

Використання інформаційних технологій у навчальному процесі сприяє його інтенсифікації, підвищенню ефективності, наданню практичної значимості результатам навчання, гуманізації навчального процесу. Але використання комп'ютера в освіті не повинно стати самоціллю, воно має бути педагогічно доцільним і виправданим [3, с.13].

Література:

1. Волобуєва Т.Б. Рівні підготовки педагогів у системі післядипломної освіти щодо використання інформаційно-комунікаційних технологій [Електронний ресурс] / Т.Б. Волобуєва // Наукова скарбниця освіти Донеччини. – 2009. – № 2 (5). – Режим доступу до ресурсу: http://ippo.dn.ua/assets/Uploads/NSOD/NSD2_2009/Volobueva.pdf.
2. Горошко Ю.В. Передумови використання засобів інформаційно-комунікаційних технологій при викладанні фахових дисциплін майбутнім учителям фізичної культури / Ю.В. Горошко, В.М. Толочний // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – Вип. 112(3). – С. 25–28.
3. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року [Електронний ресурс]. – 2013. – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/344/2013/page#n10>.
4. Осадчий В.В. Педагогічні засади професійного консультування молоді засобами Інтернет / автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / В.В. Осадчий. – Вінниця, 2005. – 21 с.
5. Скуловатова О. Інтернет-ресурси як психологічний фактор впливу на якість навчання [Електронний ресурс] / О. Скуловатова // Вісник КНТЕУ Актуальні проблеми психології. – 2013. – № 5. – Режим доступу до ресурсу: <http://visnik.knteu.kiev.ua/files/2013/05/7.pdf>.
6. Makewa L.N., Kuboja J.M, Yango M. and Ngussa B.M. “ICT-Integration in Higher Education and Student Behavioral Change: Observations at University of Arusha, Tanzania.” American Journal of Educational Research, vol. 2, no. 11A (2014): 30-38. doi: 10.12691/education-2-11A-5.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОГО ШКОЛЯРА

Литвиненко Марина

Загальноосвітня школа № 28 I-III ступеня м. Полтава

У статті розкрито основні аспекти формування здорового способу життя сучасного школяра. Охарактеризовано складові здоров'я молодого покоління: фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, складові здоров'я, загальноосвітній навчальний заклад, школяр.*

Постановка проблеми. Здоров'я – це найвище благо, дароване людині природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. На жаль, досить часто ми (діти – через необізнаність, дорослі – через легковажність) бездумно розтринькуємо цей дарунок, забуваючи, що втратити здоров'я легко, а повернути – дуже важко, інколи неможливо.

Як не прикро, природа дарує здоров'я з однією умовою: його потрібно належним чином підтримувати, зміцнювати, тренувати. Якщо ж людина порушує цю умову, то природа відбирає здоров'я і дарує його комусь іншому з тією ж умовою. Збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління – найважливіша функція шкільної освіти.

Мета статті – розкрити та охарактеризувати основні аспекти формування здорового способу життя сучасного школяра.

Виклад основного матеріалу. Праця створила людину і сприяє розвитку її фізичних та моральних сил. Для дитини праця в школі – це навчання. Сприятливо на дитину впливає тільки вільна, правильно організована праця, з точки зору гігієни. Вчитель повинен все зробити, щоб в класі було чисто, дотримувався повітряний режим, щоб учні володіли гігієнічними вміннями та навичками, правильно та вчасно харчувалися. Педагоги школи повинні пропагувати здоровий спосіб життя, підвищувати імідж занять спортом у позаурочний час, стежити за втомлюваністю дитини, впроваджувати загартування та стимулювати рухову активність.

Вимушене обмеження рухової активності під час розумової діяльності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів, як наслідок і розумову працездатність. Відсутність м'язових напружень і механічне стиснення кровонесних судин задньої поверхні стегна у положенні сидячи знижує інтенсивність кровообігу, погіршує кровопостачання головного мозку, ускладнюючи тим самим його функціональну діяльність. З'являється почуття втоми, яке викликане напруженою працею і тривалим перебуванням в одномірній робочій позі, ніби попереджує про проблеми, які виникають в організмі. Для їх усунення потрібен відпочинок. Тому чергування періодів навчання та відпочинку – необхідна умова підвищення продуктивності навчання.

Відомо, що найбільш ефективно відновлення працездатності відбувається під час активного відпочинку. Активізувати його можна за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ. Існують різні форми занять фізичними вправами під час виробничого чи навчального процесу: фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка та фізкультурна мікропауза. За їх допомогою здійснюються різні дії, різний вплив на організм, попереджується або знімається стан втоми.

Протягом навчального дня потрібно виконувати 1-2 фізкультурні паузи; 2-3 фізкультурні хвилинки та 4-6 фізкультурних мікропауз. У цілому на активній відпочинок протягом навчального дня потрібно 15-20 хв. Фізкультурна пауза, яка підвищує рухову активність, стимулює функціональну діяльність нервової, м'язової, серцево-судинної та дихальної системи організму, знімає загальну втоми, підвищує розумову працездатність. Комплекс фізкультурних пауз включає 7 вправ і виконується протягом 5 хв. Фізкультурну паузу рекомендується виконувати двічі протягом дня за 1-1,5 години до закінчення першої і другої половини навчального дня.

Кожного року учні школи проходять медичний огляд. Тому Паспорт здоров'я завжди зможе надати вчителю інформацію про стан здоров'я дітей. Необхідно постійно формувати у дітей позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя, запобігати вживанню наркотиків, алкоголю, паління. Позитивний результат в цьому питанні дає орієнтація педагога у роботі з дітьми на розвиток життєвих навичок.

Сьогодні здоров'я – це вже не суто медична проблема. Сучасне уявлення про здоров'я передбачає його широке розуміння.

Фізичне здоров'я – фізична розвиненість відповідно до віку, загальна фізична працездатність, відсутність хронічних захворювань, рухова активність, загартованість, додержання раціонального режиму праці й відпочинку, усвідомлення виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування.

Психічне здоров'я – відповідність розумової діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів і наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, наявність позитивних емоцій, відсутність шкідливих звичок.

Духовне здоров'я – пріоритетність загальнолюдських цінностей, працелюбність, наявність позитивного ідеалу відповідно до національних і духовних традицій, відчуття прекрасного в житті, природі й мистецтві.

Соціальне здоров'я – позитивно спрямована комунікативність, доброзичливість ставленні до дорослих, однолітків і молодших, усталені особистісні стосунки з однолітками, здатність до актуалізації в колективі. Загальновідомо, що стан здоров'я лише на 10% залежить від системи охорони здоров'я. Решта 90% припадає: на екологію – 20%, спадковість – 20% і найбільше на умови та спосіб життя – 50%. Розвиток компетенції здорового способу життя – це система підтримки дітей з чіткою метою мотивувати їх сприйняти здорові типи поведінки як можливість для інтеграції життєвих навичок. Перед педагогами шкіл стоїть гостра необхідність впровадження комплексу соціально-педагогічних заходів з метою підготовки учнів до життя в умовах демократичного суспільства через розвиток життєвих навичок.

Життєві навички – це здібності, які допомагають нам адаптуватися та відповідно поводитися і ефективно вирішувати проблеми повсякденного життя. Типи життєвих навичок – співчуття, самоповага, усвідомлення себе як особистості, подолання стресу та керування емоціями, спілкування, вміння слухати, ведення переговорів, опір тиску, впевненість у собі, вирішення проблем, критичне мислення, креативне мислення, прийняття рішень та ін. Запровадження навчання життєвих навичок у програму в школі дає можливість дітям і молоді набувати та збагачувати знання, планувати та вдосконалювати особисте здоров'я, сімейне життя, життя суспільства, а пізніше – професійне життя. Метою є ефективне керування змінами, які відбуваються у перехідні періоди, що траплятимуться протягом життя.

Життєві навички формують індивідуальні риси кожної дитини. Вони сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості, її кращій соціальній адаптації, інтелектуальному й емоційному благополуччю, позитивній і здоровій поведінці. Розвиток життєвих навичок – це ефективна педагогічна технологія, спрямована на формування здорової особистості. Вона гармонійно поєднує функції виховання (формування ідентичності, цінностей та переконань) і розвиток соціально-психологічних компетентностей учнів (їхніх знань, умінь і навичок). Це сприяє формуванню своєрідного «поведінкового імунітету» до ризикованої поведінки.

Висновки. Отже, в загальноосвітній школі необхідно проводити роботу щодо розвитку тематичного та методичного забезпечення навчання здоровому способу життя. Здійснювати цілісний системний підхід до організації фізичного виховання учнівської молоді. Учні повинні визначати систему цінностей розвитку особистості. Також можна результати моніторингових досліджень використовувати для об'єднання зусиль педагогічного колективу, медичних працівників, батьків, науковців для реалізації права дітей на збереження та зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя.

Перспективи подальших розробок у обраному напрямку полягають у подальшому вивченні питання формування здорового способу життя сучасної молоді.

Література:

1. Красовицький М.В. О. Сухомлинський про виховання особистості в колективі : цілісна концепція / М. Красовицький, І. Бучківська // Рідна школа. – 1999. – № 2. – С. 13–17.
2. Синяков А.Ф. Рецепты для здоровья / А.Ф. Синяков. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 64 с.
3. Сисоева Н. Міжнародний рік спорту і фізичного виховання триває! / Н. Сисоева // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – № 11-12. – С. 2.