

5. Майорчик В. Путевка в жизнь : Народом призванные [Книга-интервью] / В. Майорчик. – Х. : Прапор, 1982. – 175 с.

6. Мартусь В. Академія педагогічної практики. З досвіду роботи Гадяцької школи-інтернату / В. Мартусь // Зоря Полтавщини. – 1966. – № 272. – С. 3.

РЕЗЮМЕ

Н. В. Токуева. Соціалізація особистості в умовах загальноосвітніх інтернатних закладів України во второй половині ХХ століття (за матеріалами педагогічного спадщини М. Андриєвського).

В статті досліджені новаторські ідеї відомого українського педагога, Героя Соціалістического Труда, заслуженого учителя України, директора Гадяцької середньої школи-інтернату імені Е. П. Кочергіна Полтавського обласного ради М. Андриєвського (1922–1998 рр.) стосовно соціального розвитку особистості дитини з певними життєвими проблемами в умовах інтернатних закладів засвідченням трудового виховання.

Ключевые слова: загальноосвітній школа-інтернат, соціалізація особистості, трудове виховання, суспільно корисна праця, самообслуговування.

SUMMARY

N. Tokuieva. Socialization of personality in secondary boarding facilities of Ukraine in the second half of the twentieth century (according to the materials of the pedagogical heritage of M. Andriyevskiy).

The article is dedicated to the study of innovative ideas of the famous Ukrainian educator, the Hero of Socialist Labour, Honored Teacher of Ukraine, the headmaster of Gadyach secondary boarding school named after E. Kochergin of Poltava Regional Council M. Andriyevskiy (1922–1998) regarding the social development of personality of a child with specific problems of life in secondary boarding facilities by means of labour education.

Key words: boarding school, socialization of personality, labour education, socially useful work, independent living skills.

УДК 373.3.091.015.3:613

С. П. Цьома

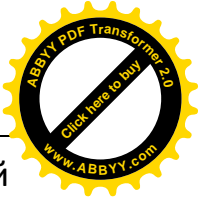
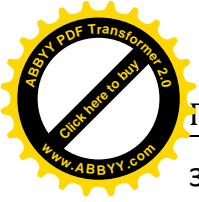
Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ» ЯК ПЕДАГОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

У збереженні і зміцненні здоров'я сьогодні велике значення має здоровий спосіб життя. Необхідним є розуміння складових здорового способу життя в сучасних соціальних умовах. Основні з них відображені в роботі. Викладено шляхи до здорового способу життя, їх вплив на організм на здоров'я людини

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, фактори здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, духовне здоров'я, соціальне здоров'я.

Постановка проблеми. В останні десятиліття проблема здоров'я людини постає як одна з найбільш актуальних. У зв'язку з екологічною й демографічною ситуацією стан здоров'я населення катастрофічно погіршується. Передбачалося, що прогрес медицини забезпечить



збереження здоров'я людини, утім, незважаючи на посилення позицій медицини, збільшення кількості медичних працівників, захворюваність і смертність зростають. Тому проблема формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я дітей була, є і буде актуальною.

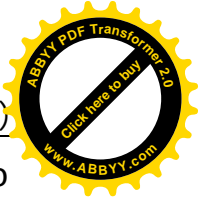
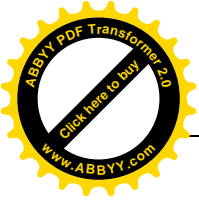
Увагу держави до цієї проблеми відображено в низці нормативних документів, а саме: Національна програма «Діти України», Закон України «Про загальну середню освіту», Національна доктрина розвитку освіти України в XXI столітті, Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, Міжнародний проект «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю». Як стратегічні визначаються завдання формування у дітей та молоді здорового способу життя, створення оптимальних умов для фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку дітей, формування гармонійно розвиненої особистості, виховання громадянина, здатного до повноцінної життєдіяльності у всіх сферах виробництва, науки, освіти і культури.

Загальновідомо, що стан здоров'я людини на 50% залежить саме від її способу життя, формування якого інтенсивно відбувається в ранньому дитинстві. Збереження здоров'я молодого покоління – це інвестиції в майбутнє країни, що призводить до зменшення дефіциту трудових ресурсів [2, 31–32].

Аналіз актуальних досліджень. Питанню збереження і зміцнення здоров'я особистості шляхом формування здорового способу життя учнів у педагогіці приділяли увагу не лише в наш час. Так, актуальні педагогічні ідеї щодо формування здорового способу життя висвітлювали Ян Амос Коменський, Джон Локк, Жан-Жак Руссо, Йохан Генрік Песталоцці та інші видатні педагоги минулих століть. У своїх творах вони приділяли велику увагу комплексу заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я дітей як фундаменту насамперед розумового розвитку [1].

У сучасних дослідженнях Л. Г. Водогрєєва, О. І. Воленка, В. П. Горашука, Н. Н. Десятниченко, О. Д. Дубогай, Д. А. Ізуткіна, С. В. Лапаєнко, З. І. Лісової, О. Г. Назарової, Є. К. Петровської, С. О. Свириденко, С. О. Юрочкіної та інших учених наведено різні визначення поняття «здоровий спосіб життя».

Мета статті – проаналізувати сутність поняття «здоровий спосіб життя» молодших школярів, визначити й обґрунтувати критерії, які б забезпечували формування у дитини позитивного ставлення до ведення здорового способу життя.



Виклад основного матеріалу. За останні півстоліття суттєво посилювалися вимоги до здоров'я, змінився зміст самого поняття «здоров'я». На зміну однобічному, переважно соматичному, прийшов цілісний інтегрований підхід до його визначення. Почали розвиватися, особливо на Заході, інтегрована медицина і педагогіка. У зміст «здоров'я» були включені всі складові здоров'я людини (фізичне, психічне, соціальне, духовне). Людина розглядається як складна, відкрита (для зовнішніх впливів) біо-культурно-соціальна система, яка може функціонувати та існувати лише за наявності зовнішнього середовища.

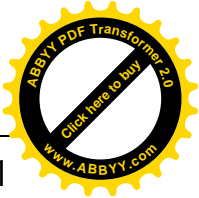
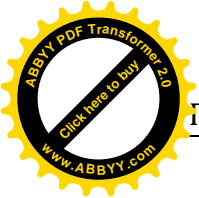
Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, «здоров'я» – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а й повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя [5, 7].

Пріоритетність проблеми здоров'язбережувального виховання та формування здорового способу життя дітей зумовлена різким погіршенням стану їх здоров'я.

Аналіз організаційних умов для формування здорового способу життя у молодших школярів засвідчив, що у початковій школі цими питаннями здебільшого займаються медична та психологічна служби, а педагогічний аспект має лише фрагментарний характер у вигляді:

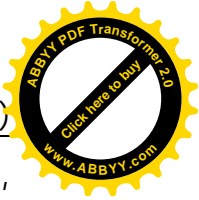
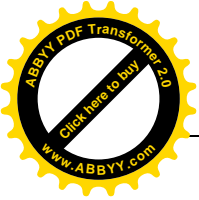
- введення деяких компонентів здорового способу життя в окремі навчальні предмети;
- запрошення фахівців для проведення бесід з означеної проблеми;
- дотримання гігієнічних норм та правил у процесі навчально-виховної діяльності [4].

Дослідженнями зарубіжних та вітчизняних учених доведено, що основи здоров'я закладаються в дитинстві, будь-яке відхилення у розвитку організму та хвороби позначаються в подальшому на стані здоров'я дорослої людини. Зважаючи на це, одним із найголовніших завдань навчально-виховного процесу у школі стає збереження, розвиток і зміцнення здоров'я учнів. Воно залежить від різних факторів, кожен з яких має як позитивні так і негативні аспекти, що змінюють стан здоров'я людини. Так, загально визнаним є той факт, що здоров'я на 20% залежить від стану зовнішнього середовища, на 10% – від системи охорони здоров'я, на 20% – від біологічних факторів і на 50% – від способу життя [1].

**Залежність здоров'я людини від різних факторів**

№ з/п	Сфера основних факторів впливу на здоров'я	Корисні (позитивні)	Шкідливі (негативні)
1	Спосіб життя (50%)	Відсутність шкідливих звичок. Раціональне харчування. Фізична активність. Здоровий психологічний клімат у сім'ї та школі. Дбайливе ставлення до свого здоров'я	Шкідливі звички. Незбалансоване харчування. Гіподинамія. Стресові ситуації. Недостатній рівень медичного обслуговування.
2	Зовнішнє середовище (20%)	Мікросередовище	
		Відсутність шкідливих чинників у процесі навчання. Хороші матеріально-побутові умови. Постійне місце проживання.	Шкідливі умови в процесі навчання. Погані матеріально-побутові умови. Зміна постійного місця проживання
		Макросередовище	
		Сприятливі кліматичні і природні умови. Екологічно чисте середовище	Несприятливі кліматичні і природні умови. Забруднення навколишнього середовища
3	Біологічні фактори (20%)	Спадковість. Відсутність вікових, статевих та конституціональних особливостей, які спричиняють виникнення різних захворювань	Спадкова схильність до захворювань. Вікові, статеві і конституціональні особливості, що впливають на виникнення захворювань
4	Система охорони здоров'я (10%)	Високий рівень медичної допомоги	Низький рівень медичної допомоги

Таким чином, найбільш вагомим у збереженні здоров'я людини є здоровий спосіб життя. У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто поведінка, або стиль життя, є одним із найважливіших елементів способу життя у цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я різних груп населення.



На думку Є. К. Петровської, здоровий спосіб життя – це дотримання, звичайне виконання певних правил, які забезпечують гармонійний розвиток людини, високу працездатність, душевну рівновагу, здоров'я.

О. І. Воленко визначає сутність здорового способу життя як розв'язання проблеми вибору, потрібного для занять, закріплення корисних звичок і прийняття їх за норму.

Згідно з визначенням В. П. Горащука, здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження і зміцнення здоров'я людини, що є умовою і передумовою розвитку інших аспектів способу життя.

О. Д. Дубогай і Л. М. Мовчанюк доповнюють поняття здорового способу життя важливою характеристикою: «...дотримання режиму праці, відпочинку, сну на основі вимог добового біоритму».

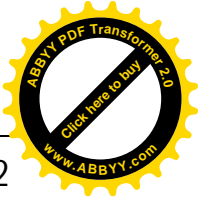
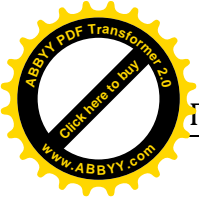
На думку вчених Д. А. Ізуткіна, З. І. Лісової, О. Г. Назарової, А. Д. Степанова, здоровий спосіб життя залежить не лише від об'єктивних, але й від суб'єктивних чинників: волі, характеру, цілеспрямованості та орієнтації особистості на зміцнення свого здоров'я і здоров'я інших людей.

Відомо, що за однакових об'єктивних соціальних і природних умов люди ведуть різний спосіб життя. Тому можна вважати, що здоровий спосіб життя безпосередньо пов'язаний з особистісно-специфічним втіленням людиною своїх соціальних, психологічних та фізичних можливостей [6].

На наш погляд, більш комплексне визначення здорового способу життя дає Н. Н. Десятниченко: «Здоровий спосіб життя – це система поведінки людини, яка включає фізичну культуру, культуру харчування, творчу активність, періодичну зміну найближчого оточення, повноцінне сімейне життя, високоморальне ставлення до оточуючих людей, суспільства, природи».

Таким чином, здоровий спосіб життя розглядається як форма життєдіяльності (соціальна, фізична, психічна) людини й умови її функціонування, а також як конкретний аспект життєдіяльності. Це дає підстави констатувати той факт, що на сьогодні склався великий інтерес до проблеми, яку потрібно розглядати як методологічний підхід до різноманітних наук і процесів, а не лише як розділ медицини.

Проаналізувавши наведені визначення, можна виділити відповідно до структури особистості чотири групи компонентів здоров'я.

**Компоненти здоров'я відповідно до структури особистості**

Структура особистості	Компоненти здоров'я
Спрямованість особистості (переконання, світогляд, ідеали, інтереси, бажання)	Духовне здоров'я
Досвід (звички, знання, уміння, навички)	Соціальне здоров'я
Психічні процеси (воля, почуття, сприймання, мислення, відчуття, емоції, пам'ять)	Психічне здоров'я
Біопсихічні властивості (темперамент, статеві, вікові, патологічні і генетично обумовлені властивості)	Фізичне здоров'я

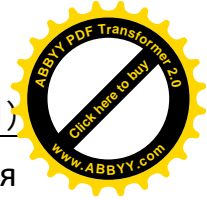
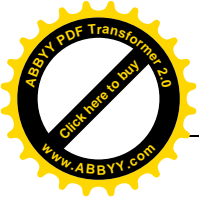
Таким чином, слід зазначити, що чим раніше сформується у школярів позитивне ставлення до здорового способу життя, тим надійніше він закріпиться в їх свідомості. Щоб людина відчувала відповідальність за своє здоров'я, важливо з дитинства формувати в неї систему пріоритетів, які дають певні переваги. Наприклад, у розвинених країнах світу потреба батьків дбати про здоров'я своїх дітей пояснюється, передусім, небажанням витратити в подальшому великі гроші на їх лікування, вносити значну страхову плату в разі низьких показників їх здоров'я, а також знизити шанси своїх дітей у конкурентній боротьбі з їх однолітками. Існує ще один істотний мотив – культ здоров'я з дитинства або так звана «мода» на здоров'я [2, 35].

Розглянувши особливості мотивації до ведення здорового способу життя, можна виділити:

- негативну мотивацію, коли мотивує не наявність, а відсутність чого-небудь, що призводить до відчуття дискомфорту;
- позитивну мотивацію – підвищення рівня знань, культури, формальним критерієм є освітній рівень людини.

У зв'язку з цим ми дійшли висновку про те, що проблема збереження здоров'я молодого покоління потребує виховання свідомого ставлення до нього, насамперед, дітей та їх батьків, і має бути однією з пріоритетних [6].

Висновки. Отже, формування здорового способу життя є складним процесом, який ґрунтується як на загальних освітніх принципах, так і на психологічному підкріпленні поведінки, що, у свою чергу, сприяє збереженню здоров'я і допомагає поширенню здорового способу життя в більш широкі сфери життєдіяльності.



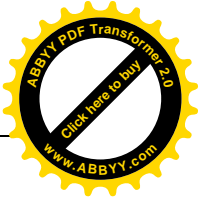
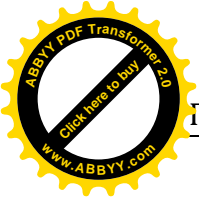
Здоровий спосіб життя може бути сформований за умов дотримання певних принципів, які відбивають соціальні і психофізіологічні сторони життєдіяльності людей.

Найбільш загальними факторами здорового способу життя є такі способи повсякденної життєдіяльності, які зміцнюють адаптивні можливості організму та сприяють повноцінному виконанню людиною своїх соціальних функцій. Отже, здоровий спосіб життя молодших школярів може бути сформований за рахунок визначення змісту, сформованості позитивної мотивації до здорового способу життя та виконанні певних практичних дій, до яких ми відносимо: рухову активність, раціональне харчування, достатню тривалість нічного сну, особисту гігієну, загартування, що органічно введені у режим дня, який будується на основі природних біоритмів і враховує також індивідуальні біологічні ритми дітей 6–10 років.

Дослідження цього питання не вичерпує зазначеної проблеми. Особливо перспективним може бути подальше вивчення її з погляду розробки та обґрунтування концепції здоров'язбережувального виховання молодших школярів у сучасній загальноосвітній школі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гаврильчук А. Здоровий спосіб життя, його принципи і складові / А. Гаврильчук // Основи безпеки життя. – 2001. – № 5. – С. 5–6
2. Кондратюк С. М. Інтегрований підхід до формування у молодших школярів здорового способу життя: здоров'язбережувальне виховання / Кондратюк С. М. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. – 168 с.
3. Куценко Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. – СПб. : Логос, 2005. – 122 с.
4. Неділько В. П. Здоров'я дітей, які готуються до навчання в школі / В. П. Неділько, Т. М. Камінська, С. А. Руденко // Современная педиатрия. – 2007. – № 2 (15). – С. 66–68
5. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя: навч.-метод. посіб. / В. М. Оржеховська, О. О. Єжова. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 188 с.
6. Сорокина В. М. Формирование отношения к здоровому образу жизни / В. М. Сорокина, Д. Ю. Сорокин // Современные проблемы науки и воспитания. – 2009. – № 5. – С. 39–42
7. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків: за проектом «Діалог» : навч.-метод. посіб. / [О. В. Вінда, О. П. Коструб, І. М. Самсонова та ін.]. – К. : Держ. Ін.-т проблем сім'ї та молоді. Укр. ін.-т соц. дослідж., 2003. – 284 с.



РЕЗЮМЕ

С. П. Цёма. Понятие «здоровый образ жизни» как педагогический феномен.

В сохранении и укреплении здоровья в настоящее время большое значение имеет здоровый образ жизни. Необходимым является понимание составляющих здорового образа жизни в современных социальных условиях. Основные из них нашли отражение в работе. Изложены пути к здоровому образу жизни, их влияние на организм и здоровье человека.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, физическое здоровье, психическое здоровье, духовное здоровье, социальное здоровье.*

SUMMARY

S. Tsyoma. Concept «healthy way of life» as pedagogical phenomenon.

In a maintenance and strengthening of health presently a large value is taken to the healthy way of life. Necessary is understanding of constituents of healthy way of life in modern social conditions. Basic of them found reflection in the work. Ways to the healthy life-style, their influence on the organism of the person are expounded.

Key words: *health, healthy way of life, factors of health, physical health, psychical health, spiritual health, social health.*