

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ В УМОВАХ ШКІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

Кондрацька Г.Д., Подолець А.Р.

Дрогобицький державний педагогічний університет

імені Івана Франка,

Україна, м. Дрогобич, kondrgala@gmail.com, Arturpodolets@gmail.com

Анотація. Розкрито нормативно-правові засади формування потреби здорового способу життя в учнів в умовах шкільного середовища. Виявлено, що формування потреби здорового способу життя в учнів залежить не лише від формування знань про здоров’я та здоровий спосіб життя, а також від уміння створити розвивально-просвітницьке та практичне середовище в умовах ЗЗО.

Обґрунтовано, що індивідуально-особистісний підхід та осмислене ставлення до проведення оздоровчих заходів, формує вміння орієнтуватися у власних потребах та самостійно вести здоровий спосіб життя. Також доведено, що запропоновані форми та методи формують індивідуалізоване усвідомлення необхідності бути здоровим, розуміння практичного значення здобутих знань, умінь і навичок для ведення ЗСЖ та безпеки проживання у суспільстві.

Ключові слова: учні, здоровий спосіб життя, шкільне середовище.

Вступ. У сучасному суспільстві життя й здоров’я людини визначаються як найвищі людські цінності. Сьогодні освіту надзвичайно хвилює питання формування у дітей потреби здорового способу життя. Covid-19, війна, важка екологічна ситуація, інформаційне перенасичення та інтенсифікація освітнього процесу викликають тенденції до погіршення здоров’я школярів [1].

Серед пріоритетних напрямів Національної доктрини розвитку

освіти, є «пропаганда здорового способу життя, стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя». Завданням кожного ЗЗСО є забезпечення здорового способу життя кожної дитини зокрема. Виникає потреба формування шкільного середовища, яке б сприяло зміцненню здоров’я [1, 2].

Варто зауважити, що шкільна система фізичного виховання спрямована не лише на підвищення рухового потенціалу та розширення рухового досвіду учнів, але й на формування навичок ведення здорового способу життя. Одним із кроків до формування здорового способу життя учнів у ЗЗСО є цілеспрямоване залучення їх до різних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності [1, 2].

Виклики сучасного суспільства вимагають впровадження нових підходів до навчання фізичній культурі, створення розвивального середовища у фізичній підготовці учнів. Індивідуально-особистісний підхід дозволить урахувати інтереси та схильності школярів, максимально реалізовувати їх можливості відповідно до індивідуальних особливостей та фізичних здібностей [1, 2].

Сьогодні зберігається тенденція до зниження показників здоров’я учнів та їх інтересу до розуміння потреби рухової активності та фізичної підготовки для безпеки життєдіяльності у суспільстві [1, 2].

Наше завдання – це сформувавши в учнів ЗЗСО свідоме ставлення до власного здоров’я. Формування безпекової складової як загальнолюдської цінності та збереження здоров’я громадян України є актуальною проблемою сьогодення.

Мета дослідження – розкрити підходи до формування здорового способу життя в учнів в умовах шкільного середовища.

Результати дослідження та їх обговорення. Для глибшого розуміння проблеми формування здорового способу життя учнів в умовах ЗЗСО ми брали до уваги вимоги Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті. Нашим завданням є піклування про здоров’я учнів та

формування у них потреби здорового способу життя [5].

За даними Міністерства охорони здоров’я України кількість хронічно хворих дітей збільшується за роки навчання у 2,5 рази, понад 50% школярів уже мають функціональні відхилення у діяльності різних систем організму, а 95-97 % випускників завершують шкільне навчання з тими чи іншими проблемами у стані здоров’я [5].

Нам необхідно звернути належну увагу на систему освіти, яка має вести просвітницьку діяльність враховуючи такі компоненти:

1. Духовний компонент, де здоров’я визначає його особистісний рівень, який будується у відповідності з основними цілями і цінностями життя, характеризується моральною орієнтацією особистості, її менталітетом по відношенню до себе, природи і суспільства.

2. Фізичний компонент характеризує рівень фізичного розвитку учня, ступінь саморегуляції органів і систем, наявність резервних можливостей організму.

3. Психічний компонент визначає рівень розвитку психічних процесів, ступінь регуляції діяльності емоційно-вольовою сферою.

4. Соціальний компонент надає інформацію про соціальну адаптацію людини в суспільстві, наявність передумов для всебічної і довготривалої активності в соціумі [4, 5, 6].

Усвідомлення знань учнем про різні сторони життєдіяльності людини, спрямовані на організацію індивідуального стилю життя. Тому проблема здоров’я учнів стає пріоритетним напрямком розвитку освітньої системи сучасної школи.

Головним завданням ЗЗСО має бути ефективність процесу формування позитивної мотивації до здорового способу життя. Такий підхід залежить від спрямованості виховного процесу, форм та методів їх організації.

Пропонуємо звернути увагу на такі форми організації потреби здорового способу життя учнів у ЗЗСО: уроки фізичної культури, уроки

здоров’я людини, просвітницькі заняття з організації способу життя у суспільстві, практикуми з безпеки життєдіяльності та до медичної допомоги, заняття у шкільних спортивних гуртках.

Також пропонується для формування здорового способу життя учнів в умовах ЗЗСО використовувати такі методи: формування позитивної мотивації до здорового способу життя, формування критичного мислення, спеціальне проектування, метод відкритої трибуни, ситуаційно-рольова гра, соціально-психологічний тренінг, інтелектуальний аукціон «мозкова атака», метод аналізу соціальних ситуацій з морально-естетичним характером, гра-драматизація тощо [2, 3, 6].

Також вважаються дієвими такі методи: бесіда, диспут, лекція, семінар, роз’яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи звичок, методи вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки тощо [2, 3].

В час війни та надзвичайних ситуацій найефективнішими можуть бути такі методи: «педагогічна психологія», саморегуляція, аутотренінг, рефлексотерапія [3, 4, 6].

Застосування окреслених методів в умовах ЗЗСО має сформувати в учнів потребу вести здорові спосіб життя; оволодіння культурно-гігієнічними навичками; вмінням раціонального харчування та культури споживання їжі; вмінням зберігати руховий і повітряний режими; режим активної діяльності та відпочинку; вміння опору шкідливим звичкам тощо.

Результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що при цілеспрямованій роботі з учнями в умовах ЗЗСО відбувається ефективно формування позитивної мотивації до потреби здорового способу життя.

Висновки. Успіх у формуванні в учнів потреби здорового способу життя залежить не лише від опанування знань про здоров’я, а також від уміння створити розвивально-просвітницьке середовище в умовах ЗЗСО.

Шкільне середовище, індивідуально-особистісний підхід, осмислене

ставлення до проведення оздоровчих заходів формує вміння орієнтуватися у власних потребах та самостійно вести здоровий спосіб життя.

Системне індивідуалізоване усвідомлення необхідності бути здоровим, розуміння практичного значення здобутих знань, умінь і навичок веде до ЗСЖ та безпеки проживання у суспільстві.

Список джерел інформації:

1 Афанасьєв А. В. Формування здоров’язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня вищої освіти доктора філософії з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура). – Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2024.

2 Ващенко О. М., Бережна Т. І. Формування здоров’язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу: теоретичний аспект. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2016. Вип. 20(1). С. 77-89.

3 Герасименко С. Ю., Жигульова Е. О. Мотивація старшокласників до занять фізкультурно-оздоровчою та рекреаційною діяльністю. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 5К. С. 88-91.

4 Кондрацька Г.Д. Шляхи формування здоров’язбережувальної компетентності у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури. International Academy Journal Web of Scholar. 2018. Т. 2. № 10(28). С. 14-18.

5 Концепція Нової української школи. 2016. URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch2016/konczepczyia.html> (дата звернення: 22.11.2023)

6 Філоненко О. В. Фізичний розвиток учнів як педагогічна проблема. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький: ЦДУ ім. В. Винниченка, 2023. Випуск 209. С. 123–128.