

## ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВ: СЬОГОДЕННЯ ТА ДОСВІД

Титаренко В.М.

Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка

У статті подана характеристика здорового способу життя, показана роль здоров'язбережувальних технологій у освітньому процесі, проведено анкетування учнів та учителів. Описано досвід роботи видатного українського педагога В.О. Сухомлинського у царині загальноосвітньої роботи школи. У теперішній час, в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного та психічного здоров'я підрастаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації. Ефективне упровадження здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі, можливе завдяки оптимізації навчально-виховних можливостей та упровадженню методів і форм організації сприятливого життєвого середовища.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбереження, соціальне здоров'я, здоров'язбережувальний навчально-виховний процес, основні складники здорового способу життя.

**Постановка проблеми.** Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Здоров'я дітей – її майбутнє. Людина могла б жити значно довше, якби не її недбале поводження з власним організмом. Проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу всієї нації. Для вирішення проблеми здорового способу життя насамперед слід усвідомити для кожного значущість самого поняття «здоровий спосіб життя» [3].

Поняття «здоровий спосіб життя» включає фізичне здоров'я, духовне здоров'я і соціальне здоров'я. Взаємообумовленість цих понять виступає не сумою, а твором їх результату. Якщо будь-який з трьох його компонентів дорівнюватиме нулю, то й загальний показник дорівнюватиме нулю.

Формування здорового способу життя є головним важелем профілактики в зміцненні здоров'я населення через зміни стилю і способу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, подоланням несприятливих сторін, пов'язаних з життєвими ситуаціями [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Лозовицький О. основну мету роботи щодо пропаганди здорового способу життя вбачає у: формуванні позитивної мотивації щодо здорового способу життя, культури здоров'я; знайомства молоді з основами здорового стилю життя, формування свого стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи з негативними проявами; формуванні теоретичних і практичних навичок здорового способу життя, формуванні творчої особистості, здатної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації [4].

Іванова І., Гвозд'їй С., Поліщук Л., Козикін А. до основних складових здорового способу життя відносять: режим праці та відпочинку; організацію сну; режим харчування; організацію

рухової активності; виконання вимог санітарії, гігієни, загартовування; профілактику шкідливих звичок; культуру міжособистісного спілкування; психофізичну регуляцію організму [2].

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Становлення і розбудова України як суверенної держави визначає нові орієнтири в галузі освіти, що зумовлює модернізацію педагогічного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах різного типу, викликає потребу розвитку інноваційної діяльності вчителів, спрямовуючи їх увагу на виконання соціального замовлення – виховання здорової, гармонійно розвиненої особистості учня.

У Національній доктрині розвитку освіти зазначено, що освіта повинна бути зорієнтована на «виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності» [2, с. 5]. Ефективне упровадження здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі, зокрема і в позашкільній освіті можливе завдяки оптимізації навчально-виховних можливостей у цьому напрямку та упровадженню методів і форм організації сприятливого життєвого середовища.

**Мета статті.** Головною метою статті є усвідомити значущість поняття «здоровий спосіб життя» та організувати здоров'язбережувальний навчально-виховний процес учнів.

**Виклад основного матеріалу.** У наукових напрацюваннях, що стали класикою педагогічної думки (Я. Коменського, А. Макаренка, Г. Песталоцці, М. Пирогова, Ж.-Ж. Руссо, Г. Сковороди, В. Сухомлинського, К. Ушинського) та у сучасних дослідженнях (І. Бега, Є. Зайнера, Г. Зайцева, О. Зазимко, Н. Кичук, О. Савченко, Т. Савустьяненко) науковці наголошують на тому, що тільки поклавши в основу освітнього процесу гуманістичні засади, можна побудувати здоров'язбережувальний освітній простір.

Реалізація у педагогічному процесі принципу збереження та зміцнення здоров'я його суб'єктів передбачає зміну ціннісних орієнтацій і привнесення у систему цінностей здоров'я його суб'єктів:

– відбір освітніх програм повинен здійснюватися з урахуванням того, що учень має одержати достатні знання про здоров'я своє та інших, способи його збереження та зміцнення;

– структура змісту освіти повинна забезпечити умови, за яких у кожного учня складаються цілісні знання про здоровий спосіб життя, можливі життєві стратегії, відповідальність самого учня за своє здоров'я.

Організація здоров'язбережувального навчально-виховного процесу пов'язана зі змінами на трьох його рівнях: ціннісно-орієнтаційному, предметно-змістовному та організаційно-діяльнісному.

У рамках проблеми здоров'язбереження учнів було проведено дослідження, суть якого полягала у тому що: учителям і учням старших класів пропонувалося відповісти на питання анкети, наприклад, як потрібно піклуватися про здоров'я учнів у школі? Потім здійснювався контент-аналіз отриманих відповідей, який дозволив зробити висновки про організацію навчально-виховного процесу в школі.

У дослідженні брало участь 96 учнів старших класів і 27 учителів. Аналіз отриманих результатів свідчить про подібність розуміння учнями і вчителями цієї проблеми. Респонденти акцентували свою увагу на наступних проблемах здоров'язбереження: виконання фізіолого-гігієнічних вимог до навчального процесу; дотримання психогігієнічних умов у взаємостосунках «вчитель-учень»; підтримання санітарно-гігієнічних вимог на уроках; збільшення кількості позакласних оздоровчих заходів; уведення у шкільний навчальний план дисципліни, спрямованої на навчання дітей здорового способу життя.

Структурний аналіз думок учнів і вчителів про здоров'язберігаючі педагогічні задачі шкільної освіти показує наступне. Серед думок учнів про те, як треба піклуватися про здоров'я дітей у школі, виділяються наступні: зменшити кількість домашніх завдань (34%), включити у програму навчання уроки здоров'я (30%), навчати плаванню (31%), збільшити кількість позакласних заходів (33%).

Учні мають прагнути вчитися турбуватися за своїм здоров'ям на уроках трудового навчання та технологій. Таким чином, разом з думками пов'язаними з попередженням хвороб, у школярів достатньо чітко виявляється розуміння необхідності формування свого здоров'я власними силами.

Серед відповідей вчителів про те, як треба піклуватися про здоров'я учнів, виділяються наступні: зменшити навчальне навантаження (таку думку висловили 35% вчителів), не перенаванта-

жувати дітей домашніми завданнями (30%), частіше проводити у школі «День здоров'я» (34%), поліпшити медичне обслуговування (32%).

Суб'єкти педагогічної діяльності розуміють необхідність цього, відчувають потребу збереження свого здоров'я, цікавляться окремими теоретичними питаннями збереження здоров'я, здатні здійснювати самостійні, хоча й недостатньо глибокі роздуми відносно творчого процесу здоров'язбереження; можуть розв'язувати типові ситуації.

Таким чином, кожен учитель, який виховує у своїх учнів здоровий спосіб життя, бережливе ставлення до свого здоров'я, у першу чергу повинен у собі виховати і укріпити віру здорової думки та здорового способу життя.

Виховання учнів і турбота про збереження здоров'я підростаючого покоління було однією із провідних проблем наукової і практичної діяльності Василя Олександровича. Він стверджував: «Добре здоров'я, відчуття повноти, невичерпності, фізичних сил – найважливіше джерело життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності здолати будь-які труднощі» [6, с. 125].

Питання зміцнення здоров'я учнів часто були на порядку денному педагогічної ради Павлівської середньої школи. Лише протягом 1960–1966 рр. обговорювались такі питання: «Режим праці і відпочинку», «Здоров'я і духовне життя дитини», «Харчування і здоров'я дитини», «Попередження захворювання серця», «Слух і зір дитини» та ін. Про стан здоров'я першокласників педагогічній раді доповідав лікар. Діти, у яких були виявлені слабкості серцево-судинної системи, дихальних шляхів, порушення обміну речовин, перебували під постійним наглядом. «Ми стараємося запобігти розитковій хвороби, зміцнити захисні сили організму: разом з батьками дитини ми встановлюємо для неї режим праці і відпочинку, режим харчування», – писав видатний педагог [6, с. 126]. Тому залежно від стану здоров'я, на думку педагога, кожна дитина потребувала не тільки індивідуального підходу, але й низки заходів, які б зберігали і зміцнювали здоров'я.

У Павлівській середній школі були чітко окреслені основні напрямки виховної роботи щодо реалізації завдань зміцнення здоров'я у школярів: санітарно-гігієнічні вимоги до зовнішніх умов життя і до режиму праці та відпочинку учнів; особливості організації фізичної праці дітей як важливого засобу зміцнення здоров'я; організація активного діяльного відпочинку учнів; оптимальне чергування фізичної і розумової праці; створення широкої мережі спортивних секцій і залучення школярів до активної участі у них; змагання, спартакіади; катання на ковзанах і лижах, велосипеді; утвердження у свідомості учнів необхідності уважного і дбайливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я інших. Активна пропаганда

і утвердження здорового способу життя – створення позитивного психологічного мікроклімату, «урок повинен викликати позитивні емоційні почуття, тобто почуття задоволення роботою, здорове почуття втоми» [5, с. 14].

Сухомлинський В.О. вважав, що «Фізична праця відіграє таку саму важливу роль у формуванні фізичної досконалості, як і спорт. Без здорової втоми людина не може бути повною мірою доступна насолоді відпочинком» [6, с. 137].

Сухомлинський В.О. наполягав на постійному провітрюванні приміщень, де проходять уроки, де діти відпочивають. На його думку, внаслідок тривалого перебування дитини у приміщенні, тобто «кисневого голодування», можуть виникнути проблеми з очима, порушення обміну речовин, а тому дитина втрачає здатність до зосередженої розумової праці. Саме тому, учні школи тривалий час перебували на свіжому повітрі, особливо восени й у весняні та літні дні [6, с. 129].

Не менш важливим напрямом збереження здоров'я школяра є запобігання перенавантаженню під час навчання. Педагог вказував на

необхідність індивідуально підходу до кожного учня, бачити розумову роботу кожної дитини; піклуватися про повсякчасний розвиток знань; не допускати, щоб навчання перетворювалося на нескінченний процес вивчення; надавати учневі вільний час.

Науково обґрунтовані педагогічні ідеї, які втілює В.О. Сухомлинський є актуальними і для сучасної школи. Вони спрямовують діяльність педагогів у справі формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, оволодінні життєвими навичками здорового способу життя та безпечної для здоров'я поведінки.

**Висновки і пропозиції.** Отже, формування здорового способу життя молоді є складним процесом, який потребує якнайбільшої кількості людей, насамперед – самої молоді, учнів. У навчальних закладах повинна здійснюватися постійна й цілеспрямована робота з учнями з використанням різноманітних прийомів, які б стимулювали пізнавальну діяльність, впливали на мотиваційну сферу, не залишали байдужими, змушували переглянути пріоритети власного життя.

## Список літератури:

1. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління // Український науковий журнал. – № 3. – 2011. – С. 318. URL: [http://www.social-science.com.ua/зміст/13\\_№3%202011](http://www.social-science.com.ua/зміст/13_№3%202011).
2. Іванова І.В. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема / І.В. Іванова, С.П. Гвозд'їй, Л.М. Поліщук, А.Г. Козикін // Педагогічні науки. – 2007. – № 4. – С. 21.
3. Кириленко С.В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : дис. канд. пед. наук: 13.00.07 / Світлана Володимирівна Кириленко. – К., 2004. – 240 с.
4. Лозовицький О.С. Молоді України – здоровий спосіб життя! URL: [http://www.experts.in.ua/baza/analytic/index.php?ELEMENT\\_ID=73111](http://www.experts.in.ua/baza/analytic/index.php?ELEMENT_ID=73111).
5. Сухомлинський В.О. Інтерес до учіння – важливий стимул навчальної діяльності учнів / В.О. Сухомлинський // Вибр. твори : в 5 т. – Т. 5. – К.: Рад. шк., 1977. – С. 746.
6. Сухомлинський В.О. Пависька середня школа / В.О. Сухомлинський // Вибрані твори : У 5 т. – К.: Рад. шк., 1976. – Т. 4. – С. 7–390.

**Титаренко В.Н.**

Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленко

## ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕННЯ УЧАЩИХСЯ: НАСТОЯЩЕЕ И ОПЫТ

### Аннотация

В статье подана характеристика здорового образа жизни, показана роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, проведено анкетирование учеников и учителей. Описан опыт работы выдающегося украинского педагога В.А. Сухомлинского в области общеобразовательной работы школы.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, социальное здоровье, основные составляющие здорового образа жизни.

**Tytarenko V.M.**

Poltava National V.G. Korolenko Pedagogical University

**THE PROBLEM OF PUPILS' HEALTHSAVING:  
PRESENT TIME AND EXPERIENCE**

**Summary**

The characteristic of the healthy way of life is given in the article, the role of healthsaving technologies in the educational process is shown, the questioning of the pupils and teachers is made. The experience of the work of the outstanding Ukrainian educator V.O. Suhomlynskyi in the environment of the secondary school is described.

**Keywords:** health, healthy way of life, healthsaving, social health, the main elements of the healthy way of life.