

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

на здоров'я студентів.

Як же може допомогти ВНЗ сформувати ставлення до здорового способу життя у майбутніх фахівців?

Перш ніж відповісти на це питання, розглянемо визначення здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – сукупність розумних способів життєдіяльності людини, соціальної групи, суспільства в цілому. Здоровий спосіб життя має на меті не просто збереження і зміцнення здоров'я, але таку осмислену його витрату, яка сама стимулює становлення потенціалу здоров'я. Здоровий спосіб життя людини полягає в його активній позиції в пошуках сенсу життя, в здатності до зміни установок свідомості щодо здоров'я і життя, у творчому підході до всіх видів життєдіяльності, в цілеспрямованій роботі над собою, в індивідуалізації процесів навчання, праці, спортивного тренування, гармонізації [1].

Існує кілька підходів до вирішення проблеми формування здорового способу життя у студентів.

За твердженням Кравченко Т. М., якщо в умовах сучасного радикального реформування освітньої системи буде розроблена і реалізована ефективна система валеологічного супроводу варіативної освіти, гнучка стосовно умов конкретного навчального закладу, то затратність здоров'я професійної освіти буде усунена.

Якщо студенти в процесі навчання будуть регулярно отримувати об'єктивну інформацію про зміни свого фізичного і функціонального стану здоров'я, то потреба в забезпеченні здорової діяльності у них буде проходити значно ефективніше. Переконаність у необхідності дій, які зберігають здоров'я, в тому числі фізичних і розумових вправ для зміцнення здоров'я у таких студентів буде підвищуватися [4, с. 128].

Околелова В. А. вважає, що процес формування здорового способу життя студентів у процесі їх навчання, що передбачає розвиток у них здатності до рефлексії, до рефлексивного відбору способів орієнтації учнів на здоровий спосіб життя, стає успішним при дотриманні наступних педагогічних умов:

- наділення студентів інформацією, одержуваної в різних організаційних формах навчання та виховання, змістом, що відбувається в умовах контекстного навчання, що дозволяє спеціально створювати ситуації вибору вчинків і цінностей, стає основою для становлення особистісного, зацікавленого ставлення до здорового способу життя;

- особистісне ставлення до здорового способу життя виражається в мотивації вчинків і дій, яка здатна як викликати спонукання, так і формувати їх на основі усвідомлених ціннісних аспектів здорового способу життя;

- оволодіння студентами досвідом формування ЗСЖ учнів, розвиток у них здатності до осмислення результатів своєї діяльності та діяльності іншого - однокурсника, учня, людини;

- навмисно створювані в навчальному процесі й спонтанно виникають в період педагогічної практики проблемні ситуації, які вирішуються студентами за критерієм цінностей здоров'я, здорового способу життя, стають основою для сповідування здорового способу життя та орієнтації учнів на здоровий спосіб життя [5, с.10].

Іванова С.Ю. вказує на те, що необхідно забезпечити процес формування потреби студентів у здоровому способі життя, актуалізуючи і реалізуючи спільну діяльність всіх викладачів ВНЗ. Цьому сприяє проведення науково-практичних конференцій у ВНЗ і з питань збереження і зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя, семінарів для викладачів по використанню здоров'язберігаючих технологій у ВНЗ.

Обговорення на «круглих столах», відкритих лекціях дозволяє викладачам вищої школи усвідомити вагомість проблеми формування потреби студентів у здоровому способі життя. У свою чергу, це сприяє включенню викладачів в активні заняття фізичною культурою і спортом [3, с. 260].

Журавська Н. В. вважає, що зміцнення здоров'я студентів у ВНЗ стає однією з головних гуманістичних проблем. На мою думку, її рішення можливо тільки на основі надання фізичного виховання і утворення компетентнісної спрямованості, головною метою якої є формування в учнів усвідомленої особистої необхідності у здоровому способі життя. Однією з основних гуманістичних завдань фізичного виховання у ВНЗ повинно бути формування стійкої мотивації до фізичного самовдосконалення. Вирішення цього завдання можливе шляхом розробки викладачем спеціальних педагогічних впливів в процесі фізичного виховання, що дозволяють зробити позитивний вплив на емоційну і мотиваційну сфери студентів. Причому, основними факторами, які сприяли б формуванню мотиваційної сфери, повинні стати, перш за все, зміст фізичного виховання, спосіб його реалізації та система пропонованих вимог [2, с.50].

Проаналізувавши думки ряду авторів з означеної проблеми, можна констатувати, що на формування здорового способу життя студентів впливає: по-перше, необхідність інформування студентів про стан і зміну їх здоров'я; по-друге, оволодіння студентами досвіду формування ЗСЖ; по-третє, створення необхідних умов у ВНЗ для ведення ЗСЖ; по-четверте, проведення різних наукових і культурних заходів по даній темі.

На мій погляд, якщо всі перераховані вище умови будуть виконуватися, то кількість студентів, які ведуть здоровий спосіб життя, збільшиться.

Перелік використаної літератури:

1. Гулина М.А. Словарь-справочник по социальной работе. М., 2010. 400 с.
2. Журавская Н.В. Проблемы формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурного вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №12. – С.49 – 52.
3. Иванова С.Ю. Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – Кемерово, 2008. 266с.
4. Кравченко Т.М. Формирование здорового образа жизни студентов в вузе: дис. канд. пед. наук: 13.00.08. – М., 2004. 139с.
5. Околелова В.А. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе обучения в педагогическом университете.: Дис. канд. пед. наук. – Самара, 2004. 246 с.

ФОРМУВАННЯ АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА УРОКАХ ХІМІЇ

*Потапенко Аліна Олександрівна
м. Полтава*

Сьогодні процес модернізації освіти та виховання спрямовані на забезпечення умов для якісної освіти шляхом формування покоління, спроможного до толерантного сприйняття світу, безконфліктної життєдіяльності в ньому, здатного вчитися протягом життя, створювати й розвивати цінності громадянського суспільства.

Головне завдання школи – це не тільки підготовка дитини, підлітка до самостійного життя з наданням для цього необхідної освіти, а й збереження й зміцнення здоров'я вихованців. Головна задіяна особа, яка турбується про здоров'я учнів у навчальних закладах, – педагог. У педагога є можливості для позитивного впливу на здоров'я учня шляхом підвищення рівня його грамотності, удосконалення навичок застосування знань у повсякденному житті, виховання культури здоров'я, заохочення до здорового способу життя.

Здоров'язбережувальна функція закладу освіти проявляється на двох рівнях: змістовому та процесуальному. Перший визначається включенням питань здоров'я в зміст навчальних програм; другий – забезпеченням здоров'язбережувального результату проведення навчально-виховного процесу.

Завдання учня – набути компетенції розумної турботи про своє здоров'я. Завдання ж учителя – у максимальній взаємодії допомогти учневі виконати це завдання. Учень має бути зацікавлений у тому, щоб процес навчання втілювався більш ефективно та якісно. По-перше, це сприятиме більш високій якості знань; по-друге, дозволить менше хвилюватися, стомлюватися; по-третє, допоможе зберегти власне здоров'я.

У сучасному світі, у «хімічну» епоху, актуальні щодо збереження здоров'я учнів уроки хімії. Адже вчителі хімії зобов'язані не лише давати ґрунтовні теоретичні знання, а й учити використовувати їх у повсякденному житті, формувати в учнів свідому потребу в здоровому способі життя.

Практично кожна тема програми хімії в школі має прикладне здоров'язбережувальне значення [2]. Щоб його пояснити учневі учитель має творчо підходити до викладання предмета. Хімія та основи здоров'я – це дві споріднені дисципліни, які значною мірою переплітаються, доповнюючи одна одну, і в результаті формують в учнів основи здорового способу життя.

Аналіз досліджень з проблеми формування здоров'язберігаючого освітнього середовища через реалізацію здоров'язберігаючих освітніх технологій в навчально-виховному процесі значний внесок зробили праці вчених Смірнов Н. К., Севрук А. І., Борисова І. П. та інші [4; 3; 1]. В цих роботах розглядаються підходи до реалізації здоров'язберігаючих освітніх технологій в навчально-виховному процесі, надаються визначення поняття «здоров'я», «здоров'язберігаючі