

**Література:**

1. Жерносок І. П. Організація науково-методичної роботи в школі. – Х. : Видавнича група «Основа», 2006. – 123 с.
2. Кузьмич Т. О. Сучасні вимоги до планування роботи загально-освітнього навчального закладу. – Херсон, 2012. – 31 с.
3. Школа молодого завуча. – К. : Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. – 126 с.

**Остапчук О. К. \***

**ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
У ВИХОВАНЦІВ ХЕРСОНЬСЬКОГО ЛІЦЕУ  
ХЕРСОНЬСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

*У статті висвітлено шляхи формування ціннісного ставлення до власного здоров'я й навичок здорового способу життя в учнів Херсонського ліцею Херсонської обласної ради.*

Проведені в останні роки дослідження свідчать про неухильне погіршення стану здоров'я молодого покоління нашої держави. За даними медичного огляду лише в нашому навчальному закладі тільки близько 40% дітей можна вважати умовно здоровими. Однією з основних причин такого становища є те, що у підростаючого покоління не сформована стійка мотивація здорового способу життя і немає ясного розуміння, як слід дбати про своє здоров'я.

Як не дивно, у наш інформаційний вік школярі володіють досить мізерними знаннями про можливості свого організму, способи підтримки здоров'я (найчастіше під здоровим способом життя вони розуміють відсутність шкідливих звичок). Це одна з головних причин поведінки учнів, що не відповідає принципам здорового способу життя, а значить, і причина низького рівня їхнього здоров'я. Тому важливо сформувати в школярів ціннісне ставлення до свого здоров'я.

Як відомо, забезпечення здоров'я людини відбувається на біологічному, психологічному і соціальному рівнях за допомогою двох основних механізмів – збереження здоров'я і підвищення його резервів. Ефективність цих механізмів залежить від багатьох факторів (матеріальне забезпечення, екологічна обстановка і ін.), але визначальну роль серед них відіграє вихованість людини, головною характеристикою якого є її ставлення до свого здоров'я. У зв'язку з цим важливо наголосити, що установка «на здоров'я» не з'являється в людини сама по собі, а формується в результаті певного педагогічного впливу. Отже, у структурі забезпечення здоров'я підростаючого покоління особливого значення набуває виховний компонент.

Сучасне суспільство висуває соціальне замовлення системі освіти – посилити роботу з оздоровлення шкільного середовища, зміцненню здоров'я дітей та формування у них здорового

---

\* © Остапчук О. К.

## ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

способу життя.

В основних напрямках реформи загальної середньої освіти підкреслюється, що вихователю навчального закладу належить важлива роль у вихованні здорового способу життя школярів. Так званий наставник повинен не тільки закласти фундамент знань про будову організму людини, але й навчити дітей свідомо впливати на своє здоров'я, вчасно і постійно відновлювати фізичні, психічні та духовні життєві сили.

В умовах сучасної освіти, пов'язаних зі збільшенням психічної напруги, зниженням рухової активності, роль вихователя-наставника в збереженні і зміцненні здоров'я підростаючого покоління значно зростає. Він може внести корективи в наявні у дітей звички, сформувати корисну для здоров'я активність вихованців через посилення уваги до таких важливих якостей, як культура поведінки, засвоєння етичних норм, необхідних для підтримки і зміцнення власного здоров'я.

На плечі вихователя лягає роль забезпечення фізичного, психоемоційного і морального здоров'я. Для реалізації цієї цільової установки, на думку Ю. Д. Жилова, необхідно вирішити наступний комплекс завдань:

- Забезпечити комфортне та здорове середовище для навчання, що дозволяє зберегти здоров'я і психіку дитини. В умовах стрімкого зростання інформації, зміни економічних основ суспільства, стресу, екологічного дисбалансу це не просто. Безпечне середовище – це така обстановка в освітній установі, при якій навчання і учневі, і вихователю, і вчителю приносить здоров'я і радість, а не набуті хвороби.

- Привести всі елементи навчального процесу у відповідність до стану здоров'я, фізичних і психічних можливостей учнів.

- Сприяти вихованню в дітей почуття своєї нерозривності з природою, відповідальності за власне здоров'я, здоров'я сім'ї, суспільства.

- Формувати навички здорового способу життя та підтримки хороших міжособистісних стосунків.

- Організувати здорову діяльність за місцем проживання (у нашому випадку – проживання в гуртожитку ліцею), проводити профілактичну роботу з попередження таких шкідливих звичок, як тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед дітей та підлітків.

- Сприяти відродженню сім'ї як основи збереження гідності і здоров'я дитини та її особистісного потенціалу [2, с. 9].

Отже, перед освітніми установами стоїть гостра проблема організації здоров'язбережувального простору, а саме створення високогігієнічного, розвивального предметного середовища, використання сучасних засобів лікувально-профілактичної роботи, організації емоційно-насиченої, психологічно комфортної оздоровчої життєдіяльності, використання нових технологій. Ще В. О. Сухомлинський писав: «Турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від здоров'я і життєрадісності

## ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

дітей залежить їх духовне життя, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили» [3, с. 33].

У зв'язку з поставленою проблемою важливо зрозуміти, як слід «навчати здоров'ю» дитину. Навчання школярів у формі традиційної освіти (інформування про негативні тенденції у здоров'ї, шкоду куріння, алкоголю та ін.) не призводить до радикального поліпшення їхнього способу життя. Відповідно постає завдання пошуку такого педагогічного підходу, що здатен забезпечити створення у того, хто навчається, відповідального ставлення до свого організму, психіки і статевого статусу, формування наукового розуміння сутності здорового способу життя.

Для виховання цих базисних рис особистості необхідна система знань, умінь, навичок, система людських ставлень до світу, тобто необхідна програма, що включає наступні умови:

- необхідну технологію розвитку дитини як суб'єкта діяльності;
- створення необхідного розвивального середовища, що забезпечує широке практикування самостійності дій дітей;
- посилення суб'єктивної позиції дітей, тобто створення умов для їх самореалізації і самоствердження в спільній діяльності з педагогами, батьками в освітній установі;
- визначальна роль дорослого в пізнанні дитиною себе і свого здоров'я.

З метою формування у вихованців ціннісного ставлення до власного здоров'я, потреби в здоровому способі життя у Херсонському ліцеї Херсонської обласної ради розроблено таку програму, що передбачає різні форми роботи, зокрема проведення класних годин, бесід, переглядах тематичних фільмів тощо.

Умовно можна виділити два етапи в організації роботи вихователя з формування у вихованців бажання вести здоровий спосіб життя.

У ході першого етапу з умовною назвою «Як багато цікавого у світі здоров'я людини!», у класі був створений «Центр фізкультури і здоров'я», де зосереджені дидактичні посібники, схеми, графіки, моделі, розроблені щоденники здоров'я, «скарбнички» здоров'я. Крім того, проведені тематичні класні години «Здоров'я – головне багатство», «Спорт – наш друг», «У здоровому тілі – здоровий дух», «Спорт у нашій родині», «Режим харчування порушувати не можна», «Загартовування організму», «Звички»; відбулася бесіда «Що потрібно їсти, щоб бути сильнішими», «Профілактика травматизму»; вихованці також взяли участь у вікторині «Азбука здоров'я».

Необхідно наголосити, що при проведенні цих заходів було важливо, перш за все, познайомити вихованців з такими ключовими поняттями як «здоров'я» і «здоровий спосіб життя».

Здоровий спосіб життя – індивідуальна система поведінки людини, спрямована на раціональне задоволення вроджених біологічних (харчова, рухова, пізнавальна та ін.) і соціальних (дім, робота, сім'я та ін.) потреб. Це викликає позитивні емоції

## ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

і сприяє профілактиці хвороб і нещасних випадків. Тобто здоровий спосіб життя – поведінка, спрямована на досягнення повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя [1, с. 3].

Отже, діти дізналися: щоб бути здоровим, вести здоровий спосіб життя, потрібні власні постійні зусилля, які визначаються знаннями про фактори, які формують і руйнують здоров'я, про правила поведінки в умовах небезпечних ситуацій, про першу медичну допомогу.

На другому етапі «Хочу все знати!» було важливо впорядкувати різноманітні первинні враження дітей, систематизувати нові факти, перевірити і визначити їх місце в системі наявних знань про здоровий спосіб життя. З цією метою був розроблений цикл ігрових виховних годин – «Подорож у країну Здоров'я», «Подорож у країну фізкультури». Крім того, підготовлено випуск газет, проведено перегляд тематичних фільмів. Так, діти взяли участь в обговоренні телевізійних фільмів і відеороликів: «Наркоманія і здоров'я», «Тютюнопаління» та ін.

Також слід зазначити, що в закладі створені всі необхідні умови для залучення вихованців до здорового способу життя. У позаурочний час вони відвідують секції з настільного тенісу, футболу, баскетболу, волейболу та ін.

Отже, наведений вище перелік заходів, спрямованих на формування у вихованців потреби в здоровому способі життя свідчить про те, що протягом усього навчального року з дітьми регулярно велася робота над зміцненням їх здоров'я, над профілактикою шкідливих звичок та ін. На підсумковій класній годині, присвяченій здоровому способу життя, вихованці розробили програму на захист здоров'я. Діти дійшли висновку: щоб допомогти здоров'ю, потрібно:

- дотримуватися простих правил гігієни;
- намагатися бути загартованим;
- їсти їжу, корисну для здоров'я, овочі, фрукти;
- намагатися проводити вільний час на повітрі і в русі;
- намагатися побільше дізнатися про здоров'я і ці знання передати тим, хто поруч;
- намагатися бути добрим і робити добрі справи;

Таким чином, оздоровлення учнів і виховання в них потреби вести здоровий спосіб життя є одним із пріоритетних завдань в навчальному та виховному процесі будь-якого освітнього закладу.

### Література:

1. Жиров Ю. Д. Біологія здорового способу життя // Біологія в школі. – 2007. – №5. – С. 3-9.
2. Кокаева І. Ю. Роль вчителя у збереженні і зміцненні здоров'я школярів // Здоров'я населення і середовище проживання. – 2004. – №9. – С. 8-10.
3. Моторина Л. Організація здоров'язберігаючої діяльності // Виховання школярів. – 2005. – №10. – С. 33-36.