

респіратори, захисні окуляри, гумові рукавички. Необхідно спостереження за станом шкіри, видаленням залишків пестицидів з одягу. Рекомендується кожний день застосовувати душ і змінювати білизну. З метою профілактики ураження очей до початку роботи повіки змазують вазеліновим маслом.

В нашій країні діють спеціально розроблені «Санітарні правила по збереженню, транспортуванню і застосуванню отрутохімікатів в сільському господарстві», які попереджають виконання таких вимог:

1. Проводити роботи з отрутохімікатами необхідно на віддалі не ближче 200 м від житлових приміщень, водойм, продовольчих складів.
2. Обробка рослин допускається лише при слабкому вітрі або повному безвітрі.
3. По можливості попереджати розлив чи розсипання на ґрунт отрутохімікату.
4. Залишки отрутохімікатів необхідно поміщати в спеціальну тару і добре знезаразити.
5. При проведенні обробки сільськогосподарських культур необхідно враховувати термін попереднього збору врожаю.
6. Особи, що працюють в контакт з пестицидами, повинні пройти спеціальний попередній медичний огляд. До роботи з отрутохімікатами допускаються особи не молодші 18 років. Не дозволяється контакт з пестицидами вагітних і кормлячих жінок, а також осіб, що хворіють хронічними захворюваннями, як ендокринні порушення, органічні ураження центральної нервової системи, неврози, психічні захворювання, туберкульоз і ін.

7. Всі працюючі, що мають справу з отрутохімікатами, проходять інструктаж по техніці безпеки і ознайомлюються з першими симптомами отруєння, правилами надання першої допомоги потерпілому.

В домашніх умовах знизити надходження пестицидів в організм можливо. Дуже важливо будь-які овочі і фрукти, куплені в магазині, добре промити в проточній воді або на 10-15 хвилин замочувати в холодній воді. Садівникам і городникам, по можливості, зменшити використання пестицидів для обробки своїх угідь. Урожай можна зберегти, але чи можна його буде вживати в їжу? У наш сучасний час люди все більше починають замислюватися про своє здоров'я і тому зараз стає негативним ставлення більшості населення до «хімізованої» сільськогосподарської продукції. Зараз є популярними екологічно чисті («зелені») продукти, які вирощуються без інтенсифікаторів чи засобів хімічного захисту та сприймаються споживачем як безпечні для здоров'я.

#### **Перелік використаної літератури:**

1. Пестициды в окружающей среде : аналитический обзор / Л. А. Юданова. – Новосибирск : [б. и.], 1989. – 140 с.
2. Пестициды. Химия, технология и применение / Мельников Н. Н. – Москва: 1987. – 694 с.

## **ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ**

*Ткач Вікторія Валеріївна  
м. Полтава*

**Анотація.** У статті розглядається перехід до нового типу гуманістично-інноваційної освіти в Україні який вимагає змін акцентів у вихованні сучасних школярів. Нині важливим завданням системи освіти є навчання підростаючого покоління відповідального ставлення до здоров'я як до найвищої суспільної та індивідуальної цінності.

**Ключові слова:** школяр, здоровий спосіб життя, форми та методи формування здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Особистісна орієнтація освіти, формування через освіту здорового способу життя можуть реалізуватися на наукових засадах у процесі валеологічної освіти, використання активних форм виховання культури здоров'я. На думку учених та практиків

І. Д. Беха, Г. К. Зайцева, Р. З. Поташнюк, С. О. Свириденко, В. С. Язловецького, культуру здоров'я необхідно формувати ще в дошкільному віці [2,4]. У початковій школі, коли учні оволодівають системою знань, фізичні можливості необхідно поєднувати з їхнім

інтелектуальним розвитком. Як відзначає ряд науковців (Ю. П. Лисичин, М. С. Гончаренко), саме в шкільному віці починає активно формуватися спосіб життя, від якого в майбутньому значною мірою залежить здоров'я людини. Як ми бачимо, на сьогодні проблеми здоров'я і здорового способу життя, валеологізації освіти й виховання хвилюють багатьох учених у різних аспектах.

Особливості перехідного періоду дітей зумовлюють необхідність формування потреби свідомого та дбайливого ставлення до свого здоров'я. Саме завдяки розвитку самосвідомості й прагненню до самостійності, самовихованню підлітковий вік є сприятливим для виховання правил здорового способу життя.

Метою дослідження було розкрити сучасні шляхи формування здорового способу життя і проведення інноваційних форм роботи у процесі формування здорового способу життя школярів.

Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази [1]. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя (ЗСЖ) є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

Бажане застосування нового підходу до формування здорового способу життя, який би ґрунтувався на принципах збереження здоров'я. Важливо також, щоб вони спиралися на активізацію участі в даному процесі дітей. Йдеться про те, щоб не дорослі ініціювали таку роботу, а самі діти. Саме від їхньої активності й буде залежати успішність поширення формули: «здоровим бути модно, стильно та красиво».

Виховання свідомого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психологічного здоров'я є одним із пріоритетних завдань загальноосвітньої середньої школи. Згідно з резолюцією Генеральної Асамблеї ООН здоров'я людини вважається єдиним критерієм доцільності та ефективності всіх без винятку видів діяльності. Важливість цієї проблеми підкреслена і Конституцією України, яка декларує найвищу цінність в державі – людину, її життя і здоров'я [4,5].

Аналіз науково-педагогічної літератури дає підстави стверджувати, що здоровий спосіб життя – це форма життєдіяльності, яка ґрунтується на вимогах добового біоритму і включає такі основні складові, як особиста гігієна, рухова активність, режим харчування та сну, загартування, чергування праці і відпочинку, відсутність шкідливих звичок.

Навчання здоровому способу життя повинно бути системним і має сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей учнів. Воно не зводиться лише до періодичного спрямування на усвідомлення здорового способу життя як цінності шкільного колективу, а передбачає: вивчення уявлень школярів про здоровий спосіб життя і розробки методів оцінювання здоров'я індивіда; формування свідомості і культури здорового способу життя; розробку методик навчання молодших школярів здоровому способу життя; впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя і збереження здоров'я; розробку і впровадження моніторингу здорового способу життя молодших школярів. Таким чином, складаються певні етапи в навчанні учнів здоровому способу життя [6]. У зв'язку з цим педагоги разом з учнями та їхніми батьками ставлять перед собою таку мету: прагнути до збереження і зміцнення психічного, фізичного і соціального здоров'я учнів.

У цьому напрямку можуть бути проведені такі оздоровчі заходи: дні здоров'я щомісяця. Наприклад – День здоров'я, присвячений туризму. Цього дня проводяться спортивні змагання між класами, готуються туристичні сніданки, проводиться конкурс «Туристичної пісні» – і все це на свіжому повітрі. Або ігри, фізкультурні свята, ранкова лікувально-гігієнічна гімнастики, фізкультхвилинки на кожному уроці, рухливі ігри на перервах, екскурсії, походи; зустріч з лікарями різного профілю [3].

Беручи до уваги схильність школярів до наслідування, можна широко застосовувати такий виховний метод, як приклад, який передбачає зустрічі з фізично привабливими здоровими людьми – спортсменами, новаторами здорового способу життя, батьками, педагогами, однолітками. Після таких зустрічей під час спілкування школярі мають можливість порівнювати свій спосіб життя із конкретним способом життя здорової людини, проектувати майбутній образ самого себе, визначати позитивні і негативні сторони свого життя. Відомо, що приклад надає конкретні взірці для наслідування і тому активно формує свідомість, почуття, переконання,

активізує діяльність.

Формуванню оздоровчих навичок також сприяє урок-бесіда. Бесіда як метод виховання дозволяє застосовувати діалогічний підхід до виховання у школярів здорового способу життя. Доброю нагодою для проведення бесід є оприлюднення результатів медичних оглядів, показників складених нормативів з фізичного виховання, підсумків змагання, особисті фізичні досягнення учнів тощо. Під час бесіди зі школярами важливо обговорювати причини як незадовільних, так і найкращих показників.

У вихованні здорового способу життя молодшихшколярів неабияке значення має дотримання вимог раціонального харчування. Тому дітям необхідно розповісти про необхідність приділяти увагу часу і послідовності прийняття їжі.

Таким чином, загальноосвітня школа залишається основним соціальним інститутом, який надає дітям базову освіту про основи здоров'я, вирішує завдання розвитку та виховання здорового способу життя учнів сучасної школи. Забезпечуючи формування навичок здорового способу життя, навчайте дитину зміцнювати та берегти своє здоров'я, здоров'я членів родини та оточення. Постійно прагніть навчити учнів учитися, цінувати життя і здоров'я, розуміти себе, свої можливості, пізнавати кращі грані своєї душі. Лише тоді виправдається кредо: «Здорова дитина – здорова нація».

#### **Перелік використаної літератури:**

1. Бойченко Т. Формування в учнів середньої школи системи знань про здоров'я людини / Т. Бойченко. – К. : Наук. думка, 2001. – 257 с.
2. Зубалій М. Складові здорового способу життя / М. Зубалій // Завуч. – 2000. – № 20. – Липень. – С. 29.
3. Кондратюк С. М. Здоров'я школярів – головна умова їх гармонійного розвитку / С. М. Кондратюк // Педагогічні науки : зб. наук. праць. – Суми : Редакційно-видавничий відділ СДПУ ім. А. С. Макаренка, 1999. – С. 299–308.
4. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / за ред Л. М. Проколієнко. – К. : Рад.школа, 1989. – 608 с.
5. Мартыненко А. В. Формирование здорового образа жизни молодежи (Медико-социальные аспекты) / А. В. Мартыненко, Ю. В. Валентик, В. А. Полянский – М. : Медицина, 1988. – 192 с.
6. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология й школьная гигиена : пособ. для студ пед вузов / А. Г. Хрипкова, В. М. Антропова, Д. А. Гарбер. – М. : Просв., 1990. – 319 с.

## **АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

*Гоєнко Ольга Володимирівна  
м. Полтава*

***Анотація.** У статті розглянуто питання формування здорового способу життя у студентів ВНЗ, як методу забезпечення психофізичної готовності студентської молоді до майбутньої професійної діяльності.*

***Ключові слова:** студент, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, ВНЗ, здоров'я.*

На даний час питання здорового способу життя студентів ВНЗ ставиться досить гостро, адже формування дитини, учня, як особистості відбувається не лише в шкільному віці, але й у більш зрілому. В останній час значно зріс обсяг робіт, які присвячені аналізу ефективності досліджень, спрямованих на забезпечення здорового виховання студентів. Численні автори зазначають, що здоровий спосіб життя, особливо для студентської молоді, яка навчається у ВНЗ, повинен стати щоденною потребою. Виховання цієї потреби у молоді роки дає змогу забезпечити в майбутньому збереження здоров'я. Актуальність питання формування та інтеграції навичок здорового способу життя у студентів ВНЗ обумовлена тим, що саме в цей період закладається фундамент здоров'я, який забезпечує психофізичну готовність майбутніх фахових спеціалістів до професійної готовності.

Студенти, будучи частиною суспільства, в повній мірі схильні до впливу комплексу несприятливих факторів, пов'язаних з сучасною економічною ситуацією. Багато студентів змушені залишати звичне домашнє середовище, починають жити в гуртожитку або знімають кімнату, що істотно впливає на спосіб життя, вимагаючи пристосування до нових умов життя. Інтенсивність сучасного навчального процесу, пов'язана зі зростанням навчальних навантажень, які в свою чергу супроводжуються зниженням фізичної активності, також несприятливо впливає