

4. Профілактика стоматологічних захворювань: підруч. для студ. вищих мед. навч. закл. / Л. Ф. Каськова, Л. І. Амосова, О. О. Карпенко [та ін.]; за ред. проф. Л. Ф. Каськової. — Х.: Факт, 2011. — 392 с.: іл. ISBN 978-966-637-697-1.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ — ЗАПОРУКА МАЙБУТНЬОГО НАЦІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ

Кравченко Д.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

*Щоб насолоджуватися здоров'ям, потрібно
працювати над собою.*

П. Брега

Сучасне життя пов'язане з безліччю негативних явищ: економічні проблеми, несприятливі екологічні фактори, знижений рівень інституту шлюбу і сім'ї, поширення алкоголізму, наркоманії, тютюнопаління, безвідповідальне ставлення батьків до виховання дітей та інше.

Проблема формування, збереження, зміцнення та відтворення здоров'я людини належить до споконвічних і глобальних. Міркування про здоров'я знаходимо у творах таких всесвітньо відомих філософів як Платон та Арістотель, Гіппократ та Ібн Сена (Авіценна). Значення здоров'я підкреслювали в свій час ще К.Сен-Сімон, Ш.Фур'є, Р.Оуен та інші [2, с. 214].

У XVIII-XX столітті відбувається виникнення і становлення таких аспектів цієї проблеми: сутність і зміст поняття «здорового способу життя» людини, елементи і його структура, відображення «здорового способу життя» в теоретичній і практичній свідомості людей, форми регуляції процесу становлення здорового способу життя, критерії, фактори й умови його цілеспрямованого формування, провідні тенденції розвитку явища в різних конкретно-історичних умовах.

Значний вплив на розвиток виховних традицій щодо ведення здорового способу життя мали просвітники-демократи, особливо Г. С. Сковорода. Викладач Харківської колегії радив вшановувати моральні, духовні й оздоровчі закони наших предків, тобто розпочинати навчання і виховання з реалізації тих методів і форм, які мають виразну народну основу. Одним із перших серед педагогів минулого він вимагав і практикував вивчення основ здоров'я на засадах народної мудрості.

Безсумнівно, засновником української педагогічної теорії виховання здорового способу життя можна вважати К. Д. Ушинського, який розумів актуальність цієї проблеми і в навчальній програмі з педагогіки в розділі 2 «Фізичне виховання» визначив систему знань, необхідних учителю тіло виховання. Складовими даної системи є загальні теоретичні основи фізичного виховання, необхідність вивчення фізіологічних процесів в організмі, особливості харчування, діяльність м'язової та нервової систем, дитячі рухливі ігри, гімнастика і їх педагогічне значення, опанування дітьми основ здорового способу життя; відомості про м'язову діяльність; про нервову систему. Таким чином, К. Д. Ушинський підходив до проблеми виховання здорового способу життя дітей як до освітньо-гігієнічного засобу [1, с. 48].

Проблему виховання у школярів здорового способу життя в історії

педагогіки, педагогічної теорії та практиці порушували і розвивали С. Ф. Русова, М. І. Пирогов, Х. Д. Алчевська, І. І. Огієнко, А. С. Макаренко, В. О. Сухомлинський. Цінними в цьому аспекті є ідеї та освітня діяльність названих учених, хоча в їх працях немає термінів валеологічних понять у сучасному трактуванні [1, с. 49]

До педагогічних умов формування здорової особистості в освітньому просторі відносяться:

1. наявність системи діагностики й об'єктивного контролю за здоров'ям тих, що навчаються в освітніх установах, розробленою за вимогами санітарних норм і правил державного освітнього стандарту;
2. формування знань в області збереження, підтримки і зміцнення здоров'я;
3. забезпечення матеріально-просторового середовища для організації виховно-оздоровчої діяльності;
4. залучення усіх учасників освітнього процесу в оздоровчу діяльність;
5. наявність єдиних педагогічних вимог в системі «учень — педагог — батьки» щодо організації здорового способу життя;
6. високий рівень активності учнів у виховно-оздоровчій роботі;
7. практична реалізація змісту виховно-оздоровчої діяльності учнів в повсякденному житті;
8. особистісно-орієнтований і диференційований підходи до формування здорового образу й стилю життя [2, с. 216].

Формування здорового способу життя є головним важелем первинної профілактики в зміцненні здоров'я через зміну стилю та укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, гіподинамією та подоланням неблагополучних сторін, пов'язаних з життєвими ситуаціями. Здоровий спосіб життя — це, передусім, діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують надані їм можливості в інтересах здоров'я, гармонійного, фізичного та духовного розвитку людини [3].

Враховуючи вище викладене, можна зробити висновок, що формування здорового способу життя у підростаючого покоління реалізується створенням сприятливих для здоров'я санітарно-гігієнічних, психологічних та інших умов, відповідальним ставленням до власного здоров'я, засвоєнням знань, умінь та навичок, які необхідні для збереження та зміцнення здоров'я.

Література

1. Ващенко О. Здоровий спосіб життя — важливий чинник виховання особистості: теоретико-методологічний аспект [Текст] / О. Ващенко // Початкова школа. — 2004. — №4. — С. 48-59.
2. Ленкова, О. О. Становлення та розвиток поняття "Здоровий спосіб життя" у педагогічному процесі [Текст] / О. О. Ленкова, Н. В. Тронь // Актуал. пробл. сучасн. мед. : Вісн. Укр. мед. стомат. акад. : Науково-практичний ж-л. — 2015. — Том 15, N 1. — С. 214-218.
3. Формування здорового способу життя. — [Електронний ресурс]: <https://familytimes.com.ua/zdorovya/formuvannya-zdorovogo-sposobu-zhyttya>.