

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ЧЕРКАСЬКОЇ
ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

*Реалізація здоров'язберігаючої
компетентності учнівської молоді:
досвід, реалії, перспективи*

Черкаси
2010

Автор-укладач:

Крутенко О.В., завідувач лабораторії виховної роботи Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників

Рецензенти:

Андрющенко Т. К., кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри освітнього менеджменту і педагогічних інновацій ОШОПП;

Ярова В. Д., завідувач кабінету основ здоров'я та фізичної культури ЧОШОПП

Затверджено на засіданні Вченої ради інституту.
Протокол № 4 від 09.12.2009 року

ЗМІСТ

Крутенко О.В. Цілющі фактори природи.....	3
Недяк Т.О. Організація діяльності Шкіл сприяння здоров'ю як шлях до збереження здоров'я школярів.....	16
Головка Л.М. Дослідно-експериментальна робота як засіб збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді.....	21
Давиденко С.В. Здоров'я дитини – першочергова турбота та завдання школи і сім'ї	29
Несвіцька В.І. Реалізація здоров'язберігаючих компетенцій учнівської молоді в умовах загальноосвітнього навчального закладу.....	36
Шастун В.А. Шляхи формування в учнів здоров'язберігаючої компетентності як основи здорового способу життя.....	42
Шевченко Л.А. Шляхи формування в учнів здоров'язберігаючої компетентності як основи здорового способу життя.....	44
Шишкова Л.І. Реалізація здоров'язберігаючої компетентності учнівської молоді в умовах загальноосвітнього навчального закладу....	52
Соколенко І.О. Сучасна школа – школа здоров'я.....	58
Вдовиченко В.А. Формування здоров'язберігаючих компетентностей учнів загальноосвітніх закладів.....	61

Цілющі фактори природи

I.Стан проблеми

Стан здоров'я дітей шкільного віку викликає занепокоєння. Із доповіді заступника директора Інституту гігієни та медичної екології ім. О.М.Марзєєва АМН України Надії Польки на розширеному засіданні колегії Санітарно - епідеміологічної служби України стало відоме наступне:

«Захворюваність дітей шкільного віку за останні 10 років зросла на 26,8%.

- У 1 класі налічується 30 % дітей, які мають хронічні захворювання, у 5 класі - 50%, у 9 класі - 64 %.
- Вже у 1 класі відхилення з боку: опорно-рухового апарату мають до 11% школярів; носоглотки - 25 %; нервової системи - 30%; органів травлення - 30%; алергійні прояви - 25 %.
- Від 1 до 9 класу частота зниження гостроти зору зростає у 1,5 рази; частота порушень постави - у 1,5 рази; розповсюдженість хвороб органів травлення - у 1,4 рази; розповсюдженість хвороб ендокринної системи - у 2,6 рази.
- У цілому, лише у 7% школярів спостерігається задовільний функціональний стан організму.

Високий рівень фізичної підготовленості мають лише 9,3 % дітей з хронічними захворюваннями і 40,0 % практично здорових дітей. У фізичному розвитку школярів спостерігаються такі несприятливі тенденції, як астенізація, зниження окружності грудної клітки, зменшення життєвої ємкості легенів, м'язової сили».

Дослідження стану здоров'я дітей, що були проведені Інститутом педіатрії, акушерства та гінекології АМН України, показали невтішні результати: 70% дітей старшого дошкільного віку мають певні порушення стану здоров'я; 30% дітей приходять до школи із хронічними захворюваннями. Розумова та фізична працездатність 50% першокласників не відповідає тому фізичному та психічному навантаженню, яке очікує їх в навчальному закладі. Стан здоров'я дітей, які навчаються у спеціалізованих закладах освіти, ще гірший. Лікарі відмічають у значної кількості школярів підвищення артеріального тиску, підвищену невротизацію, погіршення зору, патології органів травлення, порушення опорно-рухового апарату, нервово-психічні розлади.

Такі відхилення у здоров'ї підростаючого покоління пов'язують з так званим "шкільним фактором". Стан психічного здоров'я дітей погіршується також внаслідок дидактогенії. Нетолерантне, грубе ставлення педагога може призвести до виникнення в учнів страху, фрустрації, психічних розладів.

Нераціональне харчування теж призводить до значного погіршення стану здоров'я дітей та підлітків. Більше того, дослідженнями доведено, що вживання їжі, що отримала назву «фаст-фуд», негативно впливає не тільки на органи травлення, а й на розумовий розвиток. Ця проблема існує не тільки на Україні – вона є глобальною та існує в усіх країнах світу. Зокрема, британськими вченими було обстежено майже 6 тисяч дітей молодшого шкільного віку. З'ясувалося: діти, що харчуються гамбургерами або картоплею-фрі частіше, ніж тричі на тиждень, отримують більш низькі оцінки за навчання у порівнянні з іншими; у деяких із обстежених оцінки були на 16% нижчими за середній бал; кожна третя дитина Великобританії має зайву вагу. Харчова промисловість України теж наповнила ринок неякісними продуктами харчування, наражаючи на небезпеку захворювання органів травлення підростаюче покоління.

Отже, погіршення стану здоров'я дітей відбувається через такі причини:

- забрудненість повітря, води та ґрунту – тобто, навколишнього середовища, в якому протікає життя дітей;
- низька якість продуктів харчування, які насичені шкідливими добавками;
- психологічне напруження, яке виникає внаслідок неефективної комунікації дітей із однолітками, батьками, родичами, учителями;
- незадовільні умови навчання в закладах освіти (погана освітленість приміщень, недотримання температурного режиму, відсутність якісного гарячого харчування, незручні шкільні меблі, порушення гігієнічних принципів організації процесу навчання тощо);
- перевищення норм навчального навантаження у закладах освіти.

За твердженням професора О. М. Лук'янової, академіка НАН і АМН України, Російської АМН, «здоров'я дитини можна охарактеризувати як стан її життєдіяльності, що відповідає біологічному віку, гармонійній єдності фізичних та інтелектуальних характеристик, а також адекватному формуванню адаптаційних та компенсаторних можливостей дитячого організму в процесі його росту». Стан здоров'я дитини обумовлений її соціальним станом, конкретним середовищем та місцем проживання, підкреслює О. М. Лук'янова. Проблему збереження здоров'я дитини вона пропонує вирішувати у контексті біопсихосоціальних та мультидисциплінарних підходів із залученням лікарів-педіатрів, акушерів-гінекологів, педагогів, психологів, працівників соціальних служб. Вплив на дитину має здійснюватися на індивідуальному, мікро- та макросоціальному рівнях.

Людина (усвідомлює вона це чи ні) постійно взаємодіє з природним середовищем, завдяки чому і відбувається її життєдіяльність. Неусвідомлене втручання людини у природу, небережливе ставлення до природних ресурсів згубно впливає на цілісну систему «природа – людина». Ретроспективний аналіз діяльності людини, спрямованої на перетворення природи, свідчить про виникнення незворотних наслідків і у природному середовищі, і в соціальній сфері. Негативні, руйнівні наслідки людина відчуває на власному здоров'ї і

житті. Миколі Бердяєву належить думка, що людина своєю діяльністю підкорює, змінює зовнішню природу, але тим самим руйнує і призводить до кризи свою внутрішню, людську природу.

Система «природа – людина» є настільки нерозривною і взаємообумовленою, що людина, забруднюючи навколишнє середовище, неодмінно відчуває на собі наслідки власної діяльності, коли дихає забрудненим повітрям, вживає неякісну їжу та воду з домішками шкідливих речовин. Існує порівняння, що система «природа – людина» схожа на сосуди, що сполучаються між собою, і вплив людини на природу обертається для людства зворотною ланцюговою реакцією. Відповідно до цієї закономірності, сьогодні є надзвичайно важливим вивчати екологію внутрішнього середовища людини, тобто ендоекологію, яка «відображає здатність організму адаптуватися до мінливих умов навколишнього природного середовища» (<http://uiec.org.ua/uk/endoekologiya-lyudini/endoekologicheskmy-defolt-kletok-organizma.html>)

Оскільки людство не може існувати окремо від природи, виникає потреба створити безпечні умови для розвитку природи і самореалізації людини в природі. На наш погляд, ця проблема є актуальною для сьогодення, оскільки право на здорове та безпечне середовище, в якому проживає людина, є її природним і невід'ємним правом.

Взаємодію і взаємовплив між людиною і навколишнім середовищем вивчає наука, яка отримала назву екологія людини. Предметом її уваги є природні умови, в яких протікає життя людських популяцій, а також шляхи їхнього розвитку і виживання.

Соціоекологічний підхід у питаннях збереження здоров'я підростаючого покоління має бути одним із визначальних у системі освіти, оскільки саме він забезпечує створення гармонії між природним і суспільним оточенням людини, а також утворює її внутрішню гармонію.

Більшість науковців, які вивчали природу людини, прийшли до висновку, що на людину діють ті самі закони, що є визначальними для всього, що існує у Всесвіті. Отже, людина за умови цілісності внутрішнього ядра власної особистості містить в собі світ природи. Пізнання людиною своєї природної сутності відбувається в контексті філософських, валеологічних та моральних законів буття – у цьому були переконані Вернадський, Чижевський та ін.

На нашу думку, для розуміння причин, які впливають на стан здоров'я підростаючого покоління, варто замислитися над теорією Н.Ф.Реймерса. Він стверджував, що якість життя людини і, відповідно, стан здоров'я залежать від того, чи задовольняються її потреби. Він класифікує потреби людини таким чином:

- базові, елементарні, до яких належать їжа, вода, повітря, земна поверхня;
- вторинні, інформаційні, з відсутністю яких Реймерс пов'язував виникнення органічних захворювань;
- псевдопотреби, які призводять до появи шкідливих звичок.

Автор цієї класифікації висловлює думку, що у тих випадках, коли не в повній мірі задовольняються базові та інформаційні потреби людини, в тому числі

духовні, вона намагається задовольнити псевдопотреби за допомогою алкоголю, паління, вживання наркотиків, веде нездоровий спосіб життя.

Ураховуючи викладене, приходимо до висновку, що виникає нагальна потреба у створенні ефективної технології збереження здоров'я людей, а особливо – підростаючого покоління. На наш погляд, така технологія має ґрунтуватися на усвідомленні того, що Людина є невід'ємною частиною Природи. З усвідомлення себе частиною Природи починається формування ціннісного ставлення до природи, до власного здоров'я и життя.

Авторська школа Олександра Захаренка як приклад Школи сприяння здоров'ю

В основі концепції Авторської школи Олександра Захаренка як Школи сприяння здоров'ю лежить твердження, сформульоване педагогом у зверненні до школярів Сахнівської школи: «Пам'ятай, дитино, що ти є центром Всесвіту». Лаконічне висловлювання видатного педагога має глибокий зміст:

- по-перше, воно свідчить про те, що Олександр Захаренко визнавав **людину найвищою цінністю**;
- по-друге, намагання педагога переконати вихованців у тому, що кожен із них є унікальною цінністю, сприяє формуванню у кожного з них **почуття відповідальності за власне здоров'я і життя**;
- по-третє, у ньому зазначено, що основним принципом діяльності навчального закладу є принцип дитиноцентризму, при якому **всі складові навчально-виховної системи мають бути спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я дітей**;
- по-четверте, оскільки людина є частиною Всесвіту, то вона у своїй життєдіяльності має пам'ятати про **нерозривний зв'язок із Природою**; визнання такого зв'язку надає людині відчуття власної цілісності;
- по-п'яте, дитина у процесі навчання має отримати навички, які допоможуть їй **використовувати природні фактори на власну користь**.

У теоретичній та практичній спадщині Олександра Захаренка накреслені конкретні шляхи вирішення проблеми формування здорової дитини. Аналіз того, яким чином була організована навчально-виховна діяльність у Сахнівській школі, свідчить про те, що пріоритетного значення набували питання збереження і зміцнення здоров'я школярів. Задля цієї мети педагоги школи доцільно використовували усі природні фактори: продуктивна праця на природі, плавання у басейні, спілкування із природою, спостереження за природними явищами, вирощування лікарських рослин та ін.

Повертаючись до наведеної вище фрази Захаренка, що дитина є центром Всесвіту, хочемо зазначити, що вона має скоріше педагогічний підтекст і свідчить про дитиноцентричну спрямованість його педагогіки. Наголошуємо на цьому у зв'язку з тим, що історія людства має жахливі наслідки того, що людина відчула себе центром і володарем Природи, який має право змінювати

її закони. Натомість, навіть питання щодо формування у школярів почуття патріотизму Олександр Антонович Захаренко поєднував із проблемою бережливого ставлення до землі та її багатств. Педагог звертав увагу на те, як нераціонально використовується найбільший скарб українського народу – плідна земля, вказував на величезну кількість необробленої і занедбаної площі, яка б могла дати величезні врожаї за умови дбайливого і господарського ставлення до неї: «Киньте погляд на стічні канали, лісосмуги, місточки — всюди сліди нерадивих ледацюг, хто псує нам життя, а з нами і нашим нащадкам, хто врешті-решт псує нашу матінку-землю, яка годує нас, зігріває, дає притулок і життя» [5]. На його думку, справжній патріот має бути працелюбним і екологічно-грамотним господарем, який живе не тільки проблемами сьогодення. Ціннісне ставлення до природи – це гармонія з природою на засадах раціонального використання її багатств.

Виходячи із твердження-аксіоми, що людина та її життя є найвищою цінністю у суспільстві, Олександр Захаренко у своїй педагогічній діяльності особливу увагу приділяв питанню збереження здоров'я школярів. Більше того, необхідність турботливого ставлення до дитячого здоров'я він вважав чи не найважливішою задачею навчального закладу і кожного педагога.

Що стосується педагогів, то Захаренко висловлював таку думку: «Я за те, щоб і вчителі приймали клятву Гіппократа, користуючись постулатом: ні за яких обставин не нашкодити здоров'ю дітей». Ці слова Олександра Антоновича підкреслюють міру відповідальності педагогів за стан здоров'я дітей, які часто становляться заручниками любові вчителя до того навчального предмету, який він викладає.

У багатьох своїх виступах він, звертаючись до слухачів, наполегливо радив берегти і зміцнювати власне здоров'я. Аргументував свою наполегливість тим, що здоров'я необхідне не тільки для самої дитини, а й життя нащадків кожної людини у великій мірі залежить від здоров'я кожного із представників попередніх поколінь. Тобто, здоров'я окремої особистості впливає на міцність «козацького роду і національні традиції» [6].

Для зміцнення здоров'я дітей необхідно створювати ситуації ефективної взаємодії дитини з природою. Навколишнє природне середовище має бути джерелом оздоровлюючих факторів. Наприклад, територія Сахнівської школи була засаджена туями – рослинами, які виділяють фітонциди і тим самим допомагають хворим на бронхіальну астму. На шкільному подвір'ї був створений «зелений клас». Проведення уроків і годин спілкування на свіжому повітрі серед пахучих квітів та високих дерев, що створювали прохолоду у ясні сонячні дні, сприяло гармонізації стосунків дітей із природою.

Вивчення учнями природничих наук надавало можливість поцінувати красу та багатство рідної землі та формували уявлення про природу як про цілісну систему, яка безпосередньо чи опосередковано здійснює вплив на життя та діяльність людей. Знання про природу знаходили відображення у практичній діяльності: у процесі догляду за рослинами, під час створення шкільного дендропарку, насадження живої аптеки тощо. Олександр Захаренко

наголошував на дидактичному та виховному значенні такої простої, на перший погляд, форми роботи. Він пояснював, що жива аптека – це набір різних лікарських рослин, які діти вирощували на шкільній ділянці і здавали в аптеку. Ця діяльність поєднувалась із вивченням лікарських властивостей рослин; дослідженням таємниць народної медицини, що своїм корінням сягає сивої давнини; використанням досвіду дідів та прадідів і збереженням їхніх знань для майбутніх поколінь [7].

Великого значення надавалось загартуванню школярів, якому сприяло і відвідування басейну, вода в якому оброблялася сріблом і збагачувалася сіллю Чорного моря. Уроки плавання були дуже корисними для дітей із проблемами статури, підвищували імунітет.

Своєрідною панацеєю від хвороб Захаренко вважав мудрість предків, які залишили корисні поради щодо збереження здоров'я, серед яких знаходимо інформацію про раціональне харчування, гігієну тіла та душі, рецепти та лікувальні властивості лікарських рослин тощо. У великій мірі одужання від хвороби залежить від віри людини у сили власного організму.

Крім того, педагог висловлював думку, що підлітки 9-10 років мають бути ознайомленими з будовою людини, повинні навчитися контролювати найменші відхилення в роботі свого організму та запам'ятовувати перевірені причини, в результаті яких це сталося. Для більш старших школярів він пропонував вивести формулу довголіття, попередньо повідомивши, що тривалість людського життя, за висновками вчених, має складати приблизно 120 років. Формула довголіття, виведена Олександром Захаренком, представляє собі дріб, у чисельнику якого такі складові: по-перше, правильне, науково-обґрунтоване харчування; по-друге, фінансові можливості для харчування, профілактичного лікування, загартування; до цих двох складових необхідно додати власний розум, який дозволить краще організувати побут, і загартування, і самовдосконалення. Від отриманої суми необхідно відняти шкідливі звички (алкоголь, паління, наркотики) і бажано відняти спадкові патології. У знаменнику формули – стреси і нервові потрясіння, які можуть не тільки укорочувати життя, а й зупинити його. Формула, доведена з математичною точністю, була переконливим доказом того, що на світі немає нічого ціннішого за життя людини.

Модель Сахнівської школи як Школи сприяння здоров'ю

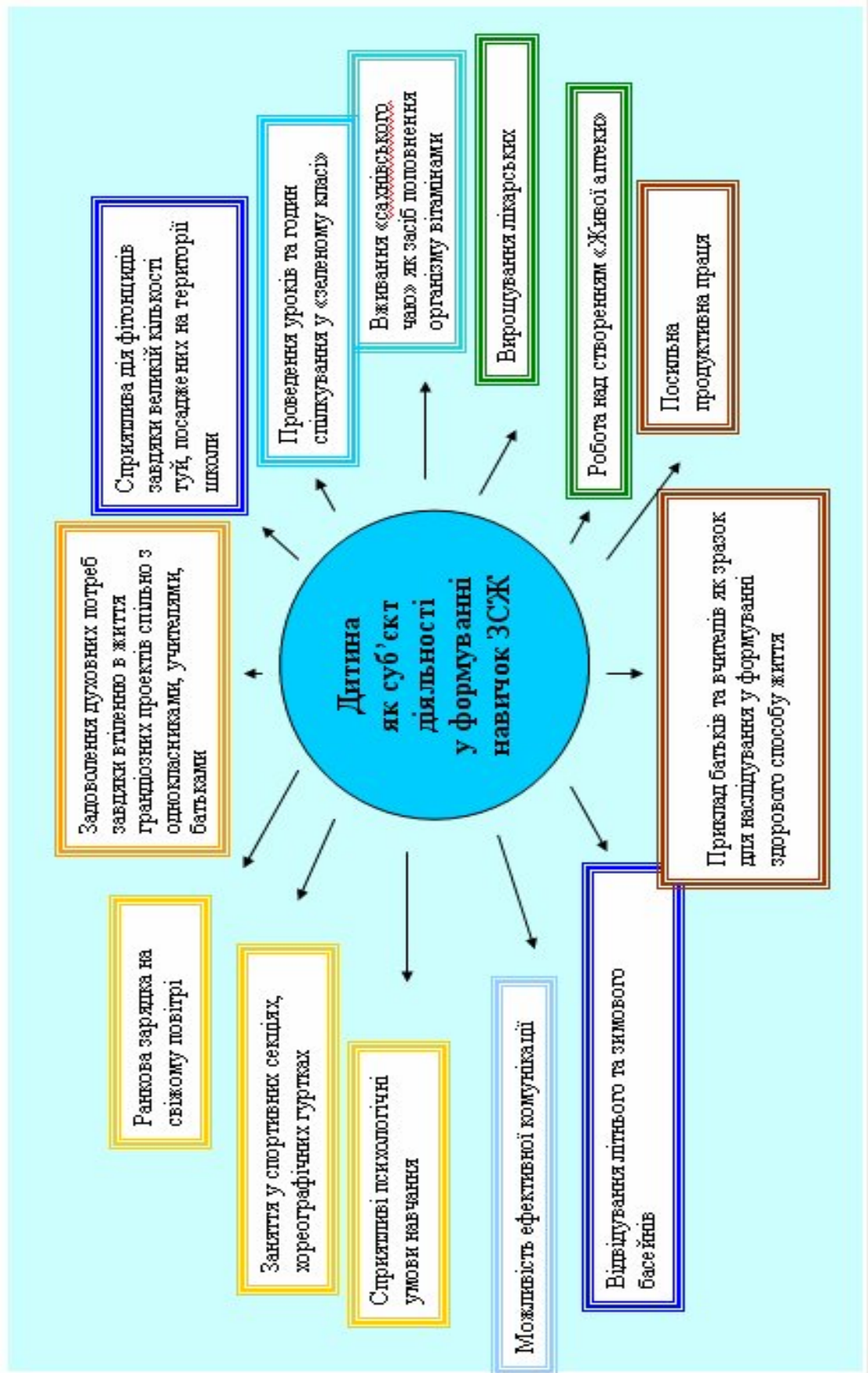
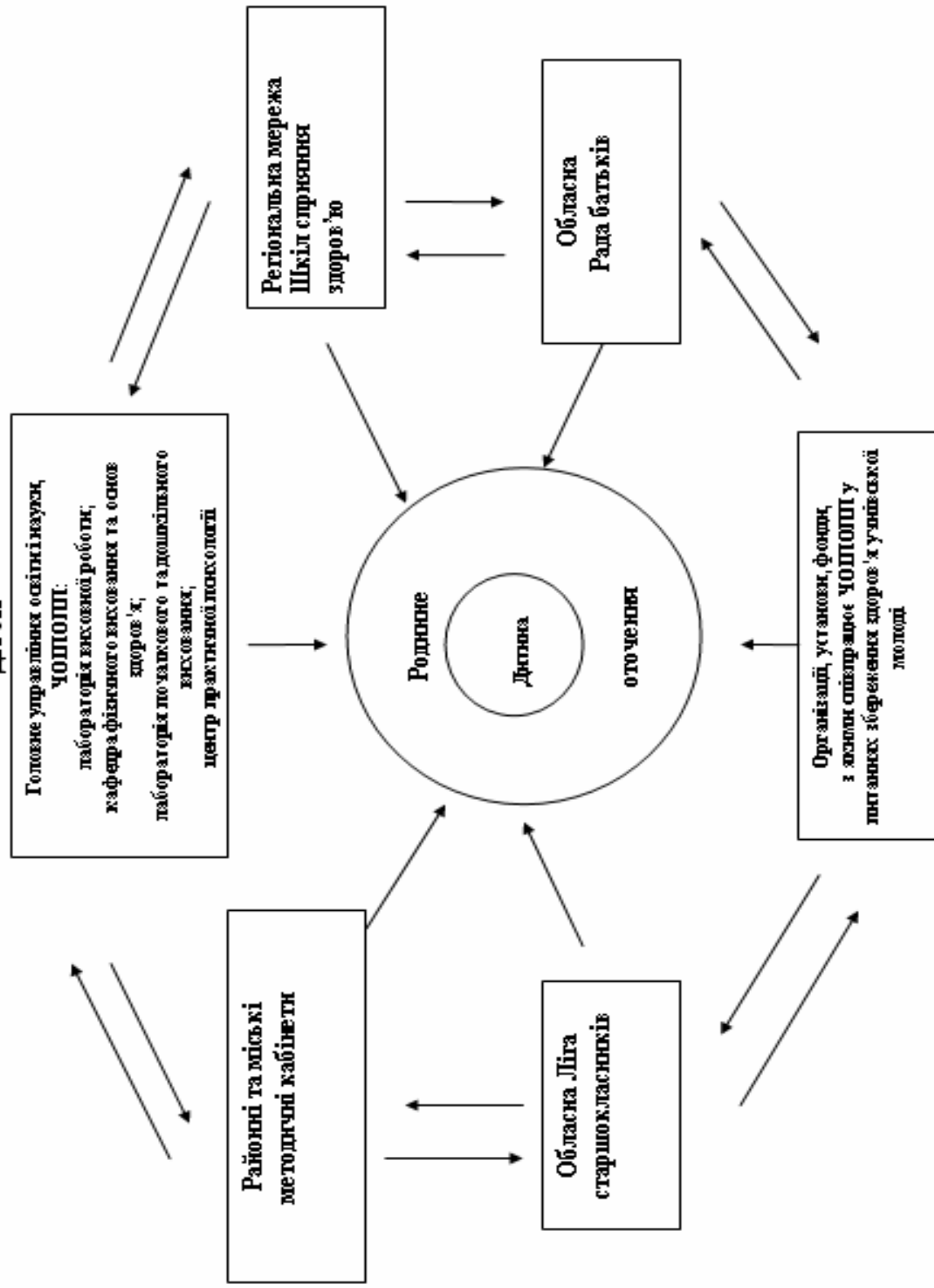


Схема співпраці закладів освіти Черкащини у питаннях збереження здоров'я дітей



Сонце як фактор впливу на здоров'я людини

Позитивні фактори	Небезпечні фактори
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Енергія сонця сприятлива для усього організму людини завдяки лікувальній дії. Вона діє через зоровий аналізатор і впливає на обмін речовин, тонус, ритм сну тощо. ▪ Воно діє як тепловий подразник, викликає відчуття тепла. ▪ Під впливом сонячного проміння на шкіру людини, в організмі здійснюються фотохімічні реакції, які позитивно впливають на обмін речовин. ▪ Ультрафіолетові промені впливають на створення у шкірі вітаміну D. ▪ Бактерії туберкульозу зникають під сонячним світлом буквально за декілька хвилин; стафілококи – через 15 хв. ▪ Тривалість багатьох інфекційних хвороб, які передаються повітряно-крапельним шляхом (грипу, дифтерії, скарлатини та ін.), може бути меншою за умови наявності сонячної погоди. ▪ Сонячне світло запобігає захворюванню на рахіт. ▪ Для людей з анемією корисно перебувати на сонці вранці. ▪ «Учені встановили, що під дією сонячного світла в мозку виробляються ендорфіни та підвищується рівень серотоніну, яких називають гормонами радості. ▪ Сонячне проміння впливає не лише на психіку, а й на фізіологічні процеси організму. Зокрема кістковий скелет у людини формується під його дією. Адже для кісток потрібен кальцій, який засвоюється за допомогою вітаміну D. Цей вітамін утворюється в шкірі лише внаслідок дії на неї сонячного проміння. Енергія людини теж виробляється в організмі під дією сонячного проміння. До речі, сонячну енергію людина отримує і з їжі, яка вирощувалася під промінням світила, - фруктів, овочів, трав. Нестача сонячного проміння спричинює різні порушення в організмі людини. Відомо, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Є небезпека теплового чи сонячного удару через порушення терморегуляції організму, це загрожує негативним впливом на функцію центральної нервової системи; з'являється кисневе голодування, порушується кровообіг. ▪ Надмірне перебування під впливом сонячного проміння впливає на шкіру, призводить до її старіння, може стати причиною мутації клітин, онкологічних захворювань. ▪ Потрібно усвідомлювати, що надмірне сонячне опромінення прискорює старіння шкіри, може спричинити мутацію клітин. ▪ Протипоказано перебувати тривалий час від впливом сонячного проміння людям, що мають доброякісні або злоякісні пухлини, хворим на гіпертонію, стенокардію, захворювання серцево-судинної системи, щитоподібної залози, печінки, нирок.

<p>що у разі недостатнього перебування малюків на свіжому повітрі у них розвивається рахіт різного ступеня вираженості: облісіння потилиці, підвищена пітливість, збудливість, знижений тонус м'язів, зміни кісток черепа, грудної клітки, викривлення ніг. Сонячні ванни є чудовою профілактикою цього захворювання. Але їх потрібно приймати обережно, починаючи з 3-10-хвилинного перебування в тіні, кожного дня збільшуючи цей час на кілька хвилин. Сонячна енергія необхідна для забезпечення процесів обміну речовин, функціонування всіх органів і систем організму, підтримання нормальної температури тіла. Сонячні промені активують кровообіг, роботу серцевого м'яза, зміцнюють нервову систему, підвищують імунітет, фізичну активність, оздоровлюють весь організм». (http://www.vz.kiev.ua/pop/28-06/1.shtml)</p>	
--	--

Повітря як фактор впливу на здоров'я людини

Позитивні фактори	Небезпечні фактори
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Холодне повітря покращує усі внутрішні функції організму, затримує шкідливі речовини, зміцнює травлення. ▪ Помірні коливання температури сприятливо впливають на організм людини, забезпечують тренування терморегуляторних механізмів. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Переохолодження є небезпечним, призводить до захворювання, зниження імунітету. ▪ Значне переохолодження може призвести до виникнення захворювання органів дихання. ▪ Хронічне переохолодження знижує опір організму до інфекційних захворювань. ▪ Небезпечними є коливання температури, оскільки організм не встигає пристосуватися до них, особливо для осіб, що страждають на хвороби серця, судин, нирок.

Земля як фактор впливу на здоров'я людини

Позитивні фактори	Небезпечні фактори
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Контакт із землею лікарі вважають ефективним засобом загартовування 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Небезпечним є ходіння босоніж для тих, у кого на ногах

<p>організму.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ходіння по землі босоніж сприяє попередженню захворювань та зміцнює імунітет. ▪ За твердженням давніх філософів Сократа і Сенеки, завдяки ходінню босоніж підвищується рівень розумових здібностей людини. ▪ Німецький священик Севастіан Кнейп, якого вважають засновником водолікування, стверджував: «Кожний крок босоніж на хвилину продовжує життя людини». ▪ Ходіння босоніж запобігає плоскостопості. ▪ Завдяки впливу на біологічно активні точки, що знаходяться на підошви ступні, пов'язані із усіма внутрішніми органами, під час ходіння босоніж виникає оздоровчий ефект для організму в цілому. ▪ Тепловий ефект, що виникає внаслідок ходіння босоніж по прогрітій землі, призводить до рівноваги нервової системи. ▪ Завдяки ходінню по гострим камінцям, залишкам рослин тощо вплив на поверхню ступні буде ще більш інтенсивним і сприятиме профілактиці хвороб серцево-судинної системи ▪ Корисною вважають лікарі стоунтерапію, яка здійснює зміцнюючий вплив на весь організм («Вечерняя Москва» , №147 (24925), 15.08.2008) ▪ Під час руху тіло людини, одягнене в синтетичний одяг, набуває електричного заряду. Для того, щоб позбутися електричного заряду, живому організму потрібно заземлення. Взуття не дає такої можливості, тоді як при торканні до землі босою ногою електричні заряди уходять в землю. <p>http://www.virtualern.com/new_page_112.htm</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Лікар-реабілітолог Володимир Ничипорук, який є Президентом Асоціації «Рух за здоровий спосіб життя», стверджує: "Загартовуючий ефект ходіння босоніж по росі виникає не тільки завдяки 	<p>є подряпини, наріви, рани.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Протипоказано ходіння босоніж для людей із ревматичними захворюваннями нижніх кінцівок, для тих, хто має хронічні хвороби сечостатевої системи. ▪ Наявність на стопах тріщин, грибка – теж протипоказання для такої процедури загартування. ▪ Переохолодження при ходінні босоніж може призвести до простудних захворювань.
--	---

<p>перепаду температур, але і через масаж біологічно активних точок стоп травною і ґрунтом, зволоженню стоп рососою — біологічно активною і цілющою рідиною, а також ефекту заземлення, коли земля забирає з поверхні тіла статичну електрику. Все це людину заспокоює". (http://health.unian.net/ukr/detail/189946)</p>	
Вода як фактор впливу на здоров'я людей	
Позитивні фактори	Небезпечні фактори
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Вода є необхідною для життєдіяльності людини, зневоднення організму несе загрозу життю людини. ▪ До складу води входять такі потрібні людині мікроелементи, як йод, фтор, цинк, марганець, мідь; вони потрібні для обміну речовин. ▪ Корисним для здоров'я є купання у відкритих водоймах, оскільки сприяє загартовуванню організму і зміцненню здоров'я. Ефективність загартовування значно підвищуються завдяки одночасній дії води, повітря та сонця. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Неякісна вода негативно впливає на стан здоров'я. ▪ Нестача або надлишок мікроелементів у воді, яку споживає людина, є небезпечною. ▪ У відкритих водоймах та неочищеній воді можуть знаходитися збудники таких інфекційних захворювань, як дизентерія, гепатит, холера.

Використана література:

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990.
2. Вернадский В. И. Биосфера. - Л.: 1926.
3. Гардашук Т. Екологічна політика та екологічний рух: сучасний контекст. - К.: 2000.
4. Голубець М. А. Від біосфери до соціосфери. -Львів: 1997.
5. Захаренко О.А Суперечливі думки // Освіта. - 2001. - 28 лист. - 5 груд. (№ 69 – 70). – С.2 – 3.
6. Захаренко О.А Загальнолюдські лінійки. – С.Сахнівка, 2002. – С. 104.
7. Захаренко О.А. Школа и жизнь // Слово лектора. – 1988. - № 3. – С. 17-25.
8. Канак Ф. Г. Скворода про єдність з природою як прикмету людського Буття // Григорій Скворода: образ мислителя. - К.:1997.
9. Карпенко З.С. Аксіопсихологія особистості. – К., 1997.
10. Кисельов М. Екологічна свідомість українців: традиція та сьогодення. // Вісник НАН України. - 1998. - № 7-8.
11. Крисаченко В. С. Людина і біосфера. - К.: 1998.

12. Мороз С. А. Історія біосфери Землі. У 2-х кн. - К.: 1996
13. Програма «Основні орієнтири виховання учнів 1 – 12 класів загальноосвітніх навчальних закладів»/ http://oipopp.ed-sp.net/metod/487/487_1.doc
14. СидоренкоЛ. 1. Сучасна екологія: філософські та етичні аспекти // Філософія. Антропологія. Екологія. Альманах. - 2000. - Вип. 1.
15. Ягодинський В.М. Учням про шкідливість нікотину і алкоголю. – К.: 1986.

Організація діяльності Шкіл сприяння здоров'ю як шлях до збереження здоров'я школярів

Наприкінці ХХ століття у сфері освіти стали очевидними дві тенденції, що зростають і посилюються до сьогоденного часу.

Перша – стрімке зростання кількості дітей, які з дуже раннього віку охоплені обов'язковою освітою на фоні збільшення різних типів освітніх закладів, інноваційних технологій і методик, програм і підручників і тому подібного. Друга – поширення кількості соматичних і психофізичних захворювань у дітей, проблем морального плану і зниження якості освіти.

Вчені вважають, що основними факторами ризику, які впливають на здоров'я дітей, є забруднення довкілля, гіподинамія, травматизм, поширення наркотичної залежності, неправильне харчування, а також шкільні фактори ризику. Традиційна система навчання негативно впливає на всі компоненти здоров'я учнів – викликає втому, деформує мотиваційну сферу, уповільнює розвиток, виснажує адаптаційні резерви організму, провокує серед школярів зростання хронічних і так званих «шкільних» хвороб.

Як показує практика, значна кількість школярів сьогодні перебуває у стані хронічної втоми, яка є основою нервово-психологічного виснаження. Педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології негативно впливають на дитячу психіку. Унаслідок цього у дітей спостерігається: низький рівень пізнавальної активності, низький рівень мотивації навчальної діяльності, нестійкість емоційної сфери, високий рівень тривожності, не сформованість навичок спілкування тощо.

Фактори ризику, які виникають у закладах освіти і призводять до погіршення здоров'я школярів від першого до останнього року навчання, прийнято називати «шкільними». Зниження негативного впливу даних факторів або повна їх ліквідація знаходяться у межах діяльності освітнього закладу. Можна виділити основні шкільні фактори ризику: стресова педагогічна тактика; інтенсифікація навчального процесу, невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів; передчасний початок дошкільного систематичного навчання; невиконання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації навчального процесу; функціональна неграмотність педагога у питаннях охорони та зміцнення здоров'я.; часткове руйнування служб шкільного лікарського контролю; масова безграмотність батьків у питаннях збереження здоров'я; недоліки у системі фізичного виховання; відсутність системи роботи з формування цінності здоров'я і здорового способу життя.

Враховуючи такий стан справ та з огляду на сучасні освітні проблеми, а також відповідно до цільової комплексної програми розвитку Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю у Черкаській області «Партнерство заради здоров'я дітей і молоді» на 2004-2006 роки та на виконання рішення колегії Головного

управління освіти і науки облдержадміністрації, Головного управління охорони здоров'я та медицини катастроф облдержадміністрації від 27.03.2009 відділом освіти Черкаської райдержадміністрації та навчально-виховними закладами Черкаського району розроблено та реалізовано заходи районної Програми розвитку мережі Шкіл сприяння здоров'ю. Наказами відділу освіти від 05.01.2004 № 3 та від 11.01.2008 №25 затверджено районну мережу Шкіл сприяння здоров'ю, до якої увійшло 9 загальноосвітніх шкіл I-III ступенів: Сервоно с, Леськівська, Мошнівська, Сагунівська, Хацьківська, Сервоно слобідські №1, Яснозірська, Руськополянська № 1 та Чорнявський НВК «ДНЗ-ЗОШ I-III ст.». Питання стану роботи щодо збереження здоров'я дітей систематично заслуховуються на засіданні колегії відділу освіти. Видано ряд наказів щодо організації даної роботи.

З метою посилення роботи щодо пропаганди здорового способу життя, профілактики негативних проявів серед учнів розширено штат районної психологічної служби (у 2004 році забезпеченість відповідними кадрами становила 43%, у 2009 році –93,3%. Це є кращим показником серед 20 районів області.). Починаючи з 2004 року за їх участю в школах району організовано діяльність соціально-психологічних театрів, які пропагують здоровий спосіб життя серед однолітків, батьків та громадськості. Щорічно проводиться районний фестиваль таких театрів.

З метою попередження негативних проявів серед дітей у школах району з 1 по 8 класи викладається обов'язковий для усіх загальноосвітніх закладів предмет «Основи здоров'я». Впроваджуються освітньо-профілактичні програми, які охоплюють усі вікові категорії учнів з 1 по 11 клас, забезпечуючи наступність у формуванні позитивної поведінки школярів. У початковій ланці викладається програма «Корисні звички», розроблена Міжнародною некомерційною організацією «Проект ХОУП» і спрямована на попередження вживання дітьми тютюну й алкоголю. У роботі зі школярами середньої вікової ланки впроваджуються програми: «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» серед молоді щодо здорового способу життя», «Молодь на роздоріжжі» та програми за проектом «Діалог». У старших класах викладається курс «Школа проти СНІДу». Для впровадження даних програм підготовлено і працюють педагоги-тренери. Для учнів 5-11 класів за вказаними програмами організовано роботу факультативів, курсів за вибором та гуртків.

Для формування в учнів культури здоров'я, їх зайнятості в позаурочний час в районі діє три позашкільні навчальні заклади, мережа гуртків яких щороку зростає. Функціонують шкільні гуртки, якими охоплено близько 80% учнів.

З метою підвищення ефективності роботи педагогічних працівників щодо формування в учнів культури здоров'я, позитивної мотивації до здорового способу життя протягом 2004-2009 років районним методичним кабінетом проведено цикл семінарів-практикумів для класних керівників, вчителів курсу «Основи здоров'я», педагогів-організаторів, соціальних педагогів та практичних психологів, заступників директорів з виховної роботи, а також для директорів шкіл. Щороку методичним кабінетом проводиться районний етап огляду-конкурсу на кращу організацію роботи щодо формування здорового способу життя дітей в умовах літнього оздоровчого табору. А за підсумками обласного етапу конкурсу кращі

наші заклади входять у число призерів. Педагоги району беруть активну участь в щорічній обласній виставці педагогічних технологій «Освіта Черкащини», пропонуючи інноваційні підходи в роботі щодо формування в учнів навичок здорового способу життя. Кращі матеріали занесено до обласного каталогу передового педагогічного досвіду.

За результатами Всеукраїнського конкурсу-захисту сучасної моделі навчального закладу – Школи сприяння здоров'ю у 2002-2003 навчальному році Сагунівська ЗОШ І-ІІІ ст. увійшла до Національної мережі. За підсумками зазначеного конкурсу у 2006 році дана школа зарахована до Європейської мережі, а Яснозірська ЗОШ І-ІІІ ст. – до Національної мережі Шкіл сприяння здоров'ю. Ці школи визначено опорними з даних питань. У 2009 році за результатами обласного етапу даного конкурсу матеріали ервоно слобідській ЗОШ І-ІІІ ст. №1 направлено на всеукраїнський заключний етап.

У 27 школах району працюють сестри медичні (потребу забезпечено на 81%). Для збереження фізичного здоров'я дітей Школами сприяння здоров'ю у співпраці з медичними працівниками, зокрема з шкільними медичними сестрами, використовуються різноманітні здоров'язберігаючі технології. Проводяться аромата фітотерапевтичні процедури (інгаляції, вживання фіточаїв, дихання парами аромомасел), здійснюється системна вітамінізація з використанням вітамінних препаратів, проводяться заходи для попередження сколіозу, масаж тощо. В кожній школі стали традиційними рухові перерви, ранкова гімнастика, спортивні години та змагання, туристичні походи, дні здоров'я. Під час уроків для розвантаження учнів систематично проводяться фізкультхвилинки.

З метою здійснення моніторингу стану фізичного розвитку дітей у школах сприяння здоров'ю проводяться різноманітні дослідження, результати яких вносяться до паспортів здоров'я учнів. В окремих школах спостерігається тенденція до зміцнення здоров'я дітей або його стабілізації. Наприклад, у Хацьківській ЗОШ І-ІІІ ст. Кількість дітей, що перебувають на "Д" обліку, у порівнянні з 2004 роком знизилась на 14,3%. Захворюваність школярів знизилась на 11,6%. Подібна ситуація спостерігається і в Леськівській ЗОШ І-ІІІ ст. Та ервоно слобідській ЗОШ І-ІІІ ст. № 1, де помітно знизився відсоток дітей з порушенням зору та постави. У Яснозірській ЗОШ І-ІІІ ст. У 2004 році на "Д" обліку перебував 71% дітей, а на даний час їх кількість зменшилась до 65%. Помітно знизився відсоток хворих на шлунково-кишкові захворювання: у 2004р. – 21%, у 2008р. – 14%; захворювання ендокринної системи: у 2004р. – 25,6%, у 2008р. – 17%. Покращується ситуація в Сагунівській ЗОШ І-ІІІ ст. У порівнянні з минулими роками, кількість дітей "Д" обліку зменшилась на 10%. Показники захворюваності дітей знизилися на 4-9%.

Для належного результату у діяльності щодо зміцнення здоров'я дітей необхідною ланкою є спільна робота школи з батьківською громадськістю. Тому для того, щоб в особі батьків отримати союзників у вихованні дітей, в школах організовано батьківський педвсеобуч (материнські школи, батьківські лекторії, клуби тощо). Наприклад, у Хутірській ЗОШ І-ІІІ ст. Функціонує «Материнська школа», у Леськівській та Дубіївській ЗОШ І-ІІІ ст. Організовано клуб «Родинна просвіта». Крім цього у с.Дубіївка по місцевому радіомовленню щомісяця

виходить в ефір радіопередача клубу «Родинна просвіта», яку готує заступник директора школи з виховної роботи. В окремих школах батьків залучають до організації дозвілля школярів: проведення походів та екскурсій, родинних свят, до роботи у гуртках, як наприклад, у Тубільцівській ЗОШ І-ІІІ ст.

Результатом відповідної роботи слід вважати і факт росту кількості школярів, які усвідомлюють необхідність ведення здорового способу життя. Зокрема, у порівнянні з минулими роками, на 10% зменшилась кількість підлітків, які зловживають тютюнокурінням. В Школах сприяння здоров'ю зберігається кращий показник щодо кількості правопорушень серед школярів. Але отримати необхідний результат можливо лише за активної взаємодії педагогічного колективу та органу учнівського самоврядування, адже коли ініціатива виходить від самих дітей, - ідея має більше шансів на її втілення.

У ґервоно слобідській ЗОШ І-ІІІ ст. №1 вихованці гуртка «Науковець» (керівник Носаєва І.П.) провели дослідження повітря у класних кімнатах, коридорах та інших приміщеннях школи перед вологим прибиранням і провітрюванням та після. Результати вони представляли на засіданні учнівського самоврядування, доводячи своїми висновками користь якісного провітрювання кімнат та їх прибирання. Крім цього гуртківці презентували результати своїх досліджень в учнівських колективах, вразивши ними не лише учнів, а й дорослих. Таким чином у школі покращилась якість чергувань та відповідно санітарний стан шкільних приміщень.

Ідея розвитку діяльності соціально-психологічних театрів, які набувають все більшої популярності серед молоді, також належить дітям. Тому в районі їм приділяється значна увага. Зросла кількість таких театрів. У 2004 році соціальний театр існував лише в Леськівській ЗОШ І-ІІІ ст. На сьогодні вони діють у кожній другій школі.

Дослідження науковців доводять, що необхідно негайно вживати заходів щодо зміцнення і збереження здоров'я учнів. Вони включають реальне розвантаження змісту загальної освіти, використання ефективних методів навчання, підвищення якості занять фізичною культурою, організацію моніторингу стану здоров'я дітей, покращення організації харчування, раціоналізацію дозвілля, канікулярного періоду та літнього відпочинку. Тому у кожному закладі (не лише в школі сприяння здоров'ю) необхідно розробити цільову комплексну програму, спрямовану на формування і розвиток здоров'я учнів. Крім цього для досягнення більш ефективного результату щодо формування у дітей здоров'язберігаючої компетентності слід орієнтуватися на наукові дослідження та спостереження, більше уваги приділяти співпраці з науковцями.

Використана література:

1. Ващенко О.М., Романенко Л.В. Організація і методика проведення «Годин здоров'я» в режимі навчального дня молодшого школяра: навчально-методичний посібник. – К.: Навчальна книга, 2002.
2. Ващенко Олена. Як створити Школу сприяння здоров'ю / О.Ващенко, С. Свириденко. – К.: Шк.. світ (Бібліотека «Шкільного світу»), 2008.

3. ВІЛ/СНІД: відчуй себе захищеним. Спецвипуск. «Шкільний світ» №25-28 (249-252), липень 2004 року.
4. Даниленко Л.І., Івашина Ю.Ю. Репродуктивне та статеве здоров'я підлітків (Методичний посібник). – Черкаси, 2001.
5. Методичні рекомендації для шкільних медичних працівників. Карась Н.Ф. – Черкаси. Благодійний фонд «Escape», 2003.
6. Свириденко С. Навчаємо бути здоровими. Позакласна робота. 5-9 класи. – К.: Шк. світ (Бібліотека «Шкільного світу»), 2007.
7. Оржеховська В.М. Духовність і здоров'я. Навчально-методичний посібник. – К.: 2004.
8. Оржеховська В.М., Габора Л.І. Збереження репродуктивного здоров'я неповнолітніх. Навчально-методичний посібник. – К.: ТОВ «ХІК», 2004.
9. Педагогіка здорового способу життя. Орієнтована програма для установ післядипломної освіти та педагогічних навчальних закладів. В.М.Оржеховська, О.І.Пилипенко. К.: 2004.
10. Федорченко Т.Є. Кроки до здоров'я (профілактика вживання неповнолітніми наркотичних речовин). Навч.-метод. посібник. – К.: ТОВ «ХІК», 2003.
11. Фізичне виховання в позашкільній роботі. Методичні рекомендації. А.П.Савченко. – К.: ІПВ, 2003.
12. Школа проти СНІДу: Інформаційно-методичні матеріали для класного керівника / Упор. І.Олендер. – Тернопіль: Мандрівець, 2006.

Дослідно-експериментальна робота як засіб збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді

У резолюції конференції Європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю, що була прийнята в травні 1997 року, зазначається, що «...кожна дитина й молода людина в Європі має право і повинна мати можливість дістати освіту в Школі сприяння здоров'ю». З метою реалізації цього замовлення було створено міжнародний проект Європейської комісії, Європейського бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я та Ради Європи «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю». До цього міжнародного проекту долучилися навчальні заклади з різних регіонів України. Спільні накази Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України дали поштовх розвитку цього руху в країні. Створена та ефективно діюча Національна мережа шкіл сприяння здоров'ю стала в Україні не тільки програмою, але й могутнім рухом реформування системи загальної середньої освіти, що має бути наближеним до загальноєвропейських стандартів.

В 1997 році Драбівецька загальноосвітня школа Золотоніської районної ради взяла участь в Міжнародному проекті «Європейська мережа шкіл зміцнення здоров'я» і стала членом Національної мережі таких шкіл. У 2002 році вона гідно підтвердила свій статус і згідно рішення обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників була визначена експериментальним педагогічним майданчиком, діяльність якого полягала в формуванні позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, культури здоров'я та валеологічного світогляду. Статус закладу наданий обласним управлінням освіти і науки (наказ № 178 від 02.07. 2002 року). Експериментальна робота була зосереджена на розробці стратегії валеологічної освіти у навчально-виховному процесі школи-комплексу в умовах роботи «Школи здоров'я» за напрямками:

- розробка повного змісту валеологічної освіти, втілення валеологічного моніторингу;

- апробація проведення нових спеціальних курсів за авторськими програмами: «Валеологія і основи медичних знань»(Єремєєва Т.Є.), «Практична фітотерапія» (Шульга Н.І), «Основи біохімія» (Охріменко Г.І.), «Основи фармакології», «Латинська мова».

Наукове забезпечення експерименту здійснював Черкаський інститут післядипломної освіти педагогічних працівників (науковий керівник - кандидат наук Тевлін Б.Л.), Черкаський державний університет (доктор біологічних наук , професор Лизогуб В.С.).

Основною метою експерименту було визначено:

- розробку стратегії валеологічної освіти та моніторингу в навчально-виховному процесі;

- реалізацію соціально-педагогічної і медико-профілактичної ініціативи, спрямованої на формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей.
- створення умов, які сприятимуть зростанню кількісних та якісних показників здоров'я учнів.

Завданнями експерименту було:

- запровадження в життя школи політики, побудованої на прогресивній соціальній моделі, турботі про кожну людину, і орієнтованої на формування, збереження та зміцнення здоров'я;
- формування в освітянському середовищі засад загальнолюдської моралі та культури здоров'я (оволодіння системними валеологічними знаннями, прищеплення навичок здорового способу життя, формування валеологічної свідомості, потреби до громадської діяльності щодо зміцнення здоров'я);
- апробація і використання в школі валеологічних технологій оздоровлення, спрямованих на зміцнення здоров'я підростаючого покоління і персоналу.

Початок експерименту - 2002 рік, закінчення - 2009 рік. Експериментальні роботи проводилися в чотири етапи: підготовчий, організаційний, практичний, узагальнюючий. Під час проведення експерименту виявлено проблеми валеологічного навчання і виховання школярів; забезпечено кадрами та створено матеріальну базу для проведення роботи в «Школі здоров'я»; запроваджено оздоровчі методики для корекції порушень дитячого організму; проводився контроль за профілактичними роботами по попередженню захворювання дітей; проаналізовано результати експерименту і за необхідності коригувався навчально-виховний процес в рамках оздоровлення учнів; простежувалась результативність розвитку потенціалу шкільної служби здоров'я та психологічної служби від звичайних медичних оглядів до активної підтримки валеологічного виховання і навчання та усіх заходів, що сприяли збереженню і зміцненню здоров'я підростаючого покоління та персоналу.

З метою перевірки знань учнів про здоров'я був проведений моніторинг. Він проводився в декілька етапів (1997, 2002, 2006, 2009 навчальні роки) по питаннях основних блоків: чи піклуєшся ти про своє здоров'я?; шкідливі звички; репродуктивна система, профілактика захворювань; організм людини; лікарські рослини; перша допомога; фізичне здоров'я; хвороби людського організму. В школі створений науково-інформаційний простір з питань збереження здоров'я дітей та рекомендовано як передовий педагогічний досвід роботи для вчителів Черкаської області. Навчальні уроки та позакласні заходи носять характер здоров'язберігаючих на основі особистісно зорієнтованого підходу; розроблені форми та методи вияву і усунення навантаження домашніми завданнями.

Моніторинг вивчення мотивації на здоровий спосіб життя показав, що свідомість вчителів, учнів та батьків даного навчального закладу щодо збереження свого здоров'я кардинально змінився на краще. Про це свідчить позитивний психологічний мікроклімат, що склався в учнівському і педагогічному колективах, у сім'ях дітей та в мікрорайоні школи взагалі. Між учнями, педагогами та батьками, можна сказати, міцні здорові стосунки.

Цьому можна з впевненістю завдячувати плідній спільній праці вчителів, вихователів, практичного психолога та дирекції школи. Крім того, в НВК постійно реалізуються новітні педагогічні технології. Проводиться рання діагностика рівня психологічної готовності дітей дошкільного віку до навчання, психопрофілактика і корекція можливих відхилень та труднощів. Ведеться просвітницька робота серед батьків щодо створення психологічної готовності дітей до навчання. Саме з цього питання широко використовуються методика О.І. Боговарової, кандидата педагогічних наук, доцента кафедри психології Черкаського ОПОПП та інші методики.

Як наслідок, з'явилися очікувані результати. Підвищився рівень знань, інтерес та відповідальність за власне здоров'я кожного учня. Чітко відстежувався розвиток навичок дбати за своє здоров'я та здоров'я своїх близьких, розвиток мотивації учнів на здоровий спосіб життя. Простежувалось зниження захворюваності школярів та покращення стану здоров'я хронічно хворих дітей.

Драбівецький навчально-виховний комплекс знаходиться у постійному пошуку нових шляхів вирішення оздоровчо-освітніх завдань, цікавих методик та нових ділових партнерів, з метою створення сприятливих умов для всебічного розвитку здорової особистості. Тому в 2002 році між закладом та Черкаським національним університетом був укладений договір співпраці, який діє до 2012 року, і згідно якого здійснюється взаємодія між сторонами в плані обміну методичними матеріалами, науково-дослідницькими програмами та валеологічними методичними розробками. На даний час розробляється стратегія розвитку «Школи здоров'я» на основі результатів експерименту, використовуючи інноваційні здоров'язберігаючі, здоров'яформуючі та здоров'язміцнюючі технології навчання і виховання. Досвід роботи Драбівецького НВК, як інформаційно – освітнього центру з розвитку національної мережі Шкіл сприяння здоров'ю, заслуховувався на президії Золотоніської районної ради та було прийняте відповідне рішення №25-2 від 21.05.2008року.

Відділ освіти Золотоніської районної державної адміністрації 18 серпня 2008 року на колегії відділу освіти розглянув питання роботи Шкіл сприяння здоров'ю і був виданий наказ №349 від 29.12.2008 року «Про затвердження мережі Шкіл сприяння здоров'ю у Золотоніському районі». До Шкіл сприяння здоров'ю ввійшли 14 освітніх закладів району: Драбівецький НВК; Гельмязівська, Зорівська, Кропивнянська, Піщанська, Чапаєвська ЗОШ І-ІІІ ст.; Антипівський, Гладківщинський, Деньгівський, Дмитрівський, Домантівський, Кривоносівський, Софіївський НВК; дитячий заклад „Кристалик” с.Пальміра.

Школи сприяння здоров'ю нині діляться своїм досвідом із загальноосвітніми школами району. Хоча базовою Школою сприяння здоров'ю в Золотоніському районі визнано Драбівецький НВК, проте навчальні заклади впроваджують оздоровчі елементи досвіду і з інших шкіл, таких як: ЗОШ І-ІІІ ст. с.Велика Бурімка Чорнобаївського району Черкаської області (Софіївський НВК); Запорізький НВК естетичного навчання № 9 (Гладківщинський НВК); загальноосвітня школа № 10 м. Умань Черкаської області; гімназія ім.

В.Г.Сенатора м. Сміла Черкаської області (Гельмязівська ЗОШ І-ІІІ ст.); Черкаський національний університет ім. Б.Хмельницького (Драбівецький НВК) та досвід Сахнівського колективу і колишнього директора О.А.Захаренка.

Розуміємо, що формування здоров'язберігаючих компетентностей у школярів стає більш актуальним. Тому навчальні заклади користуються різними підходами до охорони здоров'я і, відповідно, різними методами і формами роботи, зокрема такими, як здоров'язберігаючі технології за характером дій, як *захисно – профілактичні* (виконання санітарно - гігієнічних вимог; дотримання чистоти ; обмеження граничного рівня навчального навантаження, яке виключає період появи стану перевтоми учнів; використання страхувальних засобів і захисних приладів у спортзалах з метою профілактики травматизму) , *компенсаторно – нейтралізуючі* (фізкультхвилинки та фізкультпаузи, емоційні розрядки, або «хвилинки спокою»). Для компенсації нестачі йоду та вітамінів, використовується йодована питна вода і вітамізується харчовий раціон), *стимулюючі* (температурне загартовування, фізичні навантаження), *інформаційно –навчальні* (забезпечення рівня грамотності учнів, необхідного для ефективної турботи про здоров'я — своє і своїх близьких, допомагають у вихованні культури здоров'я).

Організаційно - педагогічні, психолого – педагогічні технології визначають структуру навчального процесу, яка сприяє подоланню перевтомлення, та пов'язані з безпосередньою працею вчителя на уроці, взаємодією його з учнями протягом 45-ти хвилин

Навчально-виховні технології містять програми навчання грамотно турбуватися про своє здоров'я і навчання культури здоров'я учнів, мотивації їх на формування здорового способу життя, попередження шкідливих звичок, передбачають також проведення організаційно-виховної роботи зі школярами після уроків, освіти їх батьків. Але останнім часом усе частіше використовуються в позаурочній роботі школи *соціально – адаптуючі та особистісно-розвивальні технології* , які забезпечують формування і зміцнення психічного здоров'я учнів, підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості. Це різноманітні соціально - психологічні тренінги, програми соціальної і сімейної педагогіки, до участі яких залучаються не тільки школярі, а й їхні батьки, педагоги. Будь-яка освітня здоров'язберігаюча технологія — це сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні технології навчання, виховання, розвитку завданнями збереження здоров'я.

Кожен освітній заклад впроваджує цільові програми з різних напрямків просвітницької діяльності щодо формування в учнів здоров'язберігаючої компетентності як основи здорового способу життя. Гельмязівська ЗОШ І-ІІІ ст. в своїй роботі використовує інноваційні форми і методи роботи, зокрема метод проектів: «Формування здорової свідомої особистості», «Здорова дитина – здорова нація», «Здорова сім'я», впроваджена профілактична програма «Діалог» (10 кл.). Створено консультативний пункт для молодших школярів на базі 9-А, 9-Б класів «Серйозна розмова про серйозні речі».

Софіївський НВК свою діяльність спланував на туристично –краєзнавчу роботу. У школі багато років працює туристичний клуб «Полігрим», на базі

якого проводяться заходи оздоровчого та туристичного напрямків. Учні побували в горах Карпатах, багатоденному поході лівим берегом Дніпра до м. Переяслава – Хмельницького, оздоровчому таборі «Юний турист» від обласного Центру туризму, краєзнавства та екскурсій. В школі діють і спортивні гуртки. Протягом року в школі проводяться бесіди з охорони життя та здоров'я дітей, рухливі перерви, спортивні тижні (тиждень силової гімнастики, тиждень футболу, волейболу, настільного тенісу тощо).

Нині кожна школа в Золотоніському районі займається в більшій чи меншій мірі проблемами здоров'я: уроки фізичного виховання, основ здоров'я, участь у загальнонаціональних, обласних, районних програмах щодо здорового способу життя, позакласні виховні заходи, години спілкування. Санітарно – гігієнічні вимоги ставляться до всіх без винятку. Але в Драбівецькій Школі сприяння здоров'ю педагогічний колектив працює над проблемами збереження та зміцнення здоров'я цілеспрямовано, системно і на очікуваний результат. Тому модель Школи сприяння здоров'ю гідна називатися моделлю Школи майбутнього, оскільки нею може виступати будь-який навчальний заклад: дошкільний, загальноосвітній, позашкільний, де виховуватимуть гармонійно розвинену людину. Бо якщо вести мову про складові здоров'я людини, то маємо на увазі її **фізичний стан, соціальне благополуччя, духовний розвиток та психологічний комфорт**. Тобто це складові нашого життя.

Ми розуміємо, що вирішення проблеми збереження здоров'я полягає не тільки через посилення просвітницької діяльності щодо здорового способу життя, поліпшення медичного обслуговування та методично грамотного проведення уроків фізкультури, валеології, основ безпеки життєдіяльності, хоча й це дуже важливо. Педагогічні колективи мають створювати комфортне середовище для розвитку фізично, духовно і психічно здорової особистості.

Це означає, що на кожному уроці учень повинен мати можливість проявити себе, висловити свою думку, не боячись, що вона неправильна, бо не збігається з думкою вчителя.

Це означає, що для учня створені такі умови навчання та виховання, коли він розуміє, що має нести відповідальність за себе, своє майбутнє та майбутнє своєї держави, що тільки від нього залежить, яким воно буде.

Це означає, що гігієнічний стан навчального закладу відповідає нормам, а отже, створено умови для здорового перебування дитини в навчальному закладі.

Це означає, що кожний із навчальних закладів створює таке предметне середовище, яке має позитивний вплив на дитину, на її ставлення до себе, до свого здоров'я.

Велика увага в усіх навчальних закладах повинна приділятися здоров'ю членів педагогічного колективу. Якщо вчитель має задовільний стан здоров'я, перебуває в доброму гуморі, приходиться на урок з добром, любов'ю, радістю, то саме він створюватиме той психологічний комфорт, що не шкодитиме ні його здоров'ю, ні здоров'ю дитини.

Приблизно 2500 років тому Гіппократ учив, що стан здоров'я є доказом того, що людина досягла стану гармонії як усередині себе, так і зі своїм

оточенням. Великий римлянин, класик античної медицини К. Гален ще у II столітті нашої ери стверджував, що у боротьбі за здоров'я на першому місці — уміння володіти своїми і почуттями.

Тому найбільшою проблемою, з якою ми стикаємося і яка впливає на все наше життя і наше здоров'я, - це вибір правильного умонастрою. Якщо ми здатні зробити цей вибір (управління своїми думками), ми опинимося на шляху до вирішення багатьох проблем, у тому числі й здоров'я.

За цих умов сучасна педагогіка має усіляко сприяти збереженню здоров'я дітей, а не його погіршенню, як це відбувається зараз. А ось тут і слід звертати увагу на здоров'язберігаючу педагогіку, яку необхідно використовувати не тільки вчителям, але і батькам. Її поява, що є природним продовженням розвитку гуманістичного напрямку в педагогічній науці й практиці, продиктована вимогою часу найсерйознішим чином звернути увагу на здоров'я підростаючого покоління.

В основі здоров'язберігаючої педагогіки лежить принцип співробітництва, що припускає взаємну повагу і взаємну зацікавленість, пошук способів конструктивної взаємодії, при якому зберігається здоров'я не тільки учнів, але й усіх суб'єктів освітнього процесу. Ні діти, ні педагоги, ні батьки не повинні жертвувати своїм здоров'ям заради досягнення формальних показників успішності в навчанні. Для здійснення педагогом конструктивної взаємодії необхідне усвідомлення ним цінності й унікальності свого власного життя і життя іншої людини.

Виховання у дитини дбайливого ставлення до себе, свого життя, свого організму — найважливіша складова здоров'язберігаючої педагогіки. Практика показує, що учнів непросто спонукати займатися здоров'ям, усвідомлено будувати здоровий спосіб життя. Однак це потрібно робити кожному вчителю.

Як такі технології можна запропонувати вчителям реалізовувати в навчальному процесі *педагогіку співробітництва, педагогіку оптимізму й успіху*, що пройшли перевірку часом і показали відмінні результати. Соціуму потрібні випускники, готові до подальшої життєдіяльності, які, в першу чергу, залежать від життєвих компетентностей, зокрема здоров'язберігаючої як основи здорового способу життя.

Шляхами формування життєвих компетентностей, що сприяють фізичному здоров'ю, можна визначити навички раціонального харчування, навички рухової активності, санітарно – гігієнічні вимоги, режим праці та відпочинку.

Шляхами формування життєвих компетентностей, що сприяють соціальному здоров'ю, можна назвати навички ефективного спілкування, співпереживання, розв'язання конфліктів, навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації, навички спільної діяльності і співробітництва.

Шляхами формування життєвих компетентностей, що сприяють духовному та психічному здоров'ю можна назвати навички самоусвідомлення та самооцінки, аналізу проблем та прийняття рішень, визначення життєвих цілей і програм, навички самоконтролю, мотивації успіху і тренування волі.

Тобто, здоров'я людини передбачає збереження й розвиток її психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності за максимальної тривалості життя. Для збереження здоров'я школярів варто використовувати традиції українського народу, зокрема рухливі народні ігри; активні форми роботи, інтерактивні методики, які сприяють формуванню позитивної мотивації учнів, допомагають виробленню моделей правильної поведінки; форми організації превентивного виховання.

Збереження й відновлення здоров'я перебувають у прямій залежності від рівня культури особистості. Поняття «культура здоров'я» формулюють як певний рівень медико-валеологічної грамотності населення, стан соціального благополуччя, ступінь розвитку творчих сил, фізичних, психічних і розумових здібностей людини, виражених в організації її життєдіяльності, у ставленні до самої себе, інших людей, до природи. Основним критерієм культури здоров'я визначають стан оптимальної відповідності, гармонії між біологічним, психологічним і соціальним у житті й діяльності людини.

Основною метою діяльності всіх навчально – виховних закладів має бути створення умов для збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. У процесі формування в учнів навичок здорового способу життя доцільно керуватися такими пріоритетами: вірити в цінність кожної дитини; дотримуватись конфіденційності; надавати позитивну інформацію; бути порадником, а не моралістом; поважати думку й позицію дитини; акцентувати увагу учнівської молоді на власних позитивних рисах, характеристиках і здобутках. Набуття життєво важливих здоров'язберігаючих знань, умінь і навичок є поступовим, поетапним процесом, що несе в собі соціальний інтерес, який полягає в здатності цікавитися іншими людьми, у здатності цінувати життя і прийняти точку зору іншого. У результаті учні опановують навчальні і життєві компетентності, здатність до творчого розвитку і самовдосконалення. Це необхідно молодій людині для майбутньої успішної професійної діяльності, життя в суспільстві.

Отже, Школа сприяння здоров'ю – це навчальний заклад майбутнього, в якому збереження та зміцнення здоров'я дитини є наріжним каменем його діяльності.

Використана література:

1. ВІЛ/ СНІД та формування здорового способу життя. Навчальний посібник.- К.: 2008.- 175с.
2. Грибан В. Валеологія.-К.: Центр навчальної літератури, 2005.- 256с.
3. Кириленко С. Від Школи сприяння здоров'я до Школи майбутнього.// Практика управління закладом освіти.- №12 -2008.- С.11- 15.
4. Кириленко С. Інноваційні процеси у навчальному закладі: шлях становлення Школи майбутнього.// Практика управління закладом освіти - №4-2009.- С.4 -
5. Кириченко В. Сім'я та школа: розбудова превентивного виховного простору//
6. Практика управління закладом освіти.- №2 -2009.- С.51- 59.

7. Міхеєнко О. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник.- Суми: ВТД «Університетська книга»,2009.- 400с.
8. Оржеховська В.М. Духовність і здоров'я. Навчальний посібник.- Черкаси,2007.-216с.
9. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час.-К.: Шк.світ, 2008.- 128с.

Здоров'я дитини – першочергова турбота та завдання школи і сім'ї

«Добрий розум робить легким
будь-який спосіб життя» (народна мудрість)

Найдорожчим скарбом, яким нагороджує природа людину від народження і на довгі роки життя, є здоров'я. Це справжнє незчисленне багатство, яке необхідно повсякчас збільшувати і надійно берегти. Тому чи не найголовнішим призначенням учителів, вихователів, батьків, власне, всіх тих, хто постійно так чи інакше впливає на дітей, є впровадження у свідомість і повсякденний побут школярів важливої ідеї здорового способу життя та діяльності, починаючи з дитячого садочка, продовжуючи в загальноосвітньому навчальному закладі.

Значне погіршення стану здоров'я переважної більшості школярів, захоплення молодих людей згубними шкідливими звичками значним чином зумовлене парадоксальним фактором популяризації спотвореного комерційною «вигодою» модного «драйвового» стилю життя.

Зважаючи на це, перед школою нині особливо гостро стоїть питання гармонійного розвитку особистості. Важливо, щоб навчально-виховні заклади врешті надолужили стрімкий розвиток суспільних перетворень, аби попередити шкідливі звички сучасної молоді, що стали наслідком невідповідності між декларованим педагогами (дещо ідеалізованим) стилем життя й так званім вуличним, реальним, який найчастіше й унаслідковується.

Небезпека криється саме в тому, що власне здоров'я в юному віці не усвідомлюється, як велика цінність. Тому значна частина молоді схильна вважати, що опікуватися здоров'ям мають інваліди та люди похилого віку, а їм не варто перейматися хворобами, слід жити одним днем - спробувати всього в житті.

А поза тим, дослідники визначають, що здоров'я людини на 50% залежить від обраного стилю життя, медицина ж, в свою чергу, має в арсеналі лише 10%. Решта 40% припадає на екологію (20%), спадковість (20%).

Пріоритетність проблем здоров'я дітей та підлітків, молоді нашого району зумовлена негативними наслідками аварії на Чорнобильській АЕС (5 шкіл району знаходяться в Чорнобильській зоні), різким погіршенням фізичного здоров'я, психічного стану, розумового розвитку та працездатності молоді. Статистика свідчить, що 60% учнів району мають значні відхилення в здоров'ї: 6% учнів – мають анемію, 5% - гіперплазію щитовидної залози, 9% - порушення постави, 9% - порушення зору, 7% - хвороби шлунково-кишкового тракту, 5% - нервові відхилення, 16% - хвороби серцево-судинної системи, 1% - тубінфіковані.

Також до негативних чинників належать незбалансоване, неправильне харчування, відсутність гарячого харчування, несприятливі умови праці, моральне і психічне навантаження, малорухомий спосіб життя, погані побутові умови, сімейні негаразди, самотність, низький освітній, культурний, матеріальний рівень.

Необхідно відмітити, що на сучасному етапі в державі відсутня цілісна ідеологія, чіткі моральні орієнтири, змістовна організація дозвілля для учнів та молоді. Все сильніше відбувається проекція зарубіжної культури, в тому числі сексуальної, на ще не сформований ґрунт нашої національної культури. Підлітки отримують величезні обсяги не завжди корисної для них інформації, сучасний світ впливає на їхні погляди, думки, емоції.

Враховуючи ці чинники перед навчальними закладами було поставлено завдання: активізувати роботу по формуванню в учнів позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, виробити у кожної дитини потребу та звичку зберігати, зміцнювати власне здоров'я.

Саме на виконання цього завдання відділ освіти щороку розробляє проект «Партнерство заради здоров'я», який має певні напрямки роботи:

2006-2007 – рік активного впровадження в навчально-виховний процес педагогіки добротворення О.А.Захаренка, виховання громадянина-добротворця;

2007-2008 н.р. – рік активного формування в учнів позитивної мотивації на здоровий спосіб життя;

2008- 2009 н.р. – рік формування в учнів позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, поваги до загальнолюдських цінностей на основі творчого впровадження педагогічної спадщини О.А. Захаренка;

2009-2010 н.р. – рік активного формування духовності, валеологічної культури, внутрішньої потреби здорового способу життя на основі творчої реалізації педагогічних ідей О. А.Захаренка.

У нашому районі 8 навчальних закладів набули статусу «Шкіл сприяння здоров'ю» :

-Стеблівська загальноосвітня школа І-ІІІ ст. імені І.С.Нечуя-Левицького (директор Миرونюк Галина Миколаївна – виховна система школи);

-Гарбузинський навчально-виховний комплекс (директор Хашевацький Іван Іванович – впровадження валеологічної освіти, трудове та фізичне виховання);

-Зарічанський навчально-виховний комплекс (директор Нездолій Валентина Миколаївна – фізкультурно-оздоровчий напрямок);

-Авторська О.А. Захаренка середня загальноосвітня школа І-ІІІ ст. села Сахнівка (директор Рибалка Іван Леонідович – духовне виховання, виховання на загальнолюдських цінностях);

-Драбівський навчально-виховний комплекс (директор Шевченко Ольга Олексіївна – розвиток творчих здібностей учнів);

-Сидорівський навчально-виховний комплекс (директор Лагода Галина Гнатівна), Деренківецький навчально виховний комплекс (директор Павленко Володимир Михайлович), Моринський навчально-виховний комплекс

(директор Здорик Олексій Васильович) – валеологічна освіта, фізкультурно-оздоровча робота, здоров'язберігаючі технології).

Дозволю собі коротко ознайомити з досвідом роботи Стеблівської загальноосвітньої школи I-III ст. Педагогічний колектив цього навчального закладу з 2002 року системно реалізує завдання формування в учнів позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

Основною метою роботи школи є виховання особистості учня, здатної до самореалізації, з високою культурою здоров'я, яка формує свій життєвий досвід на основі духовно-моральних та загальнолюдських цінностей.

Організація життєдіяльності дитячого колективу з позиції здорового способу життя починається з перебування дітей у дитячій установі «Росинка». Педагогічний колектив, медична сестра на основі діагностики дитячого здоров'я, аналізу паспортів здоров'я кожної дитини створити цілісну систему профілактичної та оздоровчої роботи. Тут використовують методику ароматерапії, фітотерапії під час епідемій в осінньо-зимовий період, проводять індивідуальну роботу з дітьми, які мають хронічні захворювання, профілактичні заходи через заняття, ігри валеологічного змісту. Особлива увага приділяється забезпеченню санітарно-гігієнічного режиму дошкільної установи, культурі харчування, практичне втілення якої йде через застосування вітамінних чаїв, збільшення овочів та фруктів в раціоні дошкільнят, використання сокотерапії.

Ця робота продовжується в загальноосвітньому навчальному закладі. Педагогічним колективом розроблено шкільну програму «Мистецтво бути здоровим», головною метою якої є популяризація здорового способу життя, профілактика захворювань, створення умов для фізичного, психічного, духовного здоров'я дітей. У школі активно функціонують центри: інтелектуального розвитку (бібліотека, музей В.Чіковані, «Українська світлиця», «Батьківська вітальня»); фізичного розвитку (спортивна та тренажерна зали, фізкультурний майданчик, спортивне містечко для учнів початкових класів, ігрова кімната «Країна здоров'я»; профілактики (фітобар «Калинка», лікувальний кабінет медичної сестри).

За рахунок варіативної складової навчального плану викладаються курси ОБЖ, «Основи здоров'я», «Основи медичних знань», «Етика та психологія сімейного життя», «Школа проти СНІДу».

Фізичне удосконалення, збільшення рухової активності дітей здійснюється шляхом успішної діяльності спортивного гуртка «Юний футболіст», секції легкої атлетики, баскетболу. В практиці роботи вчителів - впровадження фізкультхвилинок, фізкультурних пауз, під час яких використовуються комплекси вправ для учнів різновікових груп. Традиційним в школі стало проведення колективних спортивних свят та тижнів здоров'я, під час яких проводяться: змагання, дні здоров'я, години здоров'я, естафети, рухові перерви, конкурси малюнків, плакатів, санітарних бюлетенів щодо формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя учнів.

Користуються популяризацією театральньо-інформаційні виступи шкільної агітбригади «Динамо», органом учнівського самоврядування

випускається шкільна газета «Молодь за здоров'я» для учнів середніх та старших класів.

У кожному навчальному кабінеті обладнано куточки гігієни та інформаційно-профілактичні куточки. Для попередження фізичної втоми дитячого організму і зняття навантаження з опорно-рухової системи у всіх класах змонтовано стоячі парти. З метою профілактики плоскостопості та активізації захисних сил організму за допомогою масажу вчителями початкових класів, використовуються власноруч виготовлені килимки з каштанів, ребристі дошки; для профілактики порушень постави щоденно виконуються вправи з мішечками, наповненими сіллю; для попередження грипу учні носять «часникове намисто».

Здійнюється моніторинг захворюваності учнів, результати якого обговорюються на нарадах при директору, загальношкільних та класних батьківських зборах. Ці дані щорічно відображаються в графіках, особистих паспортах здоров'я учнів, що допомагає здійснювати конкретні заходи на подолання захворюваності школярів. Результатом цілеспрямованої роботи є:

- зниження показників захворюваності, відсутність випадків травматизму, поширення серед учнів шкідливих звичок;
- зменшення випадків захворювання на анемію;
- відсутність виникнення хронічної патології в період перебування дитини в дошкільній навчальній установі, загальноосвітньому навчальному закладі.

Багато видань, засобів масової інформації рясніють даними, сповненими смутку й тривоги. Вони переконливо свідчать, що здоров'я дітей за останні роки суттєво погіршилося. Але при цьому існує думка: приходить дитина до першого класу здоровою, а закінчує навчальний заклад хворою, отримуючи один або кілька медичних діагнозів. Звідси роблять висновок: надто дорогою ціною набувають діти знання, а школа – це місце, де вони втрачають здоров'я і вкотре звинувачують освіту, ніби вона продукує проблеми в суспільстві, а не віддзеркалює його політичні суперечності, економічні потрясіння, соціальні негаразди. З болем доводиться відзначати втрату цінності здоров'я серед більшості дорослого населення. Дослідження показують, що половина чоловіків і 20% жінок палять. За іншими даними – в Україні 6% алкоголіків, до того ж, на 8 хворих від алкоголізму припадає 1 жінка. Чи не тому щороку на 400 тисяч зменшується кількість жителів країни і лише 10% їх помирає природною смертю?

За даними соціальних паспортів навчальних закладів нашого району 40% учнів відносяться до соціально вразливих категорій сімей, потребують постійної турботи, милосердя, підвищеної педагогічної уваги. Ось у такому жахливому оточенні формується підрастаюче покоління, в таких в непростих соціальних умовах працює нині школа.

А тому лише спільними зусиллями, на засадах зацікавленого співробітництва і ділового партнерства сім'ї, школи, органів охорони здоров'я, громадськості та виваженої позиції держави можна виховувати фізично і духовно здорове покоління.

Працівники освіти нашого району у своїй більшості усвідомлюють, що ніщо не може бути важливішим за здоров'я дитини. Здорову дитину легко виховувати і навчати, вона швидше опановує необхідні знання, вміння та навички, краще пристосовується до різних життєвих змін. Але школа потребує допомоги в забезпеченні постійного кваліфікованого контролю за станом здоров'я дітей, у проведенні якісних медоглядів, профілактичних та оздоровчих заходів. Важко оцінити значення просвітницької консультативної допомоги медичних працівників, адже реальна картина стану здоров'я дітей дозволить своєчасно вносити зміни в життя школи, організацію навчально-виховного процесу.

Украї необхідна допомога батьків. Як важливо, щоб дитина за їх участю проходила перевірку здоров'я за всіма параметрами, щорічно перебувала в невропатолога, хірурга, окуліста, стоматолога, педіатра, інших спеціалістів, пройшла аналізи, адже проведення медичного огляду в умовах школи недостатньо, щоб об'єктивно визначити стан здоров'я дитини. Прикро, що батьки мало часу проводять з дітьми, недостатньо спілкуються з ними, а це негативно позначається на їх самопочутті. Всі ми знаємо про численні факти, коли в сім'ї бракує радості, посмішок, взаємоповаги, родинного щастя. А хто має потурбуватися, щоб дитина годинами не просиджувала біля телевізора, за комп'ютером, дотримувались режиму дня і особистої гігієни? А хто має контролювати, щоб підлітки не блукали за північ у сумнівному товаристві, долучаючись до шкідливих звичок? Для цього не потрібні спеціальні знання, потрібні справжнє вболівання і відповідальність за долю дітей. Поряд з гострими проблемами здоров'я дітей чи не є найскладнішою у суспільстві проблема щирого батьківства. У районі ми не відчуваємо особливого дефіциту уваги і підтримки з боку значної частини батьків, працівників медичних установ, громадськості. Але бажано, щоб вона була більш системною, діяльною, більш спрямованою на :

- залучення батьків до безпосередньої участі в діяльності навчального закладу;
- забезпечення системи батьківської просвіти з питань взаємовідносин батьків і дітей з урахуванням психологічних особливостей кожного вікового періоду;
- здійснення індивідуального та групового психолого-педагогічного консультування батьків з актуальних проблем родинного виховання;
- надання профілактичної допомоги батькам майбутніх першокласників, сприяння комфортному проходженню адаптаційного періоду дітей;
- формування у родині стійкого імунітету до розпусти, розбещеності, жорстокості та насильства;
- організації консультацій лікарів для батьків з питань збереження репродуктивного статевого здоров'я;
- залучення батьків до проведення родинних свят, туристичних походів, екскурсій, гурткових занять;

- активізації роз'яснювальної роботи серед батьків щодо їхньої відповідальності за створення належних умов для збереження та зміцнення здоров'я дітей в умовах родинного виховання.

Педагогічні колективи району активно працюють над реалізацією таких питань:

- створення в кожній школі чарівного дивовижного світу щасливого дитинства, безмежного своїми можливостями для самореалізації та самовдосконалення дітей;

- підтримання в кожній школі культу шляхетності, духовності, справедливості, милосердя, любові й добра;

- дотримання принципів дитиноцентризму, в центрі якого – дитина, яка потребує зацікавленої участі наставників у реалізації своїх мрій, фантазій, у самоствердженні.

У районі шириться рух за створення шкіл краси, радості і творчості на зразок Авторської О.А.Захаренка середньої загальноосвітньої школи с.Сахнівка. Ми горді нашими школами, пишаємось їхніми упорядкованими садибами, витонченим художнім дизайном, психологічним комфортом. Саме за цих умов діти відчувають, що школа належить їм. Як важливий напрямок своєї діяльності розглядаємо створення безпечних санітарно-гігієнічних, екологічних та естетичних умов розвитку дітей. У більшості сільських сіл цілющою є питна вода з глибинних джерел, на декілька тисяч щороку збільшується кількість вічнозелених насаджень: пірамідальних туй, ялин, сосен, ялівцю і самшиту. Чистота і порядок, якісне і збалансоване харчування, сприятливий температурний режим, душевна рівновага, щира співпраця вчителя та учня - такі складові нашої щоденної уваги, цілеспрямованої роботи. Неабияка увага приділяється руховій активності учнів. Вже звичними стали «веселі перерви», рухові ігри на повітрі, різноманітні «класики», нестандартне спортивне обладнання на майданчиках, «казкові містечка» біля школи.

Довгим є перелік зробленого, але бажано, щоб усі вчителі ще активніше впроваджували оздоровчі технології, які покликані сприяти уникненню перевтоми учнів на уроках, формування в дітей потреби у руховій активності, вберігання від гіподинамії, котра породжує велику низку складних хвороб.

Однак проблемним залишається питання кваліфікованого і наполегливого формування у дітей уміння навчатися, засвоювати знання з економними затратами своєї психічної і фізичної енергії. Тому визначальною стратегією відділу освіти, районного методичного кабінету є розширення мережі шкіл сприяння здоров'ю, якій найбільш ефективно і комплексно забезпечують виховання в учнів ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Хочу, щоб усі ми були сповнені великого прагнення, аби кожен випускник за наслідками зовнішнього незалежного оцінювання не лише одержав сертифікат високого гатунку, а вдячно прийняв від школи атестат фізичної і духовної зрілості, атестат здорової людини.

Використана література:

1. Оржеховська В.М. Духовність і здоров'я. – Київ, 2004.
2. Свириденко С.О. Формування культури здоров'я дівчини-підлітка. – Київ, 2004.
3. Федорченко Т.Є., Тарасова Т.В. Кроки до здоров'я. – Тернопіль, 2005.
4. Поліщук В.П., Молчанець О.В., Коротєєва Г.В. ВІЛ/СНІД та формування здорового способу життя: Навчальний посібник. – Київ, 2008.
5. Оржеховська В.М., Кириченко В.І., Ковганич Г.Г. Взаємодія навчального закладу і сім'ї: стратегії, технології, моделі. – Видавництво «ТОЧКА», 2007.
6. Кочегура В.П. Доповідь на спільній колегії управліннь освіти, охорони здоров'я, медицини катастроф облдержадміністрації «Про хід виконання Цільової програми розвитку національної мережі шкіл сприяння здоров'ю в Черкаській області «Партнерство заради здоров'я» (27.03.2009).

Реалізація здоров'язберігаючих компетенцій учнівської молоді в умовах загальноосвітнього навчального закладу

За останні десятиріччя спостерігається значне погіршення стану фізичного і психологічного здоров'я учнівської молоді. Це зумовлює необхідність переорієнтації шкільних закладів на активне впровадження системи здоров'язберігаючих заходів, які дозволяють враховувати індивідуальні особливості школярів, а головне – цілеспрямовано забезпечувати зміцнення їхнього здоров'я. Результати багатьох досліджень засвідчили, що лише 10-15% старшокласників мають високий рівень фізичного здоров'я, 10% – вище середнього, до 30% – середній, 25% – нижче середнього та решта учнів – низький рівень фізичної розвиненості. Ці дані свідчать про значне погіршення стану ЗДОРОВ'Я учнівської молоді. До 15% учнів мають завищену самооцінку, 40-45% – адекватну, у решти респондентів самооцінка занижена, що підтверджує висновки про наявність у значній кількості старшокласників почуття неповноцінності і невпевненості у собі, а це, водночас, заважає особистісній саморегуляції, пригнічує психічний стан, робить беззахисними перед агресивно налаштованими людьми, спонукає до вживання наркотиків, тютюну, алкоголю. Значна частина учнів старших класів (близько 10%) ставиться до своїх однолітків байдуже, проявляє недобррозичливість, зневагу, що виявляє недостатній рівень їх духовного і соціального здоров'я.

За даними Міністерства охорони здоров'я України серед дитячого населення за останнє десятиліття значно (майже у 3 рази) зросла кількість хронічних захворювань, які призводять до інвалідності. Це хвороби нервової, ендокринної, серцево-судинної, шлунково-кишкової, кістково-м'язової систем. Серед наших першокласників тільки 5-10% практично здорових дітей. Кількість хронічно хворих дітей збільшується за роки навчання майже у 2,5 рази. Фахівці вказують на різні причини незадовільного рівня здоров'я сучасних школярів, серед яких і відсутність у школі ефективної моделі виховання свідомого і дбайливого ставлення до власного здоров'я. Постає проблема створення нової гуманістичної моделі впровадження здоров'язберігаючих заходів у шкільний навчальний заклад, в центрі уваги якої – інтереси, потреби, мотиви та здоров'я конкретної дитини. Створення такої моделі вимагає формування здоров'язберігаючої компетентності вчителів основ здоров'я, фізичної культури і учнів, особливо старшокласників. Зрозуміло, що формування здоров'язберігаючої компетентності вчителів основ здоров'я, фізичної культури залежить від загальнотеоретичних поглядів дослідників на суть і складові понять: компетентність, компетенції і здоров'язберігаюча компетентність. В сучасних психолого-педагогічних джерелах не знаходимо загальноприйнятого терміну „компетентність”. Це зумовлено тим, що науковці пов'язують поняття „компетентність” з різними аспектами життєдіяльності людини. Виділяють ключові, життєві, освітні, професійні та інші види

компетентності людини. Більшість авторів пов'язують поняття „компетентність” з професійною діяльністю людини. Компетентність розглядається як сукупність знань, умінь, навиків, способів і засобів досягнення цілей, а також уміння актуалізувати опановані знання й в потрібний момент використати їх у процесі реалізації професійних функцій. Досить цікавим видається шлях формування у дитини життєвих компетентностей щодо здорового способу життя. Компетентність охоплює знання, уміння, навички, життєвий досвід, цінності, інтереси, які учень самостійно реалізує і використовує у певній життєвій ситуації.

Різні негативні фактори (соціальні, економічні, генетичні, дидактогенні), їх сумарна дія негативно впливає на здоров'я підростаючого покоління. Нераціональне збільшення обсягу праці детермінує посилення обмінних процесів у міоцитах та нервових клітинах (аксонах, дендритах), внаслідок чого виділяється значна кількість токсичних продуктів. Для того, щоб організм дитини міг звільнитися від токсичних сполук, важливо забезпечити йому достатньо часу для відпочинку. При викладанні ряду предметів у навчальних закладах пам'ять дітей перевантажують фактологічним матеріалом, який втомлює учнів. Значна кількість учителів в процесі педагогічної взаємодії не забезпечують створення сприятливих умов для виявлення учнями самостійності, творчого мислення, набуття досвіду емоційно-ціннісного ставлення до світу, формування культури здоров'я старшокласників. Але саме такий досвід є провідним компонентом шкільної освіти.

Традиційно мета шкільної освіти визначалась обсягом знань, умінь і навичок, якими мав оволодіти школяр. Безумовно, на сьогодні, у зв'язку з низкою об'єктивних і суб'єктивних чинників, цього вже недостатньо. Сучасному суспільству необхідні випускники, готові до подальшої життєдіяльності, здатні практично вирішувати життєві і професійні проблеми. А це опосередковано залежить не лише від набору знань, умінь, навичок, а також від певних інтегрованих характеристик особистості, що називаються життєві компетентності.

Сьогодні вкрай важливим є формування культури здоров'я старшокласників. Серед технологій, які входять до класифікації освітніх і мають вирішальний вплив на формування культури старшокласників можна виокремити групу ”здоров'язберігаючі технології”. Це поняття об'єднує усі напрями діяльності навчально-виховного закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Формування культури здоров'я у старшокласників на початковому етапі включає володіння життєвими навичками, низкою соціально-психологічних компетентностей, які допомагають вести здоровий і продуктивний спосіб життя, адекватно сприймати себе і навколишніх, будувати позитивні міжособистісні стосунки, критично і творчо мислити, приймати відповідальні рішення і т.д.

На мою думку, поняття “культура здоров'я” включає умови та характеристики оточуючого середовища, індивідуальні якості та особливості особистості, вміння адекватно співвіднести себе з навколишнім світом. Враховуючи такий підхід, цілком правомірним є висновок, що культура

здоров'я є невід'ємною складовою загальної культури особистості, забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок з питань формування, збереження, відтворення та зміцнення власного здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно здоров'я оточуючих. Визначивши завдання щодо формування культури здоров'я підлітків як складову системи освіти та виховання, що сприятиме всебічному вдосконаленню і зміцненню їх організму, розроблено структурно-логічну модель, яка допомагає формувати культуру здоров'я старшокласників, виокремити критерії цього процесу: фізичне здоров'я, психічне здоров'я (психологічний комфорт), духовне здоров'я, соціальне здоров'я (соціальне благополуччя) та їх показники. Надзвичайно важливо на цьому етапі:

1) посилити увагу до особистості старшокласника з урахуванням його можливостей і потреб, надавати допомогу в захисті прав підлітка шляхом використання здоров'язміцнюючих, здоров'яформуючих, здоров'язберігаючих технологій;

2) розширювати соціальний досвід та життєві навички старшокласників, що передбачає творення в учнів позитивної мотивації щодо ведення здорового способу життя, культури здоров'я (організація лекторіїв з основ здорового способу життя, валеологічних диспутів і т.д.);

3) створення та підтримка діючих громадських асоціацій, товариств здоров'язберігаючої орієнтації – антиалкогольного, антитютюнового, антинаркотичного, антиВІЛСНІДівського спрямування та ін.

4) створення шкільних традицій здорового способу життя на основі проведення оздоровчої роботи серед учнівської молоді, вчителів, батьків, зокрема, проведення занять з лікувальної фізкультури, організація кабінетів основ здоров'я, фітобарів тощо;

5) цілеспрямоване науково-методичне забезпечення, удосконалення теоретичної методичної підготовки педагогічних кадрів до здійснення діяльності щодо формування культури здоров'я старшокласників шляхом організованого навчання на курсах в обласних інститутах післядипломної педагогічної освіти, проведення обласних (міських, районних) проблемних семінарів, семінарів-практикумів з використанням інтерактивних форм та методів навчання, а також шляхом самоосвіти;

6) самоосвіта, самостійна робота спрямована на формування культури здоров'я старшокласників в поєднанні з фізкультурно-оздоровчою діяльністю. З цією метою педагоги використовують різнорівневі завдання типу “Життєві ситуації”, “Сходинки успіху”, “Крок за кроком”, “Дослідницький проект”. Розв'язуючи такі завдання, учні набувають життєвих навичок, навичок здорового способу життя.

Самостійна робота старшокласників щодо формування культури здоров'я відіграє важливу роль, оскільки створює реальні можливості для самовираження та прояву індивідуальних рис, дозволяє старшокласникам теоретично і практично підготуватись до оздоровчої діяльності незалежно від того, яку професію у майбутньому обере старшокласник;

е) співпраця з громадськими організаціями щодо підтримки молоді.

Шляхи реалізації цієї роботи різноманітні. Зокрема, співпраця з молодіжними громадськими організаціями (телефони довіри), центрами соціальної підтримки молоді і т.д.

Визначивши завдання формування культури здоров'я старших підлітків як складову системи освіти та виховання, що сприятиме всебічному вдосконаленню і зміцненню їх організму, розроблено структурно-логічну модель формування культури здоров'я старшокласників та виокремлено критерії цього процесу: фізичне здоров'я, психічне здоров'я (психологічний комфорт), духовне здоров'я, соціальне здоров'я (соціальне благополуччя) та їх показники. При формуванні культури здоров'я старшокласників необхідно більш ефективно застосовувати самостійну роботу як у навчально-виховному процесі, так і в процесі позакласної роботи.

Формування здорового способу життя на засадах розвитку життєвих навичок – одне з головних завдань педагогічного колективу

Життя і здоров'я людини є найвищими соціальними цінностями в нашій державі. Це визначено Конституцією України. На школу як державну інституцію покладено виконання важливого завдання – виховання здорового покоління.

Здоров'я – стан повного фізичного, психічного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

Фізичне здоров'я складає організм людини як біологічну систему: органи і системи життєзабезпечення, їхні функції та здоровий стан, фізична діяльність і біохімічні процеси, гігієна тіла, рухова активність, здорове харчування, генетичне і репродуктивне здоров'я, профілактика хвороб, фізичний розвиток.

Психічне здоров'я утворюють позитивні емоції і почуття, воля, самосвідомість, самовиховання, мотивація поведінки, стреси, психотравми, резерви психологічних можливостей людини, запобігання шкідливих звичок, формування гігієнічних навичок і позитивних звичок.

Духовне здоров'я – це здоров'я в системі загальнолюдських цінностей, ідеал здорової людини, традиції культури українського народу, розвиток позитивних духовних рис, духовні цінності й засоби розвитку духовності.

Соціальне здоров'я - соціальні потреби та інтереси, етика родинних зв'язків, наслідки антисоціального ставлення до довкілля, соціальне забезпечення життєво важливих потреб, соціальна адаптація, здоров'я нації, формування потреби вести здоровий спосіб життя.

Кожна школа має бути школою сприяння здоров'ю. Життєдіяльність такої школи побудована на справжньому інтересі та повазі до дитини; на сприянні до пошуку особистого життєвого шляху; на формуванні і закріпленні соціального досвіду, а основне – на збереженні психофізичного здоров'я учня.

В навчальних закладах міста Канева визначено завдання щодо формування в учнів свідомого ставлення до життя і здоров'я, вироблення навиків здорового способу життя, безпечної та здорової поведінки, а також формування здоров'язберігаючої компетентності школярів. Завдання щодо

формування здорового способу життя реалізується через розвиток життєвих навичок. Розвиток навичок враховує наступні напрямки діяльності колективу:

- сучасні інноваційні технології;
 - співпраця між вчителями та учнями, становлення демократичних стосунків;
 - підтримка соціально-психологічних умінь і навиків школярів;
 - “дитиноцентрична” педагогіка;
 - практичне відпрацювання навичок – розв’язування проблем, життєвих ситуацій, захист власних проектів, критичне, творче мислення, проведення тренінгів, диспутів, дискусій, участь в роботі клубів, участь в спортивних змаганнях, секціях, позашкільних конкурсах тощо
- Робота педагогічних колективів міста по цих напрямках безумовно базується на співпраці вчителів, учнів, батьків (проведення засідань ради школи, педагогічних рад, круглих столів, засідань батьківських комітетів тощо). Їх реалізація відбувається через:
- інваріативну складову робочого навчального плану: з 1 по 8 клас вивчається курс “Основи здоров’я”, з 9 по 11 клас – курс “Основи безпеки життєдіяльності”;
 - впровадження факультативного курсу “Школа проти СНІДу” та роботу клубів “За здоровий спосіб життя”;
 - проведення місячників «За здоровий спосіб життя», тижнів “Здоров’я і спорту” (спортивні змагання, тематичні бесіди, зустрічі з лікарями);
 - проведення позакласних заходів з предмету;
 - робота волонтерських загонів;
 - робота спортивних секцій;
 - заняття учнів в гуртках (хореографічні, вокальні, художні, декоративно-прикладного мистецтва, краєзнавчі).
 - робота учнівського самоврядування.

Використана література:

1. Бех І.Д. Виховання особистості. Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-методологічні засади.-К.:Либідь, 2003. – 278 с.
2. Кириленко С.В. Розвиток педагогічних технологій формування культури здоров’я старшокласників.//Рідна школа.-2003.-№11(886) с.50-55.
3. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров’я в учнівської молоді.
4. Зимівець Н.В. Сутність і структура відповідального ставлення до здоров’я / Н.В. Зимівець // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – Зб. наук. пр. – Вип. 10. – К., 2007. – С.477 – 484.
5. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків. За редакцією Максимова Н.Ю.-К.: Ніка-центр, 2002.-280 с.

Шляхи формування в учнів здоров'язберігаючої компетентності як основи здорового способу життя

«Здоров'я – це не все, але без здоров'я – ніщо» - казав Сократ. Школа – це одна з перших сходинок багатоступеневої системи формування компетенцій у плані здорового способу життя. Як її пройде дитина – дуже важливо, тому що для держави, для нації здоровий спосіб життя – ідеологія соціальної стабільності та економічного процвітання.

Сьогодні ми говоримо про школи сприяння здоров'я, проте хотілося б акцентувати увагу на класі сприяння здоров'ю. Під час проведення районного серпневого методичного об'єднання класних керівників була запропонована інтерактивна вправа «Сучасна модель «Класу сприяння здоров'ю». Класні керівники подали цікаві ідеї на які варто звернути увагу:

- Створення зелених куточків з рослин що корисно впливають на організм дитини, очищають повітря та збирають пил (хлорофітум, аспарагус, плющі, каланхое та ін.);
- Хвилинки фітотерапії «Бабусині рецепти»;
- Цікава організація дозвілля для учнів під час перерв;
- Створення карти настрою та побажань;
- Акваріум з рибками;
- Провітрювання та вологе прибирання класної кімнати;
- Придбання для класу спортивного інвентарю (як для хлопців так і для дівчат) з метою активного відпочинку та цікавого проведення перерв;
- Створення умов для релаксації учнів (записи шума моря, спів птахів).

Цікавий та корисний досвід зарубіжних країн:

Хорошим прикладом щодо збереження та зміцнення здоров'я учнів є такі країни як Німеччина та Бельгія. Так, діти в усіх школах Німеччини у перервах зможуть насолоджуватися безплатними яблуками й морквою. За словами науковців, завдяки щоденному яблуку діти стали помітно краще вчитися. Овочі та фрукти розподіляє по класах шкільний завгосп. Потім діти по черзі самі миють і нарізають яблука та моркву. Тарілки з нарізаними фруктами та овочами ставлять у класі. Те, що яблука або моркву ріжуть, має своє пояснення. Порізаних овочів і фруктів діти з'їдають більше – близько 150 грамів. Цілі яблука часто залишаються на тарілці. Експерти радять щоденно їсти близько 400 грамів овочів і фруктів. Безкоштовні яблука та морква для школярів обійдуться німецькій владі у 12,5 млн.євро.

Є прислів'я: «Одне яблуко на день – лікарі без роботи». Той, хто з'їдає по яблуку на день, має менше шансів захворіти хворобою Альцгеймера. Речовини, що містяться в яблуках, зокрема кверцетин, здатні гальмувати розвиток ракових

клітин. Крім того, кверцетин має протизапальну дію і зменшує шкоду так званих вільних радикалів. Для нормальної роботи шлунку яблука теж незамінні: кислоти, що містяться в них, перешкоджають розвитку гнильних бактерій, а пектин виводить шкідливі речовини з організму. Яблука не лише лікують, але й попереджують розвиток атеросклерозу, зміцнюють стінки кровоносних судин, особливо судин серцевого м'яза і судин головного мозку.

А чому б нам не запровадити досвід Японії щодо споживання учнями меду. Створити державну програму для підтримки пасічників і тісно пов'язати її з програмою оздоровлення дітей шкільного віку за допомогою продуктів бджільництва. Це дало б змогу кожній дитині щоденно споживати необхідну мінімальну кількість меду - 20-30 г. В Японії така програма діє давно і дала змогу цій державі вийти на перше місце в світі за тривалістю життя. Така програма стимулювала б виробництво меду і збільшення числа бджолиних сімей, оскільки пасічники отримали б можливість гарантовано збувати свою продукцію. Програма захисту здоров'я дітей за допомогою біологічно активних продуктів бджільництва сприятиме покращенню стану здоров'я нації, зменшить кількість небезпечних хронічних захворювань, збільшить тривалість життя співгромадян, зведе до мінімуму шкідливий вплив наслідків Чорнобильської катастрофи на генофонд нашої нації.

Використані джерела:

1. <http://consumers.unian.net/ukr/detail/1753>
2. <http://www.malecha.org.ua/>
3. <http://beekeeping.com.ua>

Шляхи формування в учнів здоров'язберігаючої компетентності як основи здорового способу життя

Головна цінність суспільства – життя й здоров'я людини. Здоров'я – це те, без чого людина не може бути щасливою. Здоров'я можна лише сформувати, здобути шляхом цілеспрямованої напруженої праці над собою і набуттям знань. Це знання засад здорового способу життя. Тобто порядку життєдіяльності, який би зберігав і навіть примножував здоров'я, а не руйнував його.

Діти – майбутнє держави, перспективи її економічного, соціального та духовного розвитку.

Здоров'я завжди було головним чинником безпеки нації. Але саме на початку третього тисячоліття ця істина почала звучати, як дзвін на сполох. Завдання поліпшення здоров'я школярів не може бути вирішене тільки зусиллями медиків. Здоров'я має бути одним із результатів освіти.

Україна активно сприйняла світові тенденції щодо поліпшення стану здоров'я населення через освіту.

Одна з головних задач сучасного суспільства – створення такої освітньої системи, яка б не тільки виховувала освічену культурну людину, але й зберігала б та розвивала її здоров'я.

Школа – це життєвий простір дитини, в якому вона знаходиться близько 70 % свого часу, тому саме школа повинна давати знання та вміння організувати життя, діагностувати, берегти та поліпшувати здоров'я дитини. При цьому потрібно враховувати соціально-економічні, екологічні, кліматичні та інші регіональні та індивідуальні особливості, в яких виховується дитина.

Різне погіршення побутових умов, порушення системи шкільного харчування, неповноцінний відпочинок, зниження рухової активності, зменшення щоденного фізичного навантаження, наслідки хімізації промислового прогресу, поява багатьох раніше заборонених харчових добавок та наповнювачів, вживання в їжу неякісних продуктів, наслідки чорнобильської катастрофи та інші несприятливі екологічні фактори неминуче призводять до росту дитячої захворюваності.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, на даний час 90% учнівської молоді мають відхилення у здоров'ї, понад 50 % - незадовільну фізичну підготовку.

За останні п'ять років захворюваність дітей 7-14 років збільшилася майже на 35 %. Більш як у п'ять разів зросла захворюваність дітей та підлітків на ендокринні хвороби та хвороби обміну речовин. Спостерігається зменшення кількості здорових школярів з 33% (у першому класі) до 6-9 % (серед старшокласників). Зростає загальна дитяча інвалідність.

Серед випускників загальноосвітніх закладів, згідно зі статистичними даними, 60% мають порушення постави, 50% - короткозорість, 40% - порушення серцево-судинної системи та нервово-психічні відхилення, 60% - порушення мови. Кожен четвертий юнак за станом здоров'я не може проходити строкову службу в армії.

Більш як половина дітей 12-14 років (62%) та більш як 72% 15-20 років уживають алкоголь. Кожна третя дитина 12-14 років і кожна друга після 15 років курить. Кожний п'ятий підліток 15-18 років вживає наркотики.

У віці 15-18 років 90,9% всіх вагітностей закінчились абортom. Це набагато перевищує показник західноєвропейських країн. Медичне обстеження сексуально активних підлітків в одному з промислових регіонів підтвердило наявність ознак ХПСШ (хвороб, що передаються статевим шляхом) у 24% обстежених.

Майже половина генофонду нації з різних причин не відтворюється у наступному поколінні.

Входження України в новий період становлення всіх сфер соціального розвитку, коли відбувається відновлення державності, відродження багатогранного культурно-історичного досвіду та духовного розвитку молодого покоління відбувається становлення його як соціальної особистості.

Оскільки кожна людина, особливо дитина, соціалізується насамперед через власний життєвий досвід, піраміду здоров'я людини - здоров'я нації слід створювати послідовно розкриваючи все ширший спектр взаємозв'язків на різних її рівнях.

Сьогодні, як ніколи раніше, перед школою постає проблема виховання свідомого ставлення учнів до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, яка дасть їм змогу успішно виконувати будь-які життєві та соціальні ролі, бути творцями свого життя.

Здоровий спосіб життя учнів – це сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання і виховання, спілкування, праці та відпочинку.

Запурука успішної соціалізації учнів – це формування ключових компетентностей. Серед ключових компетентностей освіти важливе місце займають здоров'язберігаючі. Учень, який навчається в сучасній школі – це особистість, у якої мають бути сформовані всі ключові компетентності. Успішність та ефективність формування компетентностей учнів залежить від форм та методів організації навчально-виховного процесу.

Аналіз становища здоров'я дітей в нашій країні підтверджує, що пошуки методів освіти і виховання, форм його організації щодо збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління держави набувають особливого значення. Успішне досягнення цієї мети можливе тільки при методичній, комплексній і узгодженій роботі батьків, педагогів, лікарів, юристів і соціологів.

Перехід на 12-річний термін навчання створює суттєві переваги для одержання учнями якісної освіти та збереження їхнього здоров'я, тобто до основної функції освіти – дати знання, приєднується оздоровча функція освіти.

Сучасна освіта це значно більше, ніж навчання письму та читанню, це суттєво складніше, ніж передача певного набору інформації та знань. Сучасна високоякісна освіта – це особистісно орієнтований розвиток людини, формування самосвідомості, системи норм і цінностей, навичок спілкування та прийняття рішень, умінь керувати своїми бажаннями та діями інших, долати перепони, протистояти чужій волі, тиску, це набуття інших звичок, необхідних для успішного інтегрування молодих людей у суспільні відносини та самостійного життя.

Отже, освіта в галузі здоров'я на основі навичок має поєднувати засвоєння необхідних знань, формування певного ставлення та конкретних навичок, необхідних для позитивної поведінки, збереження та розвитку здоров'я. Саме ця тріада „знання – ставлення – навички (включаючи життєві навички)” визначає зміст навчання в галузі здоров'я на основі навичок.

Державна політика в галузі освіти спрямована на забезпечення здоров'я людини в усіх її складових: фізичній, психічній, духовній, соціальній.

Це здійснюється через:

- валеологізацію змісту освіти загальноосвітніх навчальних закладів;
- систему позакласної роботи;
- оптимізацію режиму навчально-виховного процесу;
- створення сприятливого життєвого простору всім учасникам навчального процесу;
- підготовку та перепідготовку педагогічних кадрів.

Нормативна база, яка визначає основні вимоги, принципи та напрями формування здорового способу життя учнівської молоді досить широка, різноманітна та різнорівнева. І включає закони України, укази Президента України, постанови Кабінету Міністрів України, комплексні національні та регіональні програми (які затверджуються на певному рівні), накази та рішення колегії Міністерства і науки України, Міністерства праці та соціальної політики України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства сім'ї, молоді та спорту, Державного комітету України з питань фізичної культури та спорту. Законодавче вирішення проблем здоров'я дітей, підлітків, молодих людей в Україні є одними з пріоритетних напрямів державної соціальної політики.

Проблемам формування здорового способу життя молоді присвячено багато програм і проектів, що реалізуються в країні останніми роками. Основні з них – це проект створення шкіл сприяння здоров'ю та програма „Партнерство заради здоров'я дітей та молоді”, термін виконання якої продовжено до 2010 року.

В Україні сформовано мережу шкіл сприяння здоров'ю, яка сьогодні нараховує близько 3600 закладів. Відділом освіти Лисянської райдержадміністрації видано наказ від 29 січня 2007 року №24 „Про створення мережі шкіл сприяння здоров'ю”, до якої ввійшло 9 шкіл. Ці школи

функціонують на базі загальноосвітніх навчальних закладів Лисянського НВК, Лисянської ЗОШ І-ІІІ ст.№2, Бужанської ЗОШ І-ІІІ ст., Боярського НВК, Журжинецького НВК, Смільченецького НВК, Шестеринського НВК, Шубиноставської ЗОШ І-ІІІ ст., Чаплинського НВК. Сесією районної ради затверджено районну Комплексну Програму розвитку національної мережі шкіл сприяння здоров'ю „Партнерство заради здоров'я дітей та молоді” на 2007-2010 роки та прийнято рішення від 21.06.2007 р. №10-1/IV.

Вивчаючи стан діяльності навчальних закладів району як Шкіл сприяння здоров'ю важливо відмітити те, що більшість педагогічних колективів даних шкіл переорієнтовує організацію навчально-виховного процесу на формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного і психічного здоров'я, виховання потреби здорового способу життя. Але у кожного з них свої підходи, особисте бачення вирішення цієї проблеми. До вищесказаного слід додати й те, що шість з дев'яти навчальних закладів, що входять до мережі Шкіл сприяння здоров'ю знаходяться на радіоактивно-забрудненій території.

Аналізуючи діяльність Шкіл сприяння здоров'ю, детальніше зупинимось на їх діяльності. Відповідно до напрямку роботи, школи розробили власні проекти, в яких втілені основні види і форми роботи щодо специфіки навчального закладу. Так, в основу роботи Лисянського НВК покладено діяльність служб: соціально-психологічної, медико-профілактичної, фізкультурно-оздоровчої, в Журжинецькому НВК робота Школи сприяння здоров'ю здійснюється відповідно до основних складових здоров'я: фізичного, психічного, духовного і соціального.

У 9 Школах сприяння здоров'ю працюють спеціалісти соціально-психологічної служби (9 соціальних педагогів та 2 практичні психологи). З метою поліпшення ефективності виховного процесу та визначення ставлення учнів до вживання наркотичних речовин, тютюну чи алкогольних напоїв соціально-психологічними службами проводиться анкетування учнів „Чи вмієте Ви вести здоровий спосіб життя” (Лисянська ЗОШ І-ІІІ ст.№2), анкетування батьків „Школа, у якій навчається Ваша дитина” (Лисянський НВК), діагностичні методики „Мій світогляд”, „Готовність дитини до школи”, „Морська подорож”, „Причини правопорушень”, „Рейтинг вчителів” (Бужанська ЗОШ І-ІІІ ст.).

Пріоритетним напрямком роботи Шкіл сприяння здоров'ю є система роботи з пропаганди здорового способу життя.

В Школах сприяння здоров'ю забезпечується впровадження освітньо-профілактичних програм щодо пропаганди здорового способу життя. Соціальні педагоги, які пройшли навчання при Черкаському обласному інституті післядипломної освіти педагогічних працівників працюють педагогами тренерами, готують інструкторів - підлітків, які проводять тренінги, бесіди, лекції з дітьми за програмами Міністерства освіти і науки України “Сприяння просвітницькій роботі “рівний-рівному” в Лисянському НВК, Лисянській ЗОШ І-ІІІ ст.№2, Бужанській ЗОШ І-ІІІ ст., Шестеринському НВК, Шубиноставській ЗОШ І-ІІІ ст., за проектом “Діалог” за програмою О. Вінди “Життя без гачка” в Смільченецькому НВК.

Впровадження освітньо - профілактичних програм щодо пропаганди здорового способу життя у Лисянському НВК, Лисянській ЗОШ І-ІІІ ст. №2, Бужанській ЗОШ І-ІІІ ст., Смільченецькому НВК, Шестеринському НВК здійснюється у тісній співпраці з працівниками РЦСССДМ, лікарями ЦРЛ, працівниками правоохоронних органів, відділом у справах сім'ї молоді та спорту, службою у справах дітей.

Щорічно в навчальних закладах Шкіл сприяння здоров'ю проводяться:

- конкурс на кращу організацію правової освіти;
- у жовтні та лютому місяцях – декади морально-правового виховання „Здорова людина – здорове суспільство”, „Знати і виконувати закон – обов'язок кожного”;
- у квітні місяці – місячник пропаганди здорового способу життя „Твоє майбутнє – в твоїх руках”;
- у листопаді місяці - Міжнародна акція „16 днів проти насильства”;
- у грудні - акції до Всесвітнього дня боротьби зі СНІДом;
- у квітні – травні - акції до Всесвітнього дня пам'яті померлих від СНІДу;
- у березні - до Всесвітнього дня боротьби з туберкульозом акція „Зупинимо туберкульоз разом”;
- у травні - до Міжнародного дня боротьби з тютюнокурінням акція „Дим, який забирає життя”.

У Школах сприяння здоров'ю діють волонтерські загони, які проводять інформаційно-просвітницьку роботу серед школярів, допомагають в організації та проведенні виставок, тренінгів, виховних годин, беруть участь в організації дозвілля дітей, приймають активну участь у підготовці вечорів відпочинку. Члени волонтерських загонів беруть участь у щорічному зборі-поході „Діти – дітям”, що проходить під девізом „Мій світ без наркотиків”, приуроченого Дню боротьби з наркоманією.

Проблемі збереження і зміцнення здоров'я приділяється значна увага в усіх без виключення навчальних закладах –Школах сприяння здоров'ю. Так, у Лисянському НВК 60% учнів школи займаються у спортивних секціях, 95% учнів взяли участь в обов'язкових спортивних змаганнях в навчальному закладі. В режимі навчального дня проводяться фізкультхвилинки на уроках, веселі перерви, прогулянки на свіжому повітрі в групах продовженого дня, „тихі” години в перших класах, уроки ЛФК з учнями спеціальної медичної групи. В Боярському НВК відмінним є проведення валеопауз, фізкультхвилинок, рухливих перерв. В Шестеринському НВК – щоденне проведення ранкової зарядки. В Журжинецькому НВК та Шубиноставській ЗОШ І-ІІІ ст.(в початковій школі) вже традиційним стало проведення спортивних та оздоровчих свят, вечори спорту для старшокласників, в яких беруть участь 100% старшокласників. В Шестеринському НВК з метою профілактики порушень опорно-рухової системи в 1-4 класах застосовуються мішечки з сіллю (кладуться на голову), для масажу ступнів ніг виготовлено килимки з каштанами. В усіх навчальних кабінетах підготовлено засоби для гімнастики зору, які використовуються вчителями під час проведення уроків. В Лисянській ЗОШ І-ІІІ ст. №2 з метою створення сприятливих умов для занять

різноманітними формами оздоровлення, фізичною культурою і видами спорту, як учнів, так і вчителів в школі створено клуб „Олімп”. Заслуговує на увагу ідея розробки програми з фізичного виховання для багатокласних шкіл учителя фізичного виховання Бужанської ЗОШ І-ІІІ ст. Галкіна О.А. Оригінальність програми полягає в тому, що робота планується на конкретного учня, тобто у вчителя з'являється стимул до творчої праці і дає можливість вирішити проблему гігієни занять фізичною культурою, 8-10 годинне фізичне навантаження на тиждень, що відповідає вимогам фізіологічного розвитку учнів, творчого підходу до поєднання класної, позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури та спорту, відповідність фізичного навантаження фізичній підготовці та статевій індивідуальності учнів.

Проблеми збереження здоров'я та формування здорового способу життя вивчаються та обговорюються на уроках ОБЖ, „Основ здоров'я”, „Основ медичних знань”, „Основ екології”, етики, біології, хімії, фізкультури в Журжинецькому НВК, Лисянському НВК, Бужанській ЗОШ І-ІІІ ст., Лисянській ЗОШ І-ІІІ ст. №2, впровадження валеологічних уроків в Шубиноставській ЗОШ І-ІІІ ст. В школах працюють різноманітні спортивні секції, зокрема в Шубиноставській ЗОШ І-ІІ ст. – 4, Боярському НВК – 2, Журжинецькому НВК – 2.

Особлива увага в Школах сприяння здоров'ю приділяється проведенню медичних оглядів учнів. Результати медичних оглядів обговорюються на педагогічних радах навчальних закладів, методичних об'єднаннях вчителів – предметників, батьківських зборах.

Слід відмітити, що незважаючи на проведення системної роботи педагогічними колективами Шкіл сприяння здоров'ю по формуванню здоров'язберігаючої компетентності учнів, результати медичних обстежень залишаються невтішними.

Так, слід зазначити, що з 68,6% учнів Смільченецького НВК 33,3% мають порушення опорно - рухового апарату, 18% - порушення обміну речовин, 6,9%- хвороби органів зору. В Журжинецькому НВК у 27% учнів виявлені захворювання, серед яких найпоширеніші – порушення осанки, захворювання органів травлення, серцево-судинні та хвороби органів зору, на диспансерному обліку перебуває 37 учнів (із 126 учнів школи). В Лисянському НВК виявлено 59% хворих дітей, з них – 10% хворих на гіпертрофію щитовидної залози, 17% - захворювання рухового апарату, 19% - захворювання органів травлення, 17% - захворювання органів зору, 12% - захворювання імунної системи, 12% - серцево-судинної системи. Якщо порівняти результати медичних оглядів учнів Лисянського НВК на протязі 5 років, можна спостерігати наступне: 2004 рік – 63 % хворих дітей, 2005 – 56%, 2006 – 47%, 2007 – 55%, 2008 – 59%.

Важливо відмітити те, що в усіх Школах сприяння здоров'ю в період літнього оздоровлення 100% було оздоровлено учнів в пришкільних таборах відпочинку.

У Школах сприяння здоров'ю організовано гаряче харчування. Оскільки шість шкіл з дев'яти належать до так званих „чорнобильських шкіл”, то вартість харчування становить 10 -14 гривень на день. У щоденному раціоні:

м'ясні, рибні та молочні продукти, овочі, фрукти, соки. Для приготування страв використовується йодована сіль. В Шестеринському НВК, Лисянському НВК, Лисянській ЗОШ І-ІІІ ст.№2 готуються перші страви. В Журжинецькому НВК учні вживають фіточай з липи. В Шубиноставській ЗОШ І-ІІ ст. харчування для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування – дворазове. Питання харчування учнів стоїть на постійному контролі адміністрацій Шкіл сприяння здоров'ю.

В навчальних закладах Школах сприяння здоров'ю працюють органи учнівського самоврядування, профілактичні ради, жіночі ради, батьківські комітети, на засідання яких постійно виносяться питання формування здорового життя учнівської молоді. Так, з вересня 2007 року у Шубиноставській ЗОШ І-ІІІ ст. працює учнівська комісія „Ми - за здоровий спосіб життя”. Члени комісії знайомлять учнів з основами здорового способу життя, проводять просвітницьку роботу щодо формування в учнів стилю здорового життя, випускають шкільну газету. В Шестеринському НВК в Шкільному парламенті створено Організаційно- трудову, Спортивну палату.

Поряд з цим в роботі Шкіл сприяння здоров'ю в Лисянському районі залишаються ряд проблем : нераціональне та незбалансоване харчування школярів у сім'ях, відсутність кімнат здоров'я, низька матеріально-технічна база, недостатня кількість путівок на оздоровлення в санаторно-оздоровчі заклади різних регіонів і т. д.

Виходячи з вищесказаного можна визначити такі шляхи формування в учнів здоров'язберігаючої компетентності, як основи здорового способу життя:

1. Узгодження дії та співпраця всіх служб школи, педагогічного колективу, учнівського самоврядування, батьківського комітету, організацій, служб, що займаються питаннями формування здорового способу життя дітей та учнівської молоді.

2. Поліпшення матеріально - технічних, організаційно- педагогічних, санітарно-гігієнічних та інших умов здоров'язберігання.

3. Дотримання ергономічних умов навчання учнів, правил техніки безпеки.

4. Проведення моніторингових досліджень щодо ефективності проведення роботи з формування в учнів мотивації на здоровий спосіб життя.

Отже, перед школою постало одне з найголовніших завдань: навчити дітей мистецтву бути здоровим, бути творцем свого власного життя, виховувати в них відповідне ставлення до свого здоров'я як до найвищої соціальної цінності, допомогти зробити вибір на користь здорового способу життя. „Бережи здоров'я замолоду”, - ось так гласить народна мудрість, яку школярі повинні усвідомити і зрозуміти змалечку.

Реалізація здоров'язберігаючої компетентності учнівської молоді в умовах загальноосвітнього навчального закладу

Проблема здоров'я в Україні на сьогоднішній день є особливо актуальною. За даними ЮНЕСКО, наша держава посідає 100-е місце за станом здоров'я у світі. За своїм біологічним станом населення України на одному з останніх місць, а тривалість життя наших громадян на 12-15 років нижча, ніж у розвинених країнах світу.

Здоров'я дорослої людини формується з дитинства. За даними А.С. Герасимова близько 1,5 млн. дітей в Україні хворі. На одну дитину припадає по 2-3 діагнози хвороб. Загальноосвітню школу закінчують лише 10% здорових учнів.

Значне погіршення стану здоров'я переважної більшості школярів, захоплення молодих людей згубними шкідливими звичками значним чином зумовлене популяризацією спотвореного комерційною «вигодою» модного стилю життя. І тому проблема формування здорового способу життя молоді є одним із першочергових завдань.

У районі здійснюється робота щодо поліпшення здоров'я дітей шляхом використання відповідних методик роботи з ними із залученням громадських організацій, відомств, працівників охорони здоров'я, районного центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, активної взаємодії з батьками.

Досить актуальним сьогодні у районі є питання розширення мережі Шкіл сприяння здоров'ю. Кожний навчальний заклад має відповідний план створення Школи сприяння здоров'ю, який включає в себе:

- питання інформаційно-пізнавальної діяльності (впровадження у варіативну частину навчального плану факультативів, гуртків – «Основи валеології», «Зелена аптека», «Краса і здоров'я» та інших);
- організацію роботи волонтерських загонів та психологічних театрів;
- впровадження в навчально-виховний процес просвітницьких програм;
- загартування дітей, фізкультурно-оздоровча робота та раціональне харчування;
- проведення санітарно-просвітницької роботи серед дітей та їх батьків;
- впровадження в практику роботи шкіл народних традицій, звичаїв щодо збереження та зміцнення здоров'я;
- активна туристична робота в учнівських колективах;
- проведення місячників, декад, тижнів, акцій з пропаганди здорового способу життя: «АнтиСНІД», «Антинаркотик», «Життя без паління», «Тверезість»;
- створення комфортних умов перебування дітей у школі та класах;
- моніторингові дослідження показників стану здоров'я дітей.

Однією з найбільш ефективних методик роботи з дітьми є впровадження просвітницьких програм: „Нові підходи у профілактиці залежності від психоактивних речовин у Черкаській області”; „Молодь на роздоріжжі”; „Сприяння просвітницькій роботі „рівний-рівному” серед молоді України щодо здорового способу життя”. Такі програми впроваджуються в 19 школах. Також працює у закладах освіти 17 гуртків та 28 факультативів, на заняттях яких здійснюється робота за просвітницькими програмами, проводяться заходи з участі дітей у профілактичних акціях та конкурсах.

У районі активно працюють волонтерські загони, які займаються просвітницькою роботою щодо пропаганди здорового способу життя.

Для активізації їх роботи щорічно проходить районний конкурс на кращий волонтерський загін. Кожний навчальний заклад щороку представляє у районну конкурсну комісію матеріали про роботу волонтерського загону профілактичного напрямку. За результатами роботи 2009 року переможцями визначено волонтерський загін Вишнопільської ЗОШ – серед навчальних закладів I-III ступенів та загін Кобриново-Гребельської – серед навчальних закладів I-II ступенів.

У роботі з даного питання відділ освіти, загальноосвітні навчальні заклади тісно співпрацює з районним центром соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, де діє мобільний консультативний пункт, до складу якого входять фахівці Центру, залучені спеціалісти – лікарі, працівники центру духовно-психологічної реабілітації залежних „Перемога”. За 9 місяців 2009 року ними було здійснено 30 виїздів у навчальні заклади району. Тренінгами, лекціями, індивідуальними консультаціями з різних питань було охоплено 2095 учнів. Із травня по жовтень 2009 року районним центром соціальних служб для дітей, сім'ї та молоді з участю членів районної ради старшокласників проведено 6 тематичних вуличних акцій профілактичного спрямування, в ході яких розповсюджено 2400 тематичних буклетів та інформаційних листівок.

Дуже важливо розкрити поняття здорового способу життя як способу життєдіяльності людини. Саме з цією метою проводяться як шкільні так і районні конкурси малюнків, творчих робіт профілактичного спрямування. Так, у лютому 2009 року відділом освіти спільно із соціальною службою для сім'ї, дітей та молоді проведені конкурси малюнків, плакатів, сценаріїв виховних заходів за темою „Твій вибір”.

У районі діє 25 психологічних театрів, які щорічно беруть участь у районному конкурсі на кращу програму профілактичного спрямування.

За підсумками конкурсу психологічних театрів 2009 року переможцем визначено театр Тальнівської ЗОШ I-III ступенів №1.

Відділ освіти також співпрацює з Товариством Червоного Хреста. Так, при сприянні цієї організації у районі проводиться щорічний конкурс „На кращий волонтерський загін року”, „Кращий волонтер року”. Спільно з Товариством Червоного Хреста щорічно проходять місячники: „Діти проти туберкульозу” (з 15 вересня по 15 жовтня), „Життя без наркотиків та СНІДу” (з 15 листопада по 15 грудня), „Місячник сім'ї” (з 15 квітня по 15 травня).

Під час цих місячників у школах працюють: юристи, психологи, психіатри, дерматологи. У школах проходить акція: „Скажемо туберкульозу і СНІДу – ні!”, під час якої проводяться лекції „Що потрібно знати про туберкульоз”, „СНІД – випадковість чи закономірність”, „Чи знаєш ти свої права”, конкурси творчих робіт, малюнків та плакатів.

Представниками Товариства Червоного Хреста згідно плану роботи проводяться заняття у навчальних закладах району з тематики: „Історія виникнення Червоного Хреста”, „Туберкульоз – хвороба ХХІ століття”, „Особиста і громадська гігієна”, „Шкільний санпост”, „Інфекційні захворювання і симптоми”, „Лікарські рослини”. У закладах освіти працює 22 гуртки „Милосердя”, діють шкільні санпости.

Збільшується мережа Шкіл сприяння здоров'ю. Таких шкіл у Тальнівському районі 18. Ці загальноосвітні навчальні заклади визначили пріоритетом у своїй діяльності збереження і зміцнення здоров'я дитини. Найбільш ефективно на даний час у цьому напрямку працює Тальнівська ЗОШ №2, яка впроваджує здоров'язберігаючі технології, значну увагу приділяє народній медицині, профілактиці захворювань, подоланню шкідливих звичок, вихованню культури здоров'я. У 2006 році школа стала переможцем обласного конкурсу Шкіл сприяння здоров'ю та зарахована до Національної мережі таких шкіл. Школа працює за програмою, яка включає в себе:

- профілактику шкідливих звичок;
- охорону життя і здоров'я;
- профілактику шкідливих звичок;
- заняття спортом;
- методи профілактики та саморегуляції.

Згідно програми було проведено розподіл тематики спеціалізованих уроків та заходів з учнями:

1. «Негативний вплив шкідливих звичок на організм людини», «Ліки з рук природи» (Солошенко Т.В., Констанкевич Л.І., Ходацька Т.Н., Поліщук О.І., Вовк Г.Ф.).
2. «Правові наслідки шкідливих звичок», «Твої права» (Гулінський В.М., Харенко Г.В., Власенко В.Д.).
3. «Заняття фізкультурою і спортом як правильне використання часу» (Царенко І.Є., Гайшук В.І., Малярченко Л.П.).
4. «Школа психологічного здоров'я» (Пугач Н.М., Почапська Н.П.).
5. «Робота самоврядування по профілактиці та організації сприятливого мікроклімату в колективі» (Орехівська Т.В.).

У навчальний план школи введені факультативні заняття, які проводяться за напрямками роботи Школи здоров'я. Протягом року проводився цикл заходів:

- проведення моніторингу серед учнів «Чи вмієте ви бути здоровими?»(Почапська Н.П. вересень);
- осіннє свято «Ліки та вітаміни з рук природи»(Орехівська Т.В., жовтень);
- виступи шкільного волонтерського театру на тему «Вчись бути здоровим» та «Ароматерапія в нашому житті»;

- години спілкування «Життя без паління» (класні керівники, жовтень);
- спільна акція проведення з представниками РЦССМ «Антинаркотик» (Гулінський В.М., жовтень);
- тиждень фітонцидної профілактики простудних захворювань (класні керівники, листопад);
- перегляд відеофільму «Життя без паління» для учнів 5-9 кл. (Гулінський В.М., листопад);
- виховні години «Здоровим бути модно, здоровим бути необхідно» (класні керівники, грудень);
- виступ шкільного міні-театру до Всесвітнього Дня боротьби зі Снідом (Гулінський В.М., Орехівська Т.В.);
- години спілкування «Будь обережним» та «Твоє здоров'я» (класні керівники, грудень);
- конкурс плакатів та малюнків на тему «Здоровим бути модно» (Гулінський В.М., Вербівська Т.В., січень);
- круглий стіл за участю представників лікарні та РЦССМ (Гулінський В.М., лютий);
- тиждень фітонцидної профілактики (вживання часнику) (Гулінський В.М., класні керівники, лютий);
- клуб здорового способу життя – перегляд відеофільмів антинаркотичного спрямування (Гулінський В.М., лютий)

На березень – травень також заплановано наступні заходи:

- акція до Всесвітнього дня боротьби із захворюванням на туберкульоз;
- «круглий стіл» до Всесвітнього Дня здоров'я;
- акція «Життя без паління»;
- вечір «Будьте здорові».

З метою підвищення рівня інформованості школярів про наслідки вживання тютюну, алкоголю, наркотиків та профілактики негативних явищ створена творча лабораторія «Відродження», яка спільно з районним центром соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді займається розробкою і впровадженням новітніх методів профілактичної роботи.

У плані роботи лабораторії – тренінгові заняття, масові заходи, робота школи волонтерів, лекційна пропаганда. Розроблена програма навчання педагогічного колективу з питань профілактики. Представники творчої лабораторії брали участь в обласному семінарі за участю центру «Ескейп» з питань впровадження профілактичної програми школи «Вибери життя»та обласному семінарі шкіл сприяння здоров'ю.

З метою надання методичної допомоги педагогічним працівникам на базі школи працює семінар керівників загальноосвітніх закладів з питань пропаганди здорового способу життя та попередження асоціальної поведінки школярів. За підсумками профілактичної роботи у 2007 році школа отримала Подяку Міністерства Освіти України.

Досить змістовною є робота Зеленьківської Школи сприяння здоров'ю. На даний час тут працює 12 учнів-тренерів, які ведуть роботу по класах за напрямками: „Спілкуємось та діємо”, „Твоє життя – твій вибір”. Школа працює

за двома просвітницькими програмами „рівний – рівному” та „Діалог”. Тут діє клуб „Друзі здоров’я”, рекламне агентство „Будьмо здорові”, літературна студія „Колочка”, агітбригада та лекторська група „Ми за здоровий спосіб життя”.

З 2006 року у проекті „Школа сприяння здоров’ю” працює Мошурівська ЗОШ I-III ступенів. Формування у старшокласників навичок здорового способу життя тут відбувається впровадження трьох програм: „Діалог”, «рівний-рівному», „Школа проти СНІДу”, діє 6 гуртків оздоровчого спрямування 3 – із них з пропаганди здорового способу життя. Також дана Школа сприяння здоров’ю працює над питаннями зміцнення здоров’я через фізичні вправи.

Постійно діє соціально-психологічний консультпункт, поповнюється куточок здоров’я, проводяться фізкультхвилинки. У класах організоване вживання фіточаїв в осінньо-зимовий період.

Профілактична робота по формуванню здорового способу життя є систематичною та реалізується через обов’язкові шкільні предмети «Фізична культура», «Основи здоров’я, «ОБЖ». Значну увагу приділено просвітницькій роботі на уроках ОБЖ (учитель Недогода Г.В.), яка є керівником районного методоб’єднання вчителів ОБЖ, тренером по програмі «Школа проти СНІДу»).

Щосеместру проводяться загальношкільні тематичні лінійки: «Профілактика ВІЛ/СНІДу», «Шкідливі звички», «Тютюн - це наркотик». Учні школи беруть активну участь у районних спортивних змаганнях, спортивно-туристичній грі-випробовуванні "Котигорошко", відвідують із захопленням секцію з вільної боротьби та займають призові місця у районних та обласних змаганнях.

Цікаві приклади роботи є у Вишнопільській, Тальнівській ЗОШ №1. Тут також впроваджуються просвітницькі програми, робота з дітьми здійснюється на основі широкого діагностування. Досить змістовно проходять акції „АнтиСНІД”, „Анти-наркотик”, „Життя без паління”, „Тверезість”, до яких залучаються медичні працівники. Класні керівники, учителі предметники застосовують відповідні технології оздоровлення дітей. Так, учитель біології Дубик В. І. на своїх уроках використовує мішечки з сіллю, які діти тримають на голові, що добре впливає на виправлення постави. Також у школі застосовується арома- та фітотерапія. У цих школах працюють волонтерські загони .

У питаннях пропаганди здорового способу життя серед школярів відділ освіти співпрацює із засобами масової інформації району. Працює районний радіолекторій для батьків. У жовтні психологами відділу освіти Ткаченко О.М. та центру соціальних служб для молоді Гаюн Н.В. прочитано дві лекції «Формування та підтримка соціального здоров’я дітей та молоді», «Психічне здоров’я у системі здорового способу життя».

На сторінках газети «Голос Тальнівщини» започатковано щомісячну рубрику «Твоє життя – твій вибір», яку готують лікарі, педагогічні працівники, працівники служби в справах дітей райдержадміністрації, районний центр соціальних служб для сім’ї, дітей та молоді, також запрошуються до розмови підлітки та молодь.

Відділ освіти продовжує роботу щодо забезпечення ефективного використання годин інваріантної та варіативної складових навчальних планів загальноосвітніх навчальних закладів на предмети валеологічного циклу, здійснює заходи щодо розширення мережі гуртків, факультативів профілактичного спрямування, організовує методичне забезпечення педагогічних працівників, що займаються пропагандою здорового способу життя серед школярів.

Використана література:

1. Методика позбавлення неповнолітніх наркогенних звичок - Методичний посібник . Київ- 1995.
2. В. М. Оржехівська «Духовність і здоров'я». Київ- 2004.
3. Т.Є. Федорченко Т.Є. «Рання профілактика негативних проявів у поведінці дітей». Київ-2003.

Сучасна школа – школа здоров'я

Час не стоїть на місці. Людство завжди перебуває у пошуках нових ідей, і цей процес починається саме зі шкільної парти. Час змінює стандарти, стереотипи, потреби, і сьогодні школа теж потребує реформування. А це довгий, кропіткий процес. Людина тим і відрізняється від мурахи та бджоли, що будує не по існуючим, природнім інстинктам, а по народжених творчістю проектах у баченні прекрасного та гармонічного. Бути вчителем – означає володіти мистецтвом створення особистості. Основна ціль сучасної школи полягає у формуванні здорової особистості. Здорової як фізично, так і духовно. Тому кожна школа сьогодні шукає свій шлях змін у просторі покращення якості освіти та виховання.

Колись метою школи було навчити якомога більше людей читати та писати. Зараз це рівень початкової школи. А загальні цілі – зовсім інші. У школі викладається безліч предметів, але інформаційний простір сьогодні майже безмежний (телебачення, радіо, інтернет), тому вчитель перестає бути єдиним джерелом знань. А головною задачею сучасної освіти поступово стає навчити учнів самостійно здобувати та правильно використовувати знання.

Звісно, для того, щоб сучасні діти уміли та бажали навчатися, і ми з вами не повинні зупинятися на досягнутому. Сьогодні одна з головних задач школи – створення умов для розвитку всіх учасників навчально-виховного процесу (дітей, батьків, учителів).

Надзвичайно важливим завданням освіти в Україні є сприяння розвитку молодого покоління, задоволення його життєвих потреб для творчого зростання.

Здоров'я нації у наш час є показником цивілізованої держави і головним чинником безпеки нації. Пріоритетність проблеми здоров'я дітей, молоді зумовлена різким погіршенням стану їхнього фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності.

Здоров'я – основна цінність для кожної людини. Але як діти, так і дорослі часто не бережуть його. Чому так трапляється? Можливо, тому, що ми завжди наголошуємо на тому як не повинно бути, замість того, щоб навчати та привчати себе та учнів до культури здоров'я. Ким би не була людина, який би не мала статус, головною турботою для неї є здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад.

За останні десять років у дорослих і дітей помітно змінилося ставлення до здоров'я. Якщо раніше третина старшокласників і підлітків байдуже ставилася до здоров'я й здорового способу життя, то тепер лише кожен тринадцятий байдужий до здоров'я. Решта - стурбовані своїм здоров'ям і здоров'ям близьких та друзів. Причин цього багато. І зміни, що сталися в медичному обслуговуванні, і брак ліків, і потреба платити за лікування, і пропаганда

здоров'я засобами масової інформації, і введення курсу «Валеологія» у шкільну складову освіти, і потреби ринку в здорових людях.

Здоров'я населення є інтегральним показником суспільного розвитку країни, який цілком залежить від якості освіти і можливий лише при умові організації такого навчально-виховного процесу, який буде спрямований на збереження, зміцнення та формування здоров'я всіх учасників. Це вимагає від педагогічних колективів навчальних закладів застосування різних підходів освіти і виховання учнівської молоді на основі здоров'язберігаючих технологій.

Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує у собі всі напрямки діяльності загальноосвітнього навчального закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

- ✧ сприятливі умови навчання дитини у школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- ✧ оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- ✧ повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Слід зазначити, що впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій постає у комплексній оцінці умов виховання і навчання, яка дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи (О. Ващенко):

- ✧ здоров'язберігаючі – це технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці у школі; вирішують завдання раціональної організації виховного процесу з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм; відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
- ✧ оздоровчі – це технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
- ✧ технології навчання здоров'ю – це гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню

відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- ✧ виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Однак слід зазначити, що поняття «здоров'язберігаюча» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка у процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – учнів та учителів. І саме головне, що будь-яка педагогічна технологія має бути здоров'язберігаючою.

Знання, володіння і застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога. Учителі у тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей, спроможні створити здоров'язберігаюче освітнє середовище, центром якого буде – Школа сприяння здоров'ю.

Використана література:

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим //Здоров'я та фізична культура., 2005, №2. – с.1-4.
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі //Здоров'я та фізична культура., 2006, №8. – с.1-6.
3. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: методичний посібник //О.Пометун, Л.Пироженко. – К.: А.П.Н.; 2002. – 136 с.
4. Освітні технології: Навчально-методичний посібник //О.М. Пехота, А.З. Кіктенко, О.М. Любарська та ін.; За заг. ред. О.М. Пехоти. – К.: А.С.К., 2001. – 256 с.
5. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. – К.: А.С.К., 2004. – 192 с.
6. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М.: Народное образование, 1998.
7. Словник основних термінів і понять з превентивного виховання // Під заг. ред. доктора пед. наук, професора Оржеховської В.М. / ТзОВ “Тернограф, Тернопіль. – 2007. – 200 с.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

Формування здоров'язберігаючих компетентностей учнів загальноосвітніх закладів

Здоров'я – це стан повного фізичного,
психічного й соціального благополуччя,
а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад.

ВООЗ

Здоров'я в наш час є показником цивілізованої держави і головним чинником безпеки нації. При цьому ми говоримо про стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. Саме таке визначення здоров'ю дає Всесвітня організація охорони здоров'ю. У Національній програмі «Діти України» правомірно виділено ще й духовне здоров'я.

Сьогодні здоров'я – це вже не суто медична проблема. Сучасне уявлення про здоров'я передбачає його широке розуміння. Спробуємо визначити кожен складову здоров'я відповідно до Національної програми «Діти України».

Фізичне здоров'я – фізична розвиненість відповідно до віку, загальна фізична працездатність, відсутність хронічних захворювань, рухова активність, загартованість, додержання раціонального режиму праці і 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, надмірної виразності окремих рис та їхніх поєднань.

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 у ставленні до дорослих, однолітків і молодших, усталені особистісні стосунки з однолітками, здатність до актуалізації в колективі (належний соціальний статус у колективі, відповідальність за власні вчинки).

Українські педагоги визначають три групи життєвих навичок, що сприяють здоровому способу життя: життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю, соціальному здоров'ю, духовному та психічному здоров'ю (таблиця 1).

Таблиця 1. Життєві навички, що сприяють здоровому способу життя

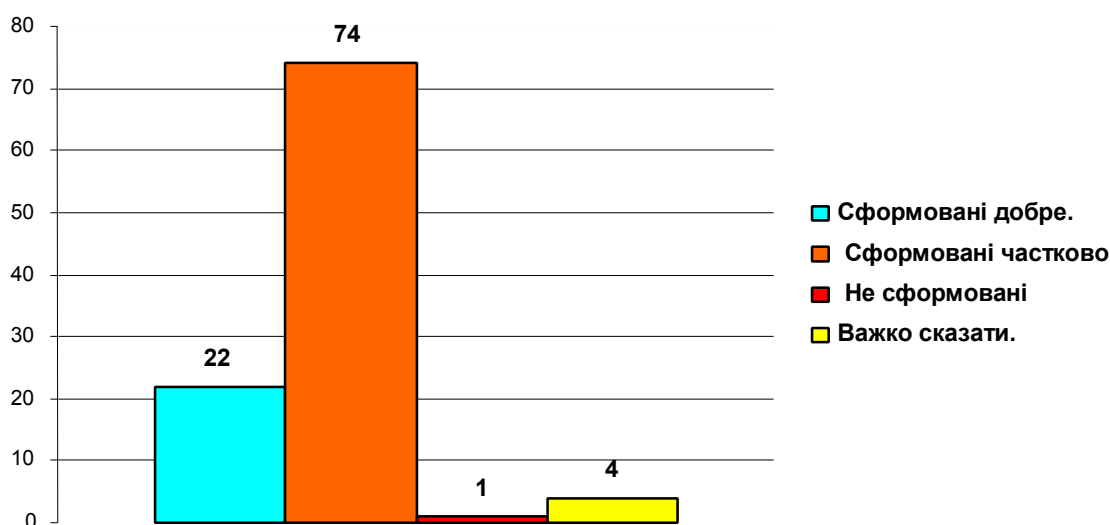
	Різновидність навичок	Результати навчальної діяльності
Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю	Навички раціонального харчування	- дотримання режиму харчування; - уміння складати харчовий раціон з урахуванням реальних можливостей, потреб та користі; - уміння визначати і зберігати високу якість харчових продуктів
	Навички рухової активності	- виконання ранкової зарядки; - регулярні заняття фізичною культурою, руховими іграми, фізичною працею
	Санітарно-гігієнічні навички	- навички особистої гігієни; - уміння виконувати гігієнічні процедури (доглядати за шкірою, зубами, волоссям тощо)
	Режим праці та відпочинку	- уміння чергувати розумову та фізичну активність; - уміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку
Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю	Навички ефективного спілкування	- уміння слухати; - уміння чітко висловлювати свої думки; - уміння виражати свої почуття; - уміння просити про послугу або допомогу; - володіння невербальною засобами спілкування (жести, міміка, інтонація тощо); - уміння адекватно реагувати на критику
	Навички співчуття	- уміння розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей; - уміння висловити це розуміння; - уміння зважати на почуття інших людей; - уміння допомагати та підтримувати
	Навички розв'язування конфліктів	- уміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; - уміння толерантно розв'язувати конфлікти поглядів; - уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів

	Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації	<ul style="list-style-type: none"> - уміння уникати небезпечних ситуацій і діяти при загрозі насилля; обстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема й пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин; - уміння розрізняти прояви дискримінації, зокрема щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД; - навички впевненої поведінки, зокрема й застережливих дій щодо ВІЛ/СНІДу
	Навички спільної діяльності та співробітництва	<ul style="list-style-type: none"> - уміння працювати в «команді»; - уміння адекватно оцінювати свої здібності, свій внесок у спільну діяльність; - уміння визнавати внесок інших у спільну роботу
Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю	Самоусвідомлення та самооцінка	<ul style="list-style-type: none"> - позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив; - уміння реально оцінювати свої здібності та можливості; - адекватна самооцінка; - уміння адекватно сприймати оцінки інших людей
	Навички самоконтролю	<ul style="list-style-type: none"> - уміння правильно виражати свої почуття; - уміння контролювати прояви гніву, долати тривогу; - уміння переживати невдачі; - уміння раціонально планувати час
	Мотивація успіху та тренування волі	<ul style="list-style-type: none"> - уміння зосереджуватися на досягненні мети; - розвиток наполегливості та працьовитості; - установка на успіх і віра в себе
	Аналіз проблем і прийняття рішень	<ul style="list-style-type: none"> - уміння визначати суть проблеми та причини її виникнення; - здатність сформулювати декілька варіантів розв'язання проблеми; - уміння передбачити наслідки кожного з варіантів для себе та інших людей; - уміння оцінювати реальність кожного з варіантів, враховуючи власні можливості та життєві обставини; - здатність вибрати оптимальні рішення

	Визначення життєвих цілей та програм	<ul style="list-style-type: none"> - уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями; - уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час; - уміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей і обставин
--	--------------------------------------	---

У минулому навчальному році Інститутом інноваційних технологій і змісту освіти МОН було проведено моніторингове дослідження щодо формування життєвих навичок ведення здорового способу життя.

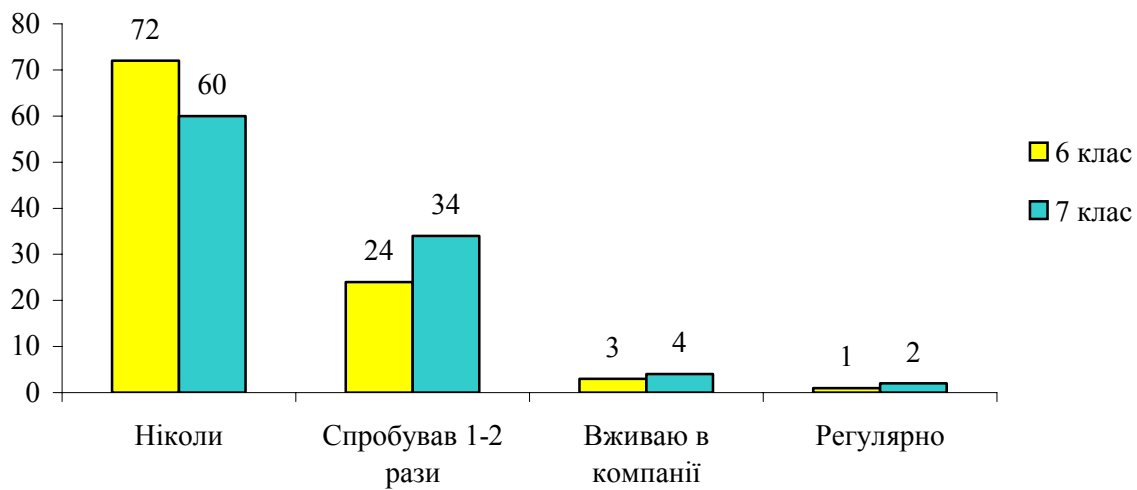
Незважаючи на те, що формування життєвих навичок ведення здорового способу життя є процесом довготривалим, учителі вважають, що ці навички вже добре сформовані у 22 відсотків семикласників та частково – у 74 відсотків (діаграма 1).



Діаграма 1. Рівень сформованості життєвих навичок у семикласників за оціночними судженнями опитаних учителів (у відсотках)

Разом з тим, дослідження допомогло виявити існуючі проблеми. Поінформованість школярів про ризики поведінки не завжди є результативною. На сьогодні в Україні найбільший в Європі показник поширення ВІЛ-інфекції. Третина нових випадків інфікування припадає на молодих людей у віці від 15 до 24 років, близько половини всіх інфікованих є споживачами ін'єкційних наркотиків. Для того, щоб знання, уміння та ставлення стали переконаннями, життєвими навичками, необхідно їх систематично відпрацьовувати на практиці. Наприклад, 85 відсотків школярів добре обізнані з негативним впливом на організм нікотину, алкоголю, наркотиків. Проте 2 відсотки семикласників курять систематично, у межах країни – це понад 11 тис. дітей (діаграма 2).

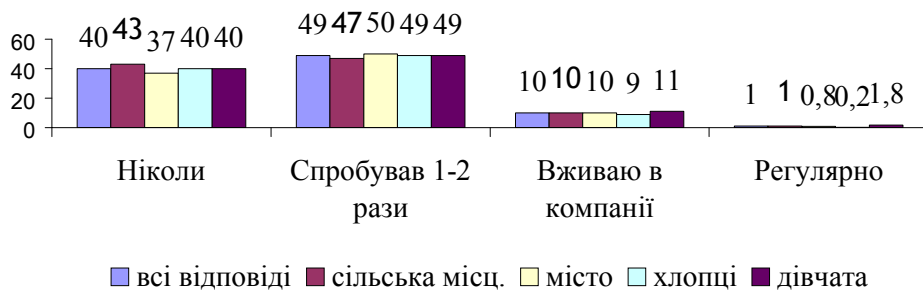
Серед хлопців курців на 10 відсотків більше, ніж серед дівчат. У сільській місцевості більше 64 відсотків школярів не починали курити, у місті таких учнів - 57 відсотків.



Діаграма 2. Розподіл відповідей учнів на запитання: “Чи пробували Ви курити?” (у відсотках до загальної кількості опитаних)

Пробували алкогольні напої 49 відсотків семикласників, регулярно їх вживає 1 відсоток учнів. Пиво, яке не всі учні вважають алкогольним напоєм, вживає майже половина опитаних учнів сьомого класу (діаграма 3).

Діаграма 3. Розподіл відповідей семикласників на запитання: “Чи вживали Ви алкогольні напої?” (у відсотках)



6,5 відсотка семикласників, які брали участь у дослідженні, хоча б раз спробували наркотичні речовини, приблизно 1 відсоток вживає їх регулярно.

Окремою проблемою, що потребує вирішення, є проведення системної інформаційно-профілактичної роботи серед батьків щодо стигматизації людей, які живуть з ВІЛ/СНІДом. Перебування ВІЛ-позитивних дітей у школі є не вирішуваною проблемою для всіх учасників навчального процесу. Аналіз відповідей батьків показує, що 60 відсотків з них категорично проти навчання в школі ВІЛ-інфікованих дітей спільно із здоровими дітьми. Семикласники в своїх відповідях є більш толерантними.

Потребує особливої уваги питання формування думки школярів про вплив на здоров'я людини пасивного куріння. Загалом більшість дітей схильні декларативно визнавати шкідливість куріння для оточуючих. Проте навіть в групі навчених школярів залишається 38 відсотків тих, хто не вважає пасивне куріння серйозним ризиком. Причому серед дівчат таких на 4 відсотки більше, ніж серед хлопців. Звісно, цьому сприяє толерантне ставлення суспільства до курців, широке поширення цієї звички в суспільстві і агресивно-маніпулятивна реклама сигарет, орієнтована на введення сигарет у перелік привабливих і престижних атрибутів молодіжної культури.

Результати дослідження щодо ставлення школярів до норм молодіжного життя, стверджують, що мало не половина усіх опитаних вважають куріння атрибутом молодіжної моди.

Шкідливість вживання алкогольних напоїв 1-2 рази на місяць підлітки також здебільшого оцінюють як незначну. Не вважають епізодичну випивку ризикованою 10 відсотків школярів в експериментальній і 19 відсотків – у контрольній групах (“ризик взагалі немає”).

За результатами дослідження було з’ясовано, які інформаційні канали молодь вважає найбільш цікавими й корисними для себе у контексті пропагування здорового способу життя. Для їх визначення школярам було запропоновано список із 13 інформаційних джерел: публікації в газетах, журналах; телебачення, радіо, рекламні плакати на вулиці, в транспорті; буклети, листівки, уроки основ здоров’я або ОБЖД, інші уроки (біологія, людина і суспільство тощо), виховні години з класним керівником, заняття за Програмою "рівний-рівному", позашкільний заклад (будинок школяра, будинок творчості, спортивні школи та ін.), лекції, друзі, знайомі, батьки.

Як показали результати, молодь *експериментальної* групи найбільшу перевагу (за 10- бальною шкалою) віддала таким джерелам:

- заняття за Програмою "рівний – рівному" - 8,7 балів;
- уроки основ здоров’я або ОБЖД -7,6 балів;
- інші уроки (біологія, людина і суспільство тощо) – 6,7б балів;
- виховні години з класним керівником - 6,7б балів;
- батьки - 6,6 балів;
- телебачення - 6,1 балів;
- друзі, знайомі - 5,6 балів.

Для *контрольної* ж групи цікавішими і кориснішими виявилися такі канали:

- уроки основ здоров’я або ОБЖД - 7,8 балів;
- інші уроки (біологія, людина і суспільство тощо) - 6,9 балів;
- телебачення - 6,8 балів;
- батьки - 5,9 балів.

Спільним для обох груп є те, що до перших позицій у рейтингу респондентів потрапили навчальні предмети, адже такий спосіб здобуття знань є звичним для всіх учнів.

В оцінці впливовості *найближчого кола спілкування* на молодь є висока позиція такого інформаційного джерела, як “батьки”, адже підлітки звикли довіряти своїм батькам або, принаймні, брати до уваги їхню точку зору, у тому числі і на здоровий спосіб життя, тобто авторитет батьків серед підлітків залишається досить високим.

Дещо нижче підлітками обох груп оцінюється такий інформаційний канал, як “друзі, знайомі”. Найменший вплив, з точки зору опитаних, мають такі інформаційні джерела, як “радіо” та “позашкільні заходи”.

З вище наведених досліджень можна зробити висновок, що серед найгостріших соціальних проблем, що постають сьогодні перед загальноосвітніми закладами – проблема збереження здоров’я (фізичного, соціального, духовного, психічного) дітей і молоді.

З метою виконання цільової комплексної програми розвитку Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю дітей та молоді в 2003 році в Смілянському районі створено мережу шкіл сприяння здоров'ю, до складу якої входять 15 закладів освіти району.

Навчальні заклади району – школи сприяння здоров'ю у своїй діяльності керуються Конституцією України, Законами України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту» та іншими відповідними законодавчими актами України, Конвенцією ООН про права дитини, нормативно-правовими актами Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України. Діють на основі Статуту та Положення, що затверджуються спільною конференцією вчителів, учнів та батьків; самостійно здійснюють вибір форм, методів і засобів валеологічного навчання та виховання в межах вище названих нормативно-правових актів.

Обсяг і зміст оздоровчо-освітніх заходів визначаються шкільними координаційними радами, що є керівними органами шкіл сприяння здоров'ю, відповідно до педагогічних і санітарно-гігієнічних вимог з урахуванням кадрового складу педагогічного колективу та індивідуальних особливостей учнів і стану їх здоров'я.

Режим роботи, час на активний відпочинок та харчування встановлюється відповідно до санітарно-гігієнічних вимог, погоджується з відділом освіти та районною санітарно-епідеміологічною службою, затверджується директором загальноосвітнього закладу.

Метою діяльності шкіл сприяння здоров'ю є формування фізичного, психічного, духовного здоров'я учнів та їх батьків.

Основні завдання:

- формування валеологічного світогляду в дітей та дорослих і потреби в самопізнанні, саморозвитку, самовдосконаленні;
- формування дбайливого ставлення до власного здоров'я й безпечної життєдіяльності;
- вироблення навичок особистої гігієни та усунення шкідливих звичок;
- удосконалення форм і методів валеологічної освіти і виховання.

Опорною школою здоров'я в районі є Великояблунівська загальноосвітня школа I-III ступенів. Згідно плану роботи методичного кабінету та школи на її базі проводяться семінари-практикуми, конференції, тренінги для різних категорій педагогічних працівників. Шкільна група підлітків-інструкторів проводить в закладах освіти району тренінги за програмою «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя».

Освітньо-оздоровча діяльність у Великояблунівській школі здійснюється викладання предметів інваріантної складової навчального плану та через введення додаткових курсів за вибором та факультативів («Етика», «Валеологія», «Екологія», «Основи раціонального харчування», «Рівний – рівному»). Діють спортивні секції (волейбол, футбол, легка атлетика), працює туристсько-краєзнавчий гурток.

Навчальний день в школі розпочинається з фізкультурно-оздоровчої години. На 20-ій хвилині кожного уроку вчителі проводять валеопаузу, яка активізує ту чи іншу систему організму учня (тренування зору, профілактика шийного остеохондрозу, вправи для хребта, для поліпшення пам'яті, уваги, вправи для пальців, на розвиток дихання, психологічне розвантаження).

Проводяться не медикаментозні заходи щодо зміцнення здоров'я: дихальна гімнастика, оздоровчий біг, лікувальна фізкультура. Діагностика, корекція фізичного здоров'я проводиться за програмою «Школяр» (автор Шаповалова В.А.) та фіксується в щоденниках здоров'я.

Діє «Школа здорової дитини» консультативний пункт для батьків з питань формування культури здоров'я в сім'ї. Проводяться психолого-педагогічні практикуми з проблем гармонізації сімейних відносин.

Велика увага приділяється харчуванню. Запроваджено вітамінні дні, всі учні отримують дворазове гаряче харчування, щоденно в меню соки та молоко.

Проводиться профілактика шкідливих звичок. З метою вивчення стану поінформованості учнів про ці проблеми проводяться анкетування учнів, результати якого використовуються для організації індивідуальної та колективної роботи з учнями. Шкільний психолог проводить корекційну роботу, релакційні заняття, психогімнастику, психологічні дидактичні вправи, ігри.

Діяльність школи сприяння здоров'ю дає позитивні результати. Значно знизилась кількість найбільш частих в шкільному віці захворювань, учні практично не хворіють на грип, інфекційні хвороби, спостерігається позитивна залежність між станом здоров'я поведінкою і фізичним станом.

Досвід роботи Великояблунівської загальноосвітньої школи I-III ступенів – школи сприяння здоров'ю поширюється в районі.

Результатом діяльності шкіл сприяння здоров'ю в районі є зменшення кількості хворих дітей. За результатами медичних оглядів учнів району в 2005 році навчалося в закладах району 2525 учнів, з них хворих – 1557(61,66%), здорових – 968 учнів(38,34%) (діаграма 4). Відповідно в 2008 році - 2497 учнів, хворих -1448 (58%), здорових – 1049 (42%).

2005 рік

968 Здорові
1557 Хворі

2525 Всього



З метою соціального захисту та зміцнення здоров'я здійснюється відповідна робота щодо *організації харчування дітей*. Законом України "Про дитяче харчування" передбачено, що держава гарантує дитині право на охорону здоров'я та сприяє створенню безпечних умов для життя і здорового розвитку, а також раціонального харчування.

Згідно зі статтею 5 Закону України "Про охорону дитинства", учні 1-4 класів забезпечуються безкоштовним харчуванням. Охоплення учнів 1-4 класів гарячим харчуванням становить 100 відсотків від їх загальної кількості. У відповідний період 2004/2005 навчального року цей показник склав 69,7 відсотка.

Районним Центром психолого-педагогічної діагностики та реабілітації дітей та підлітків проведено діагностику учнів 6-10 класів щодо вживання тютюну, алкоголю, наркотиків. Результати діагностики підтвердили динаміку зменшення кількості дітей що мають шкідливі звички.

В кожній школі сприяння здоров'ю створено умови для здоров'я та безпеки дітей і вчителів, дотримуються гігієнічні норми утримання шкільних будинків та пришкільних територій.

Отже, можна зробити висновок, що оздоровча робота з дітьми буде високо результативною за умови постійного взаємозв'язку дітей, батьків, представників медичного й педагогічного персоналу навчально-виховного закладу – школи сприяння здоров'ю.

Використана література:

1. Федорченко Т.Є. Рання профілактика негативних проявів у поведінці дітей. Київ.2003.
2. Федорченко Т.Є. Кроки до здоров'я (профілактика вживання неповнолітніми наркотичних речовин).- Київ.- 2003.
3. Інформаційно-аналітичні матеріали до підсумкової колегії Міністерства освіти і науки України 26серпня 2009 року. Mon.gov.ua

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом ЧОПОПП
Зам. № 1053 Тираж 100 пр.
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1