

**ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО  
СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ  
ПЕДАГОГІВ**

*У статті розглянуто поняття «здоров'я», як одне з головних джерел повноцінного життя, щастя, радості, успіху. Обґрунтовано рівні, складові та ознаки здоров'я, розглянуто умови ціннісного ставлення до здорового способу життя майбутнього педагога при підготовці до професійно-педагогічної діяльності.*

*Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, ціннісне ставлення, педагогічні умови, майбутній педагог.*

*В статье рассмотрены понятия «здоровье» как один из главных источников полноценной жизни, счастья, радости, успеха. Обоснованы составляющие уровни и признаки здоровья, рассмотрены условия ценностного отношения к здоровому образу жизни будущего педагога при подготовке к профессионально-педагогической деятельности.*

*Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, ценностное отношение, педагогические условия, будущий педагог.*

*The article discusses the concept of "health" as one of the main sources of valuable life, happiness, joy and success. Reasonably level, components and elements of health conditions considered value attitudes to the healthy life of the teacher in preparation for vocational and educational activities.*

*Keywords: health, healthy lifestyles, value attitudes, pedagogical conditions, future teacher.*

Постановка проблеми. Для людини немає більшої цінності, ніж життя та здоров'я. Протягом багатовікової історії людства, на різних етапах її розвитку, велику увагу суспільство приділяло саме вивченню проблем здоров'я. Проблема збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління в усі часи була однією з ключових проблем людства. Поряд з цим, ці знання до недавнього часу носили емпіричний характер і не мали науково-педагогічного обґрунтування. Формування здорового способу життя у майбутнього педагога та підготовка його до пропаганди здорового способу життя серед учнів у майбутній професійно- педагогічної діяльності

визнається одним з провідних завдань.

Фахівці різних галузей наук робили спроби проникнути в таємниці феномену «здоров'я», визначити його сутність, щоб навчитися вміло керувати ним, економно використовувати здоров'я впродовж життя та знаходити засоби для його збереження.

Здоров'я людей належить до числа як локальних, так і глобальних проблем, тобто тих, що мають життєво важливе значення як для кожної людини, кожної держави, так і для всього людства, де спостерігаються найбільше загострення суперечностей, що породжуються поточними і очікуваними в майбутньому ситуаціями, де диспропорційні стани досягли або можуть досягти в перспективі катастрофічних наслідків.

Мета статті - на підставі аналізу праць науковців визначити поняття «здоров'я», обґрунтувати рівні, складові та ознаки здоров'я, розглянути умови ціннісного ставлення до здорового способу життя майбутнього педагога при підготовці до професійно-педагогічної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Серед основних чинників, які виступають передумовами здоров'я (мир, дах над головою, соціальна справедливість, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси), одне з визначальних значень, як вважає О.П.Шароватова, належить освіті. Рівень здоров'я, як правило, безпосередньо пов'язаний з рівнем освіти. За статистикою, чим вищим є середній рівень освіти в певному соціальному середовищі, тим кращі узагальнені показники здоров'я воно демонструє. Природно, що піклування про власне і громадське здоров'я неможливе без знання того, чому це необхідно і як це робити. Притому доцільно розуміти поняття освіти в даному контексті не тільки як освіту суто валеологічну, а значно ширше і комплексно для різних вікових категорій суспільства: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам і навичкам здорового способу життя, і як виховання в дусі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях [3].

Нині існує відносна велика кількість різноманітних за напрямком, структурою та змістом визначень поняття «здоров'я».

Т.І.Калью на основі вивчення світового інформаційного потоків документів склав перелік 80 визначень сутності здоров'я людини, але і він є далеко не повним.

Здоров'я - це природний стан організму, який характеризується його рівновагою з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (спадкових і набутих) і соціальних чинників. Останні мають настільки важливе значення для підтримки стану здоров'я або появи і розвитку хвороби, що у преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначено: «Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад» [2, с.89]. Таке визначення поняття «здоров'я», на нашу думку, є найбільш чітким, зрозумілим і повним, ураховує біологічні, соціальні, економічні, наукові, етичні аспекти проблеми.

Здоров'я - одне з головних джерел повноцінного життя, щастя, радості, успіху. Воно є не лише особистим надбанням людини, але й суспільним багатством, одним із найважливіших показників добробуту народу. На жаль, багато людей лише тоді починають по-справжньому цінувати своє здоров'я, коли воно вже порушене. Німецький вчений М.Петтенкофер відзначав: «Ми часто чинимо, як марнотратний спадкоємець багатих батьків, не знаючи справжньої ціни здоров'ю, отриманому у спадок. Ми витрачаємо його без ощадливості, не піклуючись про майбутнє» [6, с.101].

За визначеннями сучасних учених (В. Горашук, С. Закопайло, Ю. Мельник, В.Оржеховська, О. Петровська, В. Шкуркіна, Т. Щерба) здоров'я розглядається не як суто медична, а як комплексна проблема, складний феномен глобального значення, тобто як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, вкладення капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне,

що постійно взаємодіє з навколишнім середовищем.

Взаємодія чинників навколишнього середовища в системі "людина - здоров'я - середовище" визначає три взаємопов'язані рівні здоров'я: суспільний, груповий та індивідуальний.

Перший рівень - суспільний - характеризує стан здоров'я населення загалом і виявляє цілісну систему матеріальних та духовних відносин, які існують у суспільстві.

Другий - групове здоров'я - зумовлений специфікою життєдіяльності людей даного трудового або сімейного колективу та безпосереднього оточення, в якому перебувають його члени.

Третій - індивідуальний рівень здоров'я - сформований як в умовах усього суспільства та групи, так і на основі фізіологічних і психічних особливостей індивіда та неповторного способу життя, який веде кожна людина.

Індивідуальне здоров'я - абсолютна і непересічна цінність, яка перебуває на найвищому щаблі ієрархічної шкали цінностей, а також у системі таких філософських категорій людського буття, як ідеали, гармонія, зміст і щастя життя, програма та ритм життєдіяльності. Кожен член суспільства повинен мати знання про здоров'я як біологічну, духовну, соціальну категорію з метою можливого проведення оцінки та аналізу свого здоров'я, з одного боку, та вирішення поточних і перспективних завдань щодо охорони та зміцнення суспільного здоров'я - з іншого.

Науковці виділяють три складові здоров'я: біологічна - початкове здоров'я передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів як наслідок максимуму адаптації; психологічна - це відсутність хвороби, але швидше заперечення її у значенні подолання (здоров'я не лише стан організму, а й стратегія життя людини); соціальна - здоров'я є мірою соціальної активності, ставлення людського індивіда до світу.

Поняття «здоров'я» містить біологічні ознаки і розглядається як

природний стан. Перші елементи здоров'я передаються дитині від батьків. Із розвитком людини змінюється і її здоров'я. Біологічні ознаки здоров'я передбачають фізіологічно нормальний стан і функціонування організму, тобто такий стан, за якого перебіг формотворчих, фізіологічних і біологічних процесів в організмі підпорядковується доцільним біологічним процесам [2].

У світі сучасних наукових уявлень про здоров'я виділяють такі його ознаки: нормальна функція організму на всіх рівнях його організації, органів, організму в цілому, гістологічних, клітинних та генетичних структур, нормальна поточність типових фізіологічних і біохімічних процесів, які сприяють вираженню та відтворенню; здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у соціальній діяльності та суспільнокорисній праці; динамічна рівновага організму і його функцій та чинників навколишнього середовища; здатність організму пристосовуватися до умов існування в навколишньому середовищі, що постійно змінюється (адаптація), здатність підтримувати нормальну і різнобічну життєдіяльність та зберігати живу основу в організмі; відсутність хвороби, хворобливого стану або хворобливих змін, тобто оптимальне функціонування організму за відсутності ознак захворювання або будь-якого порушення; повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил організму, принцип його єдності, саморегулювання і гармонійний взаємодії всіх органів [1].

Сучасне українське суспільство, як ніколи, потребує формування серед різних верств населення культури безпеки, здорового способу життя, екології та здоров'я, упровадження інноваційних ідей щодо поширення знань і практичних умінь прийняття своєчасних рішень виходу із негативних життєвих ситуацій. Ми повинні розвивати ціннісне ставлення, зокрема й при підготовці майбутніх педагогів, до здорового способу життя.

Слід усвідомлювати, що здоров'я - це не подарунок, а здобуток особи, який вона щоденно примножує або втрачає, ведучи відповідний спосіб життя. Під способом життя розуміють таку відповідну поведінку людини, яка

направлена на збереження та зміцнення здоров'я на основі гігієнічних норм, вимог та правил. Отже, спосіб життя - це система поглядів, яка формується в людини упродовж життя під впливом різних чинників на проблему здоров'я. Одним із таких чинників є навчання та виховання.

Звичайно, людина не в змозі освоїти всю суму знань, якою сьогодні володіє людство. Але засвоєння елементів світової та національної культури з питань здоров'я, життєвих цінностей і норм суспільного життя стає нагальною потребою сьогодення. І суспільство повинно визначити відповідні пріоритети в освіті та вихованні молодого покоління, у формуванні здорового способу життя. Зауважимо, що здоровий спосіб життя - це не тільки сукупність певних норм і правил, які необхідно виконувати, а чітка життєва позиція, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я [6].

Проте актуальним постає питання про формування ціннісних орієнтацій майбутніх педагогів в процесі підготовки до майбутньої професійної діяльності, особливо у виховній діяльності, оскільки саме через неї майбутній педагог формує ціннісні орієнтації вихованців, а для цього його власна система життєвих цінностей та орієнтацій повинна бути достатньо сформована вже на час закінчення вищого навчального закладу. Ціннісне ставлення до здорового способу життя у майбутнього педагога розглядається як результат цілеспрямованого та організованого процесу формування знань про здоровий спосіб життя, умінь, навичок його ведення та виховання почуття відповідальності за власні життя і здоров'я.

Для формування ціннісного ставлення до здорового способу життя у майбутнього педагога необхідним, на нашу думку, є:

- ціннісне цілепокладання, що допомагає студенту формулювати такі цілі, які розкривають сутність компонентів здорового способу життя з точки зору їх значення для здоров'я і життя людини, що сприяє більш глибокому осмисленню навчального матеріалу, виявленню причин нездорової організації життєдіяльності людини. Поінформованість майбутнього вчителя в галузі здоров'ятворчості визначає мотивацію його поведінки щодо власного

здоров'я і допомагає уникнути помилок, які можуть завдати непоправної шкоди його здоров'ю;

- використання особистісно-орієнтованого підходу розглядається як становлення майбутнього педагога суб'єктом певної культури, усвідомлення себе, своєї неповторної індивідуальності, духовності, творчого початку. Особистісно-орієнтована освіта полягає у збереженні та відновленні екології людини: її тілесного і духовного здоров'я, сенсу життя, моральності;

- реалізація гуманно-особистісного підходу вимагає ставитися до студентів як до самостійних суб'єктів, здатних вчитися без примусу. Завдяки свободі вибору у студента відбувається подальший розвиток вже закладених в період навчання в школі механізмів саморегуляції, саморозвитку, самозахисту, які необхідні йому в правильному виборі способу життя та його підтримці;

- використання досвіду попередніх поколінь володіє особистісної та соціальною значимістю, слугує базою для переосмислення життя, пошуку і відкриттів, нових її сторін і проявів, допомагає конструювати майбутнє. Тому, саме досвід попередніх поколінь створює те смислове поле, в якому можуть співпрацювати педагог і студент, і педагогічна взаємодія набуває ціннісний характер.

Особистісно-орієнтований підхід у навчанні майбутніх педагогів основам здорового способу життя передбачає сформованість таких компонентів:

- афективний компонент характеризує емоційну оцінку здорового способу життя та його складових, потреби і мотивація його організації. Критерієм сформованості афективного компонента при підготовці майбутніх педагогів є ступінь переваги здорового способу життя в людських цінностях;

- когнітивний компонент включає ціннісні уявлення про здоровий спосіб життя, уміння і навички ціннісно-орієнтованої діяльності. При оцінці сформованості когнітивного компонента ціннісного ставлення до здорового способу життя застосовують критерії повноти, усвідомленості та дієвості

знань;

- поведінковий компонент оцінюється за критерієм дотримання майбутнім педагогом правил і норм здорової життєдіяльності.

Особистісно-орієнтований підхід у навчанні основам здорового способу життя пов'язаний з вибором методів педагогічної взаємодії. Використовуються діалогові методи: дискусії, круглі столи, диспути, в яких студенти з пасивних слухачів перетворюються на активних учасників педагогічного процесу [5].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, на підставі аналізу праць науковців визначили поняття «здоров'я», схарактеризували три взаємопов'язані рівні здоров'я та три складові здоров'я, розглянули умови ціннісного ставлення до здорового способу життя майбутнього педагога при підготовці до професійно-педагогічної діяльності. Подальшого дослідження вимагає з'ясування особливостей процесу формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів педагогічного профілю із вадами здоров'я та порушенням психоемоційного балансу, визначення та розкриття найпопулярніших форм роботи педагога щодо формування здорового способу життя.

### **Література**

1. Желібо Є.П., Зацарний В.В. Безпека життєдіяльності: Підручник / Є.П. Желібо, В.В. Зацарний. - К.: Каравела, 2004. - 280 с.
2. Желібо Є.П., Зацарний В.В. Безпека життєдіяльності: Підручник / Є.П. Желібо, В.В. Зацарний. - К.: Каравела, 2008. - 280 с.
3. Зайцева Г.К. Валеологическое образование. - М., 2000.
4. Карасьова Т.М, Михайлов А.С. Умовия забезпечення качества образования в области здоровья // Основы безопасности жизни. ОБЖ - М. 2007. - №10. - С.22- 23.
5. Миклухо М.В., Тагинцева Ю. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущего педагога <http://aspk.3dn.ru/pybi/25-1-0-23>



6. Яремко З.М. Безпека життєдіяльності / З.М. Яремко. - Київ: Центр навчальної літератури, 2005. - 320 с.