5. Martin J. The proper use of legislation in the promotion of health and prevention: experiens and appraisal of a public health physician. In: Health legislation at the dawn of the XXIst century/ International Digest of Health Legislation, special issue. – 1998. – Vol. 49, № 1. – P.179–206.

6. Pinet G. Health challenges of the 21st century: a legislative approach to health determinants // Health legislation at the dawn of the XXIst century... – P. 139.

7. World Health Organization. The World Health Report, 1997: Conquering Suffering, Enriching Humanity. – Geneva: WHO, 1997. – p.2.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Момот Олена, Хандій Анастасія
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Анотація. *У статті ставиться завдання розкрити основні проблеми та методи формування орієнтації школярів на дотримання здорового способу життя.*

Ключові слова*: здоров'я, здоровий спосіб життя, сучасна молодь, рухова активність.*

Постановка проблеми. Світ розвивається і молодь іде в ногу з часом. Сучасні технології спрямовуються на максимальне забезпечення людства комфортом та економією зусиль. Але впродовж останніх десятиліть, відповідно до підняття рівня нових технологій і винаходів, відбувається спуск рівня здоров'я населення, адже користуючись благами цивілізації, ми часто забуваємо про потребу в активній руховій діяльності та правильному харчуванні. Проблема полягає в тому, що така недбалість у свою чергу призводить до зростання рівня захворюваності, смертності та скорочення тривалості життя. Не сприяє збереженню здоров’я молоді й високий рівень вживання спиртних напоїв, тютюнопаління, вживання наркотичних речовин та їжі швидкого приготування. Людина могла б жити значно довше, якби не її недбале поводження з власним організмом. Потрібні ґрунтовні знання, велике бажання та сила волі, щоб бути і залишатися здоровим. Отже, дослідження проблеми формування здорового способу життя у молодого покоління є достатньо важливою актуальною проблемою.

Зв'язок статті з науковими і практичними завданнями. Протягом останніх декількох століть розробленням теоретичних і практичних основ виховання в підростаючого покоління здорового способу життя займалося багато вчених. Зокрема, серед наших співвітчизників можна відмітити праці Г. Ващенко, В. Сухомлинського, К. Ушинського, серед зарубіжних учених цю проблему досліджували М. Левіс, Р. Фішер та інші. Цих людей об'єднувало бажання пізнати всі особливості впровадження занять здоровим способом життя серед молоді.

Аналіз останніх досліджень. Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження Н. Нікіфорова, І. Беха, Г. Ващенка, Т. Глазько, Р. Купчинова, С. Лапаєнко, Н. Нікіфорова,

Н. Паніної, С. Омельченка, Т. Титаренко, О. Яременка та інших. Їх роботи спрямовані на розгляд нормативно-правової бази процесу формування здорового способу життя учнів через систему шкільної освіти та визначення вихідного рівня загартованості учнів.

Мета цієї статті – розглянути особливості формування здорового способу життя в сучасної молоді, зокрема школярів.

Виклад основного матеріалу. За загальноприйнятим правилом – здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, що направлений на збереження та покращення здоров'я людей, який передбачає зміну ставлення індивідуума та суспільства до стану особистого здоров'я. Провідну роль в дотриманні здорового способу життя, грає усвідомлення цінності власного здоров'я. Воно домінує в усіх вікових групах молоді, причому зі збільшенням віку його важливість для респондента лише зростає. Недарма в народі говорять «Бережи плаття з нову, а здоров'я з молоду».

Зацікавившись питанням усвідомлення підлітками неоціненності власного здоров'я, ми провели опитування серед школярів. На запитання: «Що для вас є безцінним?» молодь здебільшого приводила в приклад матеріальні речі та моральні якості. Лише 34% відповіли, що безцінним і незворотнім для них є власне гарне самопочуття і здоров'я. Почувши питання «Чи вважаєш ти себе здоровим?» більшість дітей відповіли «Так», але деякі утримались від відповіді.

З метою ознайомлення з правилами дотримання здорового способу життя та донесенням до учнів всієї його важливості, було проведено пізнавальну лекцію в Гаркушинській спортивній школі. А для доказу дієвості цього способу, в матеріалі лекції наведено приклад своєї бабусі А. Хандій (студентки факультету фізичного виховання) – Дойнікової Анастасії Йосипівни, що вона з дитинства займається активною руховою діяльністю, саморозвитком та туризмом, правильно харчується. А в результаті цього в свої 59 років пробігла марафон 100 км за 13 годин, а 75-річчя відсвяткувала на вершині гори Казбек (5033 м).

Висновок. У сучасній системі освіти не зовсім правильним є те, що у багатьох навчально-виховних закладах, питання, пов'язані зі здоров'ям, розглядаються на заняттях з навчальних предметів або факультативів. І далеко не в усіх закладах освіти проводиться постійна та систематична робота з озброєння молоді навичками привчання їх до здорового способу життя. Тому необхідно впроваджувати в життя послідовну систему активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу, спрямованого на створення здорового середовища для формування таких важливих життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я і орієнтують на утвердження здорового способу життя, розвиток духовно, психічно, фізично та соціально здорової особистості.

Перспективи подальших розробок з обраного напряму полягають у подальшому пошуку інших методик раціонального виховання школярів.

Список використаних джерел:

1. Горащук В. П. Культура здоров'я – новий сучасний напрямок формування здорового покоління / В. П. Горащук // Проблеми освіти : науково-методичний збірник. – К. : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 184–189.

2. Грушко В. С. Основи здорового способу життя для всіх і кожного : навч. посіб. [з курсу «Валеологія»] / В. С. Грушко. – Тернопіль, 1999. – 363 с.

3. Если хочешь быть здоров : сборник / [сост. А. Исаев]. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 352 с.

4. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. [для студ. вузів] / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.