимогами суспільства до людини, яка повинна бути активною в ринкових відносинах, продуктивно роз’язувати назрілі соціально-економічні проблеми, мобільною в життєстверджувальних ситуаціях.

Якщо в Україні збережеться нинішній рівень економічної активності населення, то протягом 2012 – 2035 років кількість робочої сили скоротиться більше, ніж на 15%. Про цей йдеться в результатах поданому Світовому банку дослідженні “У пошуках можливостей: яким чином мобільніша робоча сила може сприяти процвітанню України”.

На думку провідного автора “Звіту про світовий розвиток 2013 року”: “Зайнятість” (Вашингтон) Йеско Хентшеля, Україні до 2035

року потрібно на 20% збільшити продуктивність праці, щоб хоч на нинішньому рівні втримати показник ВВП на одну людину. Паралельно, переконаний він, уряд повинен прийняти систему дій для поліпшення інвестиційних умов для розвитку дрібного підприємництва та створити умови всередині країни для більшої мобільності українців, які бажають знайти роботу.

Складна демографічна ситуація та низька продуктивність праці, на думку фахівців Світового банку, – головні виклики для подальшого успішного розвитку українського ринку праці.

“Дуже швидкими темпами старіє населення й зменшується кількість робочої сили. Більшість українців працює в секторі низької продуктивності. Це – найбільший виклик на ринку праці в Україні”.

– говорить директор Світового банку в справах України, Білорусі та Молдови – Чімяо Фан [1].

У такій ситуації вагома роль належить формуванню здорового способу життя, в якому людина здатна застосувати свої моральні і фізичні сили, своєю працею зміцнювати економічний потенціал країни.

У підготовці таких суб'єктів визначальне місце займає загальноосвітня середня школа, випускники якої повинні бути морально готовими до трудових діянь. Це можна успішно здійснювати, коли учень повсякденно буде піклуватися про стан свого здоров'я, постійно його зміцнювати, *бо здорова людина – це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує свої обов'язки, покладені на неї життям і повністю реалізує свої фізичні та розумові здібності.*

На жаль, сьогодення ситуація з цим життєвим феноменом далека від оптимізму з метою визначення ставлення учнів до здорового способу життя і того, як вони займаються збереженням і зміцненням власного здоров'я та загальним фізичним розвитком свого організму, нами було проведено анкетування серед учнів 8 – 11 класів шкіл Володарського, Броварського та Києво-Святошинського районів Київської області. У результаті анкетування отримано в певною мірою очікуванні, але все таки досить цікаві дані:

- для зміцнення свого здоров'я лише 19,4% респондентів роблять ранкову зарядку, 21,6% займаються у спортивних секціях, решта – відвідують уроки фізичного виховання в школі;

- термін “активний спосіб життя” майже 63% розуміють, як перебування на свіжому повітрі.

Певною мірою це так, але перебування у пасивному стані це, на жаль, ще не фізичний розвиток... За результатом медичного обстеження, що проводилося у 2010 – 2011 н.р. у Вишнівській медичній поліклініці Києво-Святошинського району з 211 учнів у 101 виявлено порушення постави, з них у 66 осіб був установлений діагноз сколіоз, а 98 учнів-юнаків через стан здоров'я не були покликані до лав Національної армії...

Отже, висновок напрошується сам. Своєму здоров'ю і фізичному розвитку учні приділяють недостатньо уваги.

**Останні дослідження з проблеми.** Здоровий спосіб життя – це складна соціально-економічна проблема. Наука має низку цікаво-змістовних досліджень з прогностичними медико-профілактичними рекомендаціями. Скажімо, професор Дублай має наукові розробки з фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, Е. Арзютов розглядає фізичний розвиток через

систему східних єдиноборств, В. Тимошенко фізичний розвиток вписує узагальну психологічну і мотиваційну засаду особистості через принцип “здорове тіло – продукт здорового розуму”. Значний інтерес до здоров'я збереження дітей у сучасній школі представлено у працях В. Лозинського, М. Стрігіна, А. Сердюка, Н. Фомина, Т. Кирюченка, І. Фролової. Проблеми формування культури здорового способу життя присвячено розвідки С. Кириленко, В. Оржехівський, Л. Сущенко та ін.

Нами вивчено систему фізичної підготовки учнів ряду шкіл різних областей України (СШ №3 м. Сніжне Донецької обл. № 12 м. Прилуки Чернігівської обл., Старинської СШ Київської обл. та ін.). У названих та інших середньоосвітніх закладах вироблено апробовані напрями фізичного гарту школярів, стверджено їх незворотне переконання в його корисності.

**Основний виклад матеріалу.** Майбутнє суспільства залежить від здорового способу життя людей, утвердження його як культу, символу в повсякденності, бо це складний процес, спрямований на формування продуктивної діяльності, яка, зі свого боку, є невід'ємною складовою економічного розвитку. Проте наші дослідження переконують, що майже 52% випускників шкіл не готові влитися в продуктивну силу виробництва, їх моральний, психологічний, а особливо фізичний стан стає бар'єром у застосуванні своїх сил і здібностей. У чому причина такого реального становища? На наше переконання, *у низькому рівні виховання свідомої особистості...* На жаль, до цього процесу недостатньо залучаються сім'я, школа, позашкільні заклади, вся інституція громадського впливу, а тим часом це процес перетворення людської істоти на суспільного індивіда, утвердження її як особистості, включення в суспільне життя як активної дійової сили. На нашу думку, ця робота повинна проводитися у двох напрямках:

- по-перше, озброїти учнів знаннями, уміннями та навичками;

- по-друге, перед педагогом стоїть завдання формувати особистість кожного учня.

До того ж на сучасному етапі розвитку суспільства досить важливими є завдання дати знання про такі негативні явища, з якими ми все частіше зустрічаємося: алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління. Проте озброїти учнів знаннями недостатньо. Необхідно сформувати світоглядні позиції, спрямовані проти такого негативу та ознайомити дітей із тим, як можна протистояти цим впливам. Скажімо, як це роблять в ЗОШ І – ІІ № 121 м. Прилуки, Чернігівської обл. У цьому навчальному закладі розроблена цільова творча

програма “Формування здорової свідомості особистості”, яка реалізується через факультативний курс “Здорова дитина – здорова нація” та позаурочні заняття.

Для того, щоб розробити цю програму, а згодом її реалізувати в школі провели локальні дослідження, на основі яких проаналізували об’єктивний стан, чітко визначили вузькі місця, наповнили їх динамічним змістом на основі окресленої мети: надання учням знань про будову людського організму, особливості формування розумового та психічного розвитку людини, програма розкриває шляхи розв’язання проблеми формування здорового покоління, адже стан фізичного, психічного, соціального і духовного здоров’я підрастаючого покоління є інтегральним показником суспільного розвитку, могутнім чинником впливу на рівень розвитку країни та суспільства в цілому. Слід підкреслити, що програма передовсім розрахована, на об’єднання зусиль школи, сім’ї та громадськості щодо створення системи превентивної освіти та виховання, позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, формування культури здоров’я з відповідними цінними орієнтирами.

У цьому навчальному закладі уся робота утвердження здорового способу життя проводиться обдуманно, ґрунтовно, з урахуванням вікових особливостей учнів. У зв’язку з цим реалізується:

- реальна допомога учневі з розвитку позитивних якостей, необхідних для повноцінного життя;
- привернула реальна увага учнівської молоді до власного здоров’я;
- постійно пропонується концепція і принципи здорового способу життя;
- систематично інформуються діти про вплив згубних звичок на їхнє здоров’я;
- розвиваються вміння та навички здорового способу життя;
- залучаються батьки та широка громадськість до утвердження принципів здорового способу життя.

Варто визначити, що у розв’язанні цієї соціальної проблеми злагоджено працює весь педагогічний колектив з психологом школи.

Позитивні наслідки очевидні. За останні три роки різко скоротились дані про захворювання як учнів, так і учителів школи – у навчальному закладі створена найсприятливіша обстановка для здорової дитини.

Така ж атмосфера має місце і у Старинській ЗОШ I – III ступенів Бориспільського району Київської обл., в якій з 2009 року працює програма “Школа здоров’я – школа розвитку”. Програма стала одним з основних компонентів цілісного

педагогічного процесу. У школі дотримуються гігієнічно-санітарних норм, систематичного рухового режиму. Найважливішим фактором адаптації молодого організму до розумової діяльності без негативних наслідків для здоров’я є фізіологічно-гігієнічна раціоналізація навчального навантаження відповідно до вікових норм. При складанні й регламентації навчальних планів враховується їх ступінь труднощів у розкладі уроків, дотримуються норми денного і тижневого розподілу предметів; здійснюється контроль обсягу домашніх завдань.

Робота гуртків, факультативів планується так, щоб кожен учень знайшов собі цікаве й змістовне заняття. За останній рік зріс рівень зайнятості учнів у позакласний час і сягнув 83 відсотків. Щорічно проводиться медичний огляд школярів та учителів. Результати медоглядів заносяться до “Щоденника здоров’я” є пам’яткою правил безпечного перебування у школі, дотримання санітарно-гігієнічних норм, рейтингом результатів і досягнень рівня власного здоров’я.

Учні школи відпочивають в оздоровчих таборах та санаторіях міст України: Скадовська, Євпаторії, Трускавця, Ворзеля, Баришівки, Ірпеня. При Старинській школі вже кілька років працює оздоровчий табір “Сонечко”. Однією з істотних причин слабого здоров’я школярів є гіподинамія – “хвороба сидячого способу життя”. Тому обов’язковим є проведення фізкультурхвилинок, валеопауз, хвилинок-усмішок. Традиційними стали проекти, вечори відпочинку, випуски газет, конкурси малюнків, плакатів “Здоровим бути модно” [5].

Мають місце яскраві приклади і в інших загальноосвітніх закладах, скажімо, у Володарській № 1, Боярській № 5 Київської області, Теплицькій № 1, Вінницької області ЗОШ I – III ст.

У цих навчальних і у багатьох інших закладах створена своя система культури здорового способу життя, цілеспрямовано пропагується феномен здоров’я як стану повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутності хвороб або фізичних вад. Наші дослідження переконують, що в школах, в яких існує культ здоров’я, в тісному дидактично-виховному контексті працюють класний керівник – вчитель фізичної культури – медичний працівник.

Мудрі люди казали: хто володіє правильним диханням – той здобуває друзів, здоров’я й усе, що потрібно.

Займаючись дихальними вправами хоча б по 5 – 10 хвилин щодня, ви відчуєте, як наповнюється енергією, помітите, що можете протистояти стресам і негативному впливу навколишнього середовища. Адже дихання – це основа нашого життя, а дихальна гімнастика – це ключ до вміння володіти своїм організмом.

Існує багато доступних та ефективних методик дихальної гімнастики. Наприклад, дихання за системою К.П. Бутейка (поверхневе дихання), дихальна гімнастика О.М. Стрельнікової (парадоксальна гімнастика), ендогенне дихання на тренажері П.Ф. Фролова, ритмічне дихання за В.К. Дуримановим, володіння психоемоційним станом за В.А. Іванченко, енергетичне дихання Ю.А. Андрєєва, “ридаюче дихання” Ю.Г. Вілунаса, а також дихальні вправи за системами А.О. Сметанкіна, А.О. Галузіна, Ю.М. Мішустіна, К.В. Динейка, Г.С. Шаталової або йогівська практика дихання під контролем свідомості “Пранаяма” і популярна зараз оздоровча система “Бодіфлекс”, яка ґрунтується на аеробному (глибокому діафрагмальному) диханні, поєднаному з деякими вправами із хатха-йоги. Всі ці методики, на перший погляд, зовсім різні, доповнюючи одна одну та забезпечуючи досконалий обмін речовин, високу енергетику та сильний імунітет, дають людям те, чого їм завжди не вистачало – здоров’я і довголіття.

Наші дослідження проведені в шести районах Київської області (12 шкіл, 164 учні) засвідчують, що гнітучим бар’єром у зародженні здорового способу життя є тютюнопаління.

А тим часом, тютюнопаління – один з найбільш поширених видів побутової токсикоманії, найпоширеніша у всьому світі шкідлива звичка. Залежність від тютюну внесено до Міжнародної класифікації хвороб.

Отримані дані досліджень про те, що діти в 11 – 13 років найбільш схильні до куріння. Це є найбільш ризиковий період. Для них куріння – це форма самовизначення і самоствердження (претензія на дорослість). Тому у віці 15 – 17 років куріння виступає як уже сформована звичка. Переважна кількість школярів, які мають звичку курити, курять перед початком навчальних занять, під час перерв. За даними соціологічних досліджень, в Україні палить кожний третій підліток 12 – 14 років. Активно палити як хлопці, так і дівчата починають до 14 років, а перші спроби кожен десятий підліток робить ще у віці до 10 років. Саме в цей період формується репродуктивне здоров’я, тому тютюнопаління наносить непоправну шкоду. Шкідливий вплив нікотину на статеву систему проявляється у вигляді різних порушень менструального циклу, в тому числі і маточних кровотеч.

Негативно впливає пасивне тютюнопаління на здоров’я навколишніх. У приміщенні з курцем протягом лише однієї години людина, яка не палить, кожного разу “спалює” по половині сигарети. Тютюновий дим у таких випадках спричиняє головний біль, нездужання, зниження

працездатності, швидку втому, загострення верхніх дихальних шляхів. Особливо небезпечно пасивне паління для дітей.

Що насторожило? На шість ЗОШ I – III ст. для учнів було проведено аж 7 бесід.

Річ навіть не у проведених бесідах чи зустрічах зі спеціалістами, а у тому, що нестворена атмосфера занепокоєння, не говорячи вже про тотальний осуд.

Сумна картина із вживанням наркотиків – речовиною, яка викликає токсичне отруєння, психологічну і психічну залежність. Про це – в інших публікаціях.

**Висновки.** Здоровий спосіб життя, його культура вимагає індивідуальної волі, цілеспрямованості обдуманих і переконливих вчинків.

Жити за здоров’ям – це значить насолоджуватися естетично возвеличуватись над буденністю, кожним своїм кроком стверджувати своє “Я” у неспокійному морі, ім’я якому – життя. На жаль, життєтворчість проблеми викликає жагучу стурбованість. Щорічно Україна втрачає майже 100 тисяч осіб як наслідок тютюнопаління активного і пасивного – 80 відсотків рак легень, велика частка раку носоглотки тощо. Алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія, гриховні справи молоді істотно впливають на спадковість.

Причиною цього є те, що 30 відсотків новонароджених мають вади розвитку та інші захворювання, що є великим тягарем для сім’ї та держави. А неякісні вади харчування? Все це потребує не лишень індивідуальної волі людини, а і комплексної програми держави... Всі спільно в ім’я здоров’я і за здоров’ям.

Будьте здорові! Бережіть здоров’я.

1. Газета “День”, 2012, 5.12

2. Кириленко С. Розвиток педагогічних технологій формування культури здоров’я старшокласників // Рідна школа. – 2003. – № 11.

3. Лозинський В. Техніка збереження здоров’я. – К.: Главник, 2008. – 160 с.

4. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя // Шлях освіти. – 2006. – № 4.

5. Оржеховська В.М. Левченко Н. Школа здоров’я і праці // Педагогічна газета. – 2012. – № 12

6. Постанова Кабінету Міністрів України від 10 січня 2002 № 14 “Здорова нація”.

7. Сердюк А. Проблеми із збереженням здоров’я дітей і шляхи вирішення в умовах школи // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2006. – № 2.

8. Ходоса В., Хорт О. Творча програма “Формування здорової свідомої особистості” // Директор школи. – 2007. – № 45.

Стаття надійшла до редакції 16.05.2013