

2. Веб-сайт програми InnoSchool [Електронний ресурс] / Режим доступу : <http://innoschool.tkk.fi/>.
3. Водолазська Т. В. Просторово-предметне середовище початкової школи та його вплив на якість навчання / Т. В. Водолазська // Постметодика. – 2012. – №2 (105). – С. 26-30.
4. Знамірська Н. Шкільний сад як навчально-дослідницьке середовище сучасної школи: польський досвід / Н. Знамірська, М. Знамірський // Постметодика. – 2012. – № 2 (105). – С. 22-25.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК УМОВА БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Дорогань Андрій Андрійович
м. Кривий Ріг*

Анотація. *Стаття містить у собі інформацію стосовно здорового способу життя студентської молоді. У ній подано аналіз праць науковців з проблеми теми, перераховано тих, хто займався вивченням здорового способу життя, безпосередньо серед майбутнього покоління. Стаття віщає в себе характеристику понять «студентство», «здоровий спосіб життя», «формування здорового способу життя», «шляхи формування здорового способу життя як умови безпечної життєдіяльності студентської молоді». Достатньо уваги приділено про важливість поширення інформації про важливість підтримання свого здоров'я та вміння його берегти.*

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, студентство, шляхи формування здорового способу життя, фізичне здоров'я, духовне здоров'я, соціальне здоров'я.*

Здоров'я молоді є однією з актуальних проблем сучасного і майбутнього нашої країни. Підрастаюче покоління є найдорожчим репродуктивним, інтелектуальним, економічним, соціальним і культурним резервом держави. Саме вони поповнюють нові трудові ресурси, з них комплектуються збройні сили України. Життя індивіда, як соціальної особистості створює цілу низку соціально зумовлених форм життєдіяльності – виробничої, суспільно-політичної, культурної, сімейної та інших, що перебувають у діалектичному взаємозв'язку. Дані категорії є певною діяльністю, що створюють та розвивають умови життя населення, і молоді зокрема. Стає зрозумілою необхідність нагальної потреби у розробці комплексу, спрямованого на формування здорового способу життя як умови безпечної життєдіяльності студентства. Це і обумовлює актуальність даної теми.

Проблема здоров'я та здорового способу життя як багатоаспектного феномену набуває міждисциплінарного статусу. На філософському та загальнонауковому рівнях феномен здоров'я та проблема формування здорового способу життя людини розглядається у працях А. Бойко, Н. А. Гундарова, О. Сахно, Л. Сущенко та ін.; медико-біологічний напрям дослідження реалізовано у працях М. Амосова, Г. Апанасенка, В. Войтенко, Н. Борисенко, В. Єренкова, А. Мартиненко, А. Хрипкової, З. Шкиряк-Нижник та ін.

У світлі подій останнього часу дослідження науковців зазначають, що помітно погіршився стан здоров'я населення загалом, особливо студентської молоді, у зв'язку з цим медицині необхідна педагогічна допомога, яка б проводила роз'яснювальну роботу. Вивчення проблеми здорового «Педагогіка» 43 способу життя студентів у широкому соціо-культурному аспекті вузівської освіти проводили К. Габріелян, С. Гвоздій, Ю. Григор'єва, І. Іванова, А. Козикін, Т. Маляренко, Р. Узянбаєва, Л. Пахомова, Л. Поліщук, А. Щедрина. Також є багато науковців, що присвятили свої праці питанням формуванню ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя. Серед них важливо відзначити роботи І. Беха, Г. Вашенка, Т. Глазько, Д. Давиденка, Р. Купчинова, С. Лапаєнко, С. Омельченка, Н. Паніної, Т. Титаренко, Ю. Щедрина, О. Яременка та інших.

Мета статті – визначити та охарактеризувати шляхи, які сприяють формуванню здорового способу життя як умови безпечної життєдіяльності студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Студентство, як стверджує Б. Ананьєв, є особливою професійно-виробничою групою, здоров'я якої залежить від вікових особливостей розвитку, специфічних особливостей праці та умов життя [1, с. 256]. Науковці зазначають, що за останні десятиліття відзначається певна деградація молоді в аспекті здоров'я та її фізичної підготовленості. Це пов'язано не тільки зі змінами, що сталися в економіці, екології, умовами праці та побуту населення, але і з недооцінкою в суспільстві оздоровчої та виховної функцій, що

позначилось на гармонійному розвитку особистості. У наш час здоров'я нації викликає занепокоєння у зв'язку зі збільшенням кількості споживачів наркотиків, алкоголю, тютюну; токсикоманія, низький рівень рухової активності молоді [5, с. 143].

Л. Міхєєва, у своїй роботі: «Формування здорового способу життя у молодого покоління», зазначає, що здоров'я людини більш ніж на 50 % зумовлено її способом життя, близько 40 % – соціальними і природними умовами, а також спадкоємністю, і лише 10 % залежить від медичного обслуговування [3, с. 213]. Проте наша держава піклується про майбутнє нашої молоді. Саме тому був виданий спільний наказ Міністерства освіти і науки й Міністерства охорони здоров'я України від 21.04.2005 № 242/178 у пункті 1.11. зазначено: «Забезпечити вивчення у навчальних закладах питань, пов'язаних із збереженням здоров'я, перевагами здорового способу життя, правилами особистої гігієни, профілактики йододєфіцитних захворювань, впровадження інформаційно-просвітницьких програм, інтерактивних форм роботи для здобуття знань і формування життєвих навичок щодо зменшення вразливості до ВІЛ-інфікування» [4].

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) включає фізичне здоров'я, духовне здоров'я і соціальне здоров'я. Взаємообумовленість цих понять виступає не сумою, а твором їх результату. Якщо будь-який з трьох його компонентів дорівнюватиме нулю, то й загальний показник дорівнюватиме нулю [2, с. 8 – 11].

Для того щоб значно покращити положення, що склалося в світлі останніх досліджень необхідно визначити та застосувати нові підходи до формування здорового способу життя як умови безпеки життєдіяльності молоді. Це стає можливим, якщо студент на всіх етапах становлення в навчальному процесі і подальшій професійній діяльності виступає як суб'єкт свідомого вибору, який самоорганізується. У так званого руху здорового способу життя.

Проаналізувавши літературу з даної теми та результати сучасних досліджень можна визначити та охарактеризувати шляхи, що сприяють формуванню здорового способу життя як умови безпеки життєдіяльності:

1. Проведення фізкультурно-оздоровчих заходів. Масові фізкультурно-оздоровчі заходи психологічно є ключовою ланкою у пропагуванні здорового способу життя серед молоді, оскільки в ході їх проведення у людини відбувається перехід від усвідомлення та розуміння важливості ведення здорового способу життя до практичного залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Для ефективності даних заходів дуже важливим є їх позитивна емоційна насиченість, створення атмосфери єдності та спільності цілей учасників.

2. Формування елементарних уявлень щодо необхідності проходження систематичних медичних оглядів, дотримання основних санітарно-гігієнічних правил. У наш дуже часто зустрічається не бажання проходити плановий медичний огляд серед студентів. Працівникам освіти, а безпосередньо викладачам ВНЗ важливо донести необхідність слідкувати за станом свого здоров'я за допомогою медиків.

3. Пропагування здорового способу життя через життєвий приклад викладача. Як відомо давно, що власний приклад дає небачені результати. Можна багато говорити, показувати статистики, що не залишають байдужими, але якщо слова не підкріплені життєвим прикладом, то вони залишаються тільки черговою лекцією з розряду: «Ви повинні чинити правильно, а я буду жити по-своєму».

4. Впровадження спеціального курсу, що орієнтуватиметься на необхідність вести здоровий спосіб життя. Важливо дати студентству як теоретичні знання, так і практичні навички стосовно збереження та підтримки свого здоров'я.

5. Організація статевого виховання у закладах освіти усіх рівнів. Здоровий спосіб життя включає в себе не тільки правильне харчування та заняття фізичними вправами, а й певну культуру особистих стосунків. Якщо держава хоче мати здорове молоде покоління, то важливо процес виховання будувати багатоаспектним.

Визначивши шляхи формування здорового способу життя як умови безпечної життєдіяльності студентської молоді можна зазначити, що вони будуть ефективними лише, коли їх використовувати систематично.

Висновки. Студентство – це особлива категорія соціальних індивідів. Саме в даний віковий період відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. Поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. У даному контексті одним із принципових моментів є поширення серед студентської молоді знань про важливість здорового способу життя, як умови їх безпечної

життєдіяльності. Якщо використовувати сучасні знання, інформаційні можливості та визначені нами шляхи досягнення високого рівня здоров'я серед молоді можна досягти позитивних результатів.

Перелік використаної літератури:

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоров'я / В. А. Ананьев.– СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Баканова А. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / А. Баканова // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 6. – С. 8 – 11. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/26399b33-8cca-4878-ab4da19c4537b5cd>
3. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л. Міхеєва // Український науковий журнал. – 2011. – № 3. – С. 318. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.social-science.com.ua/зміст/13_№3%202011.
4. Про посилення роботи щодо профілактики захворюваності дітей у навчальних закладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді. Спільний наказ Міністерства освіти і науки й Міністерства охорони здоров'я України від 21.04.2005 № 242/178 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://mozdocs.kiev.ua/view.php?id=36#ixzz1u13hS3SK>
5. Швець Н. Проблема формування здорового способу життя студентської молоді у Росії / Н. Швець // Порівняльна професійна педагогіка. – 2011. – № 2. – С. 141 – 148.

ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТІ

*Кібальник Вікторія Анатоліївна
м. Полтава*

Анотація. У статті розглянуто значення здоров'язбережувальних технологій в освіті та їх застосування на практиці. Аналіз наукової літератури засвідчив, що поняття, «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Розглянуто класифікацію здоров'язберігаючих технологій, яка застосовується у системі освіти.

Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, здоров'я школярів, освіта, оздоровлення.

У своїх працях видатний педагог В. О. Сухомлинський писав: «Досвід переконав нас у тому, що приблизно у 85% усіх невстигаючих учнів головна причина відставання у навчанні – поганий стан здоров'я, яке нездужання або захворювання, найчастіше зовсім непомітне і таке, що можна вилікувати тільки спільними зусиллями матері, батька, лікаря та вчителя». На думку великого педагога, школа та вчитель зокрема повинні брати активну участь у збереженні здоров'я учнів.

Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичним працівником та шкільним психологом, повинен планувати й організовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу [4].

Увага до питання здоров'я школярів суттєво зросла. Про несприятливість у даній сфері говорять давно, але сьогодні ця проблема стоїть дуже гостро. За останнє десятиріччя чітко спостерігаються такі фактори, які впливають на стан здоров'я учнів, а саме: зростання навчального навантаження, вільний час діти все більше проводять за переглядом фільмів, за комп'ютерними іграми. Усе це призводить до гіподинамії, порушення постави, порушення зору [1;3].

Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої, а також відсутність мотивації до збереження та зміцнення здоров'я.

Вступаючи до школи, 85% дітей мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання.

За даними медичної статистики, вже наприкінці дошкільного віку в 17 – 21% дітей реєструються хронічні захворювання. Патологічні відхилення в роботі опорно-рухового апарату мають 30-32% дітей, носоглотки – 21-25%, нервової системи – 27-30%, органів травлення – 27-30%, алергічні прояви реєструють у 25% дітей. За даними експертів 75% хвороб у дорослих людей є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки.