**Сучасні підходи щодо формування здорового способу життя**

**студентів**

**Кречетова О.В., викладач**

**Полтавський державний комерційний технікум,**

**Кочубей М.А., вчитель**

**Полтавська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №10**

**ім. В.Г. Короленка Полтавської міської ради**

Одного разу Сократа запитали: „Що є для людини найціннішим у житті: багатство чи слава?”. Великий мудрець відповів „Ні багатства, ні слава не роблять людину щасливою. Здоровий жебрак щасливіший від багатого короля”.

Сьогодні проблема загрози здоров’ю розглядається світовою спільнотою як сьома додаткова до шести раніш визначених загроз планетарного масштабу (загроза світової війни, екологічні катаклізми, контрасти в економічних рівнях країн планети, демографічна загроза, нестача ресурсів).

Одним із найважливіших завдань будь-якої держави є сприяння розвитку здорового покоління. Згідно з Конвенцією прав дитини Україна зобов’язалася вжити невідкладних заходів щодо її виконання. Адже сьогодні менше одного відсотка діти мають високий рівень. Більшість молоді мають хронічні захворювання, психічні відхилення. Підлітки палять, вживають алкогольні напої, наркотичні речовини. Серед підлітків поширюються захворювання, що передаються статевим шляхом, ВІЛ/СНІД, трапляються випадки ранньої вагітності серед підлітків-дівчат. Спостерігається зниження уваги до власного здоров’я, знецінення загальнолюдських цінностей, низький рівень толерантності та гуманності у ставленні до інших людей, недостатній рівень володіння знаннями про здоровий спосіб життя і профілактику соціально-небезпечних захворювань: студенти неправильно називають фактори, які суттєво впливають на стан здоров’я людини.

Єдиний ефективний шлях збереження та зміцнення здоров’я підлітків – формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

«Пам’ятаємо, шановні колеги, що без нашої повсякденної і умілої турботи про здоров’я дітей не може бути й мови ні про гармонію фізичного і духовного, ні про гармонію мислі, почуттів, світогляду, моральних переконань, естетичних смаків і поглядів. Мудрий педагог є добрим генієм дитячого здоров’я». Ці слова педагога В.О. Сухомлинського залишаються актуальними і сьогодні, а проблема здоров’язбереження, утвердження здорового способу життя набула нового осмислення. Якщо раніше її вирішення пов’язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров’я людини – це цілісне, системне явище.

Тільки здорова людина має перспективу отримати належну освіту, стати добрим фахівцем, створити сімейний добробут, реалізувати свої кар’єрні і суспільні амбіції. Можна з упевненістю стверджувати, що можливості опанування навчального матеріалу залежать від здоров’я. Власне, вимогою сучасності є не лише володіння знаннями та певним набором умінь і навичок, а ще й усвідомлення життєвих цінностей, оскільки здоров’я через свою основоположну цінність є водночас і основою гармонійної життєдіяльності людини, й умовою саморозвитку та самовдосконалення особистості.

Тому головним завданням діяльності педагогічних колективів навчальних закладів на сучасному етапі повинно бути збереження і зміцнення здоров′я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у викладачів, студентів та їхніх батьків.

У педагогічній практиці використовують різноманітні форми i методи, спрямовані на збереження здоров'я студентів, однак цьому процесу бракує системності, послідовності та цілеспрямованості. Впровадження здоров'язберігаючих технологій дасть змогу ефективно розвивати культуру здоров'я дітей у навчальному закладі.

У сучасних умовах поширюється інтегративний підхід до розв’язання проблеми формування здоровою способу життя студентів, який передбачає єдність фізичного, духовного та соціального аспектів здоров’я. На думку сучасних вчених проблема формування у дітей здорового способу життя є багатоаспектною. Вона охоплює впровадження нового змісту забезпечення умов для позитивного впливу на всі складові здоров’я і поширення інноваційних технологій збереження і зміцнення здоров’я.

Формування здорового способу життя виступає нині як самостійна наукова дисципліна, яка наголошує на обмеженості суто медичного підходу, що визначає здоров’я як відсутність хвороби. Комплекс медичних питань становить лише малу частину феномена здоров’я. Так, узагальнені підсумки досліджень залежності здоров’я людини від різних чинників переконують, що стан системи охорони здоров’я обумовлює лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% впливів припадає на екологію (20%), спадковість (20%), і найбільше – на умови і спосіб життя (≈ 50%).

Постає запитання: що таке здоров′я?

У психолого-педагогічній літературі зустрічаються різні тлумачення сутності поняття «здоров′я».

Загальноприйнятим у міжнародному обігу є визначення здоров’я, викладене у преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров’я (1948р.): “здоров’я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб, або фізичних вад”.

За сучасними європейськими стандартами здоров’я передбачає ще й адаптацію людини до оточення і внутрішній комфорт.

Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров’я як феномен, що інтегрує принаймні 4 його сфери, або складові: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові є невід’ємними одна від одної, вони тісно взаємопов’язані і в сукупності визначають стан здоров’я людини.

Саме на такій моделі здоров’я базується школа активного сприяння здоров’ю, при якій наголос робиться на сукупній організації всієї навчальної справи з урахуванням інтересів кожної людини. Основою цієї моделі є молода людина, яка розглядається як цілісна особистість в умовах динамічного оточення.

Низький рівень психічного й духовного здоров’я учнів через негативні емоції та переживання поглиблює їхній психологічний дискомфорт. Як показує практика, кожний десятий підліток живе з постійним відчуттям страху. Почуття образи, приниження, заздрощів характеризують п’яту частину учнів. Половина дітей, які мають проблеми з фізичним чи психічним здоров’ям, схильні до негативних проявів у поведінці.

Саме викладач має можливість впливати на виховання і розвиток особистості студента, прищеплюючи йому нову формулу життя: «Турбота про здоров’я – обов’язок кожного». Видатний учений, хірург М.Амосов зазначав: «У більшості хвороб винні не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й жадобу. Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні й значні». Зрозуміло, що внутрішній чинник відіграє найбільшу роль у формуванні у дітей відповідального ставлення до власного здоров’я, навичок здорового способу життя.

До основних складових здорового способу життя належать:

* рівень культури суспільства й особи;
* місце здоров’я серед потреб людини;
* мотивація збереження і зміцнення здоров’я;
* навчання засобам збереження й зміцнення здоров’я;
* настанова на позитивне сприйняття життя і людей.

Як вимога часу, постає завдання відпрацювання такої моделі діяльності навчального закладу, яка б сприяла збереженню та зміцненню здоров’я студентів і викладачів шляхом створення відповідного психологічно комфортного середовища, цілеспрямованої роботи щодо формування студентської свідомості, навичок здорового способу життя. Адже мета сучасної вищої школи – підготовка дітей до життя. Кожен студент має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Викладач, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з студентами, їхніми батьками, медичним працівниками та психологами, планує й організовує свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров′я всіх суб’єктів педагогічного процесу.

Про вирішення даної проблеми повинні пам’ятати викладачі при підготовці до занять за умови запровадження технологій здоров′язберігаючої педагогіки.

І методична робота в навчальному закладі має бути спрямована насамперед на створення нової ефективної моделі навчального закладу, де пріоритетним, на наш погляд, є завдання збереження та зміцнення здоров'я студентів, створення сприятливого освітнього I здоров'язберігаючого середовища. А це – атмосфера спокою, доброзичливості й підтримки, яку має відчувати в навчальному закладі кожен студент i викладач, це атмосфера взаємної прихильності, особистої захищеності та впевненості в безпеці, позитивне емоційне самопочуття. I тоді сучасний викладач перестане бути «сірим» предметником, а буде педагогом – носієм нових педагогічних ідей, технологій. Тому, найважливішим аспектом визначаємо підготовку викладача оволодіння технологіями навчання базових предметів через здоров'язбережні форми і методи педагогічного впливу.

Адже спостереження показують, що використання здоровязберігаючих технологій у навчальному процесі дозволяє студентам більш успішно адаптуватися в освітньому і соціальному просторі, розкрити свої творчі здібності, а викладачу ефективно проводити профілактику асоціальної поведінки

Література

1. Антипенко Т. Школа сприяння збереження здоровя/ Т. Антипенко// Психолог. – 2004. – Листоп. (№44). – С. 17-19.

2. Бойченко Т. Є. Здоров’язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Т. Є. Бойченко // Основи здоров’я і фізична культура. – 2008. – № 11 – 12. – С. 6 – 7.

3. Демчук Л.В. Використання інноваційних технологій в роботі з формування засад здорового способу життя [Текст] / Л.В. Демчук // Психологічна газета. – 2009. – №4 (124).

4. Формування у підлітків здорового способу життя: інформаційно-методичний вісник / В.Г. Бедніна, Л.В. Сусахіна, В.А. Хоменко та ін. – Полтава, 2007. – 82 с.

5. Кириленко С.В. Методичні рекомендацій щодо проведення уроку «Здоров’я» в загальноосвітніх, позашкільних та професійно-технічних навчальних закладах[Електронний ресурс] / Кириленко С.В.,   Бережна Т.І., Бабич В.М. – Режим доступу:

[http://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=7+%D0%BA%D0%B2%D1%96%D1%](http://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=7+%D0%BA%D0%B2%D1%96%D1%25) (дата звернення 05.05.2016) – Назва з екрану.

6. Поташнюк Р.З., Поташнюк І.В. Школа сприяння здоров’ю: досвід роботи, перспективи розвитку: посібник для вчителя. – Луцьк: Надстиря, 2006.

7. Свириденко С. Формування культури здоров′я школярів/ С.Свириденко// Шк. світ. – 2003. – Трав. (№19). – С.1

8. Язловецький В. Здоров’язбереження особистості як педагогічна проблема. // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. – Кіровоград : Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем», 2011. – 344с.