

ПРО ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Калайда О.В. (Полтава)

Людина, як і усе живе, народжена з тенденцією жити, рости й розвиватися, але у світі собі подібних вона вчиться формувати свою стратегію життя, спираючись на конкретні соціальні зразки: задоволення, самореалізація та самодосконалість. В умінні зберігати своє здоров'я, закріплювати в собі позитивні звички і здоровий спосіб життя – наша здатність до самозбереження.

Загальновідомо, що стан здоров'я на 50% залежить від способу життя, на 20% – від генотипу і лише на 10% – від рівня розвитку медичного обслуговування. "Здоров'я" – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

Формування здорового способу життя виступає як самостійна наукова дисципліна, котрій притаманні усі відповідні компоненти – власні теорія, методологія, методика, ідеологія, принципи. Згідно з сучасними уявленнями здоров'я вже не розглядається як суто медична проблема. Більше того, комплекс медичних питань становить лише малу частину феномена здоров'я. Здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через посередництво діяльності по оздоровленню умов життя – праці, відпочинку, побуту. Формування здорового способу життя – процес застосування зусиль для сприяння поліпшення здоров'я і благополуччя взагалі, зокрема ефективній політиці, розробці доцільних програм, наданню відповідних послуг, які можуть підтримати та поліпшити наявні рівні здоров'я, дати людям змогу посилити контроль над власним здоров'ям і покращити його.

На сьогодні існують вкрай різноманітні за своїм змістом, якістю та собівартістю програми профілактики вживання тютюну, алкоголю, наркотичних речовин, інших видів ризикованої поведінки. Деякі навчальні заклади використовують відеопрезентації, плакати та спеціальну літературу, деякі надають перевагу проведенню занять у спеціально відведених для цього години, інші включають окремі заняття до навчальних програм.

Незвичайне опитування провели співробітники Українського інституту соціальних досліджень, вивчаючи рівень вживання алкоголю та інших наркотичних речовин підлітками. Було опитано 7 тисяч молодих людей віком 15-16 років з 400 навчальних закладів. Виявляється кожен другий опитаний підліток курить регулярно. Лише 26% ніколи не пробували цигарки. У Києві не знають смак наркотиків 75%, а кожний десятий старшокласник уже «грався» таблетками. З найсильнішими наркотиками знайомі 5% опитаних. 11 років – той вік, коли наші діти починають пробувати алкоголь. 13-14 років – кожен четвертий «відкрив» для себе маріхуану. З метою ліквідації негативних явищ в середовищі підлітків урядом нашої держави прийнято ряд важливих документів, заходів, спрямованих на збереження здоров'я дітей і підлітків.

Пропаганда здорового способу життя повинна проводитись постійно. Для втручання найкраще підходять два періоди: той час, коли підлітки замислюються, чи не почати їм пити, палити і т.д., і той час, коли в них виникає бажання відмовитись. В організації первинної профілактичної роботи з підлітками зазвичай описують сім основних підходів, але на практиці використовують різні поєднання цих підходів:

- надання інформації;
- емоційне навчання;
- апеляція до цінностей і знань;
- виховання протидії;
- надання альтернативи;
- вплив соціального середовища й однолітків;
- зміцнення здоров'я.

Сьогодні на здоров'я підлітків найпомітніше впливають чинники, дія яких раніше була значно меншою. Більшість із чинників ризику починають

інтенсивно діяти саме у молодому віці. Урбанізація, автоматизація виробництва, зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційні перевантаження – усі ці складові нашої доби, звичайно, різною мірою, але відбиваються на здоров'ї молодих людей.

Пропаганда здорового способу життя, що ведеться сьогодні на науковому та практичному рівнях, в основному не сприймається молоддю. Можна говорити про певний вакуум, який необхідно заповнити соціально і особистісно значущими орієнтирами. Одним із таких орієнтирів є організація засад здорового способу життя педагогами на різних рівнях професійної діяльності. Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. Найважливішими є: усвідомлення цінності здоров'я; відсутність шкідливих звичок; доступ до раціонального, збалансованого харчування; умови побуту; умови праці; рухова активність.

В науковій літературі цілком справедливо зазначається, що незважаючи на те, що на здоров'я сучасних підлітків та юнаків звертається увага в багатьох наукових процесах, ця проблема як об'єкт системного дослідження, все ще недостатньо розроблена як у теоретичному, так і в методичному аспектах. Останні дослідження з питань здоров'я підлітків та юнаків надзвичайно різнопланові, хоча частина з них відрізняється поверховістю суджень, внутрішньою суперечливістю й не містить теоретичної цінності.

Стан здоров'я є одним із вирішальних чинників формування особистості молодої людини. Він певною мірою визначає вибір майбутньої діяльності, можливість всебічного розвитку особистості, її соціального ствердження.

Отже, виходячи із вищенаведеного, проблема ефективної пропаганди здорового способу життя серед підлітків та юнаків є незаперечною та надзвичайно актуальною.

ДИНАМІЧНЕ ЛІДЕРСТВО – ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК УСПІШНОГО РОЗВИТКУ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Калініченко Л.І. (Полтава)

Величайшее призвание лидера –
способствовать росту и развитию людей.

Джон Максвелл

Для успішного розвитку навчального закладу необхідні лідери. Саме вони надають сенсу діяльності всіх учасників навчально-виховного процесу, ставлять все більш високі цілі, одночасно пробуджуючи бажання їх досягати.

У сучасних умовах лідерство має змогу підняти людське бачення на рівень більш широкого світогляду, піднести ефективність діяльності людини до більш високих стандартів, а також сформувані особистість здатну, досягти значних результатів за допомогою своїх неординарних здібностей. Процес лідерства дасть змогу вдосконалити внутрішньо-управлінську структуру відносин у навчальному закладі, забезпечити постійний рух уперед для досягнення найкращих результатів.

Актуальним стає вислів Джона Максвела:

Вміти виконувати роботу – обов'язок робітника.

Вміти навчати інших – обов'язок учителя.

Надихати інших працювати краще – обов'язок керівника.

Вміти робити і те, і друге, і третє – обов'язок істинного лідера.

Найкращі лідери завжди відрізнялись від інших головною якістю – умінням розробляти абсолютно чіткі плани й образи того, якою стане організація у найближчі роки. Кожен їхній крок розрахований на те, щоб наблизитись до бажаного передбачуваного майбутнього. Лідер сьогодні – це поєднання знань, розуміння, вміння, практичного досвіду, реалізації, дії, величезної внутрішньої сили, життєвої енергії, відповідальності, креативності, відкритості, гумору і любові. Він завжди на крок попереду решти. Лідер знає і розу-