**Стаття М.О.Жижко. Формування здорового способу життя в школі** . Сучасна наука доводить, що здоров’я людини є досить складним феноменом глобального значення, яке розглядається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, яке постійно взаємодіє з оточуючим середовищем, що в свою чергу, систематично змінюється. Одним із головних завдань сучасної школи є створення освітнього середовища для розвитку здорової дитини, формування в учнів свідомого ставлення до свого життя. Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров’я як на феномен, що інтегрує принаймні чотири сфери: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну. Усі ці складові невід’ємні одна від одної, тісно взаємопов’язані, діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров’я людини. Державна програма “Діти України” виділяє також чотири аспекти здоров’я: фізичний, психічний, соціальний та духовний. Фізичний – правильне функціонування всіх систем організму, позитивне ставлення до власного здоров’я, прагнення до фізичної досконалості і загальної фізичної працездатності, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування. Психічний (психологічний комфорт) – відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції; наявність адекватних позитивних емоцій; відсутність акцентуацій характеру; відсутність шкідливих звичок. Соціальний (соціальне благополуччя) – це передусім сформована громадянська відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві; позитивно спрямована комунікативність; доброзичливість у ставленні до людей, здатність до самоактуалізації у колективі, самовиховання. Духовний (душевний) – пріоритетність загальноосвітніх цінностей; наявність позитивного ідеалу у відповідності до національних та духовних традицій, працелюбність, доброчинність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві. Духовне здоров’я можна визначити як спроможність особистості регулювати своє життя і свою діяльність у відповідності до гуманістичних ідеалів, які виробило людство в процесі історичного розвитку. Саме духовне здоров’я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і є пріоритетним в ієрархії аспектів здоров’я. Духовне здоров’я особистості – це прагнення до істини, добра, це здатність діяти із любові до ближнього, це причетність до живої і неживої природи. Духовне здоров’я є головним джерелом життєвої сили й енергії. Його характеризують як здатність людини співчувати, співпереживати, надавати допомогу іншим, бажання покращити навколишнє життя і активно сприяти цьому; чесність і правдивість; самовдосконалення особистості як частини вдосконалення світу; відповідальне ставлення до самого себе і свого життя. В.О. Сухомлинський, надаючи великого значення духовному здоров’ю особистості у книзі “Як виховати справжню людину”, вважав, що “духовне багатство людини – один з найважливіших показників її всебічного розвитку”.Здорове молоде покоління – це запорука стабільного розвитку держави, один із чинників її позитивного міжнародного іміджу. Аналіз статистичних даних останніх років свідчить, що зберігаються тенденції до погіршення здоров’я й фізичної підготовленості дітей та учнівської молоді. За останні п’ятнадцять років у дітей дошкільного та шкільного віку зросла кількість захворювань, пов’язаних з порушенням функцій опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, збільшилася кількість дітей з надмірною вагою. Результати моніторингу свідчать про те, що до школи приходить близько 20 % першокласників з порушеннями психічного здоров’я рубіжного характеру, але вже в кінці першого класу кількість таких дітей збільшується до 60-70 %. [5]. На думку вчених та практиків, погіршення здоров’я учнів викликають: • стресова педагогічна тактика, • інтенсифікація навчального процесу , • невідповідність методик та технологій навчання віковим та функціональним можливостям учнів, • нераціональна організація навчальної діяльності, • комп’ютеризація навчального процесу; • низька функціональна грамотність педагогів та батьків з питань збереження та зміцнення здоров’я. Ще однією причиною погіршення стану організму школяра є низька рухова активність, яка обумовлена шкільною програмою, через те що мала кількість учбового навантаження відводиться на уроки фізичної культури й інші шкільні спортивні заходи. Особливу увагу привертають до себе випадки смертей школярів на уроках фізичної культури. . В першу чергу, виникає питання про рівень підготовленості вчителів фізичної культури, про використання ними здоров’язберігаючих технологій і про увагу вчителів до фізичного і психофізіологічного стану учнів. Формування у підростаючого покоління мотивації до здорового способу життя потребує системної комплексної роботи, яка спрямована на діагностику, корекцію функціонального, психофізіологічного та духовно-морального стану людини. Сформовані знання, вміння й навички забезпечують необхідний рівень працездатності, моралі та духовності кожного, й в першу чергу – дитини. Вони дають змогу зберегти та зміцнити здоров’я та сприяють свідомому ставленню до власного здоров’я. Вирішення поставлених завдань слід здійснювати за трьома напрямами:

• створення здоров’язберігаючого середовища у навчальних закладах; • формування здорового способу життя через зміст освіти; • подальший розвиток фізкультурної та спортивно-масової роботи. Створення здоров’язберігаючого освітнього середовища є головною передумовою зміцнення здоров’я учнівської молоді, що передбачає раціональне планування навчального навантаження на дитину; вміле поєднання її рухової активності з розумовою діяльністю, організацію збалансованого харчування [5,9]. Здоров’язберігаючі технології можна розглядати як одні з найактуальніших освітніх підходів та як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання без шкоди для здоров’я учнів, а також як якісну характеристику будь-якої педагогічної технології за критерієм її дії на здоров’я суб’єктів освіти [10]. Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Здоров'язберігаючі технології створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, а також вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини. Мета усіх здоров'язберігаючих технологій — сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отриманні знання у повсякденному житті [7]. Досягнення цієї мети можливе тільки при комплексній, методичній і узгодженій роботі педагогів, лікарів, психологів, соціологів і батьків [10]. Однією з основних умов, що забезпечують здоров'я – є раціональна організація рухової активності. Рухові дії підвищують адаптаційні можливості організму, розширюють функціональні резерви. М'язова діяльність активізує обмінні процеси, стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем, підсилює захисні реакції, покращує травлення, підвищує працездатність, а це є могутній резерв профілактики різних захворювань. Систематична рухова активність робить добродійний вплив і на емоційний стан людини, вона набуває «стійкий імунітет» до шкідливих звичок [1]. Формування та збереження, зміцнення та покращення здоров'я учнів - головне завдання системи фізичного виховання загальноосвітньої школи. Основними напрямами та формами збереження здоров'я учнів у процесі фізичного виховання: • уроки фізичної культури (в ідеалі – щоденні); • ранкова гігієнічна гімнастика в ліжку, а краще і поза ним, у сукупності до 20-25 хвилин; • вступна зарядка – зарядка за І0 хвилин до початку уроків; • фізкультпауза – комплекс із 5-7 вправ від 2,5 до 3,5-4 хвилин; • заняття в спортивних секціях, удосконалення раніше набутих рухових навичок; • групові заняття та масові спортивні заходи;турпохід; • похід вихідного дня; День здоров'я; • загартування; • масовість фізкультурного руху; • усвідомлення необхідності вести здоровий спосіб життя та застосування; • набутих рухових умінь та навичок; • намагання навчитися оволодівати новими теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками, новими фізичними вправами; • доступність занять спортом для всіх прошарків населення; • заохочення народних видів спорту тощо [3]. Використання здоров'язберігаючих технологій у процесі навчання та виховання: планування розкладу занять з урахуванням біологічних процесів коливання працездатності дитини впродовж навчального дня та тижня; чергування занять із високим і низьким рівнем фізичної активності; дотримання індивідуального підходу у вимогах до учнів, урахування їх вікових особливостей, динаміки працездатності, психофізіологічного стану; фізкульт- хвилинки під час занять; планування обсягу домашніх завдань з урахуванням віку й інтелектуально-емоційного навантаження дитини впродовж дня і тижня; суворе дотримання вимог щодо повітряного, теплового, освітлювального режиму та вологе прибирання навчальних приміщень тощо. Навчання дітей прийомів здорового способу життя: профілактичні методики, зокрема, оздоровча гімнастика (ранкова, дихальна), для профілактики застудних захворювань тощо; засоби особистої гігієни (наприклад, миття рук, використання носової хустинки при чханні та кашлі тощо); способи надання першої допомоги (при порізах, опіках, укусах тварин та отруйних комах тощо). Спеціально організована рухова активність дитини: заняття оздоровчою фізкультурою; рухливі ігри під час шкільних перерв; активні форми відпочинку під час канікул. Проведення масових оздоровчих заходів: спортивно-оздоровчі заходи; тематичні свята здоров'я, наприклад: «Дні здоров'я», «Тато,мама ,я- спортивна сім я», колективні екскурсії на природу, у заповідники тощо. Залучення школярів до участі в організації навчально-виховного процесу шляхом розвитку учнівського самоврядування, волонтерського виконання функцій асистента вчителя та класного керівника [2]. Окрім роботи зі здоров’язберігаючими технологіями, важливе значення має проведення профілактичних шкільних заходів, які направлені на вивчення наступних питань: • попередження захворювань; • моніторинг и аналіз моніторингу здоров’я учнів; • бесіди з учнями і батьками про стан здоров'я учнів і необхідності вести здоровий спосіб життя; • створення системи комплексної педагогічної, психологічної й соціальної допомоги дітям, які мають проблеми у школі; • залучення медичних працівників до реалізації усіх компонентів роботи щодо збереження і зміцнення здоров'я підлітків, просвіти педагогів і батьків [7]. Здоров’язберігаючі технології вчать дітей жити без конфліктів. Навчають укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров’я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання. Урок – це основна структурна одиниця навчального процесу. Урок у здоров’язберігаючих технологіях повинен не визивати у учнів погіршення здоров’я. Сучасний урок – це урок інноваційний, який викликає у учнів і вчителів задоволення, стимулює цікавість, творчість. Все це досягається різноманітними формами роботи з використанням інтерактиву та інноваційних технологій.
В ході навчання, опираючись на теоретичну базу та практичний досвід, розроблено рекомендації до організації роботи учнів на здоров’язберігаючому уроці:

1.Забезпечення необхідних санітарно-гігієнічних умов навчання, оптимального світлового і теплового режиму в кабінетах. 2.Забезпечення оперативного, прямого і зворотнього зв'язку. 3.Врахування індивідуальних особливостей учнів. 4.Оптимальний режим праці. 5.Забезпечення чинника фіксації зору. 6.Обґрунтованість методів навчання. 7.Зміна навчальної діяльності, режимів робіт. 8.Психологічний клімат. 9.Наявність емоційних розрядок. 10.Розумне поєднання різноманітних видів діяльності. 11.Забезпечення мотивації діяльності учня. 12.Співпраця. 13.Диференційований . 14.Режим змінних позицій. 15.Правильна організація активного відпочинку дітей . 16.Валеологічнаспрямованість.  17. Темп і особливості закінчення уроку. 18.Дотримування норм домашніх завдань. Отже, здоровязберігаюче навчання передбачає послідовну систему активних дій усіх учасників навчально-вихованого процесу, спрямованих на створення здорового середовища для формування таких життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення і відтворення здоров’я та орієнтують на утвердження здорового способу життя, розвиток духовно, психічно, фізично і соціально здорової особистості.

Нагадаємо, що життєві навички – це здатність до адаптації та позитивної поведінки, що дає змогу ефективно долати повсякденні проблеми та задовольняти потреби. Найголовніша мета в розвитку життєвих навичок щодо здорового способу життя – це навчити дітей і молодь захищати своє здоров’я та оберігати добробут. Здоров’язберагіючі технології і покликані забезпечити формування життєвих навичок щодо здорового способу життя. Серед важливих складових цього процесу можна виділити: – використання виховних можливостей уроку (як спеціального, так і з основ наук для передачі знань про здоровий спосіб життя, збереження репродуктивного здоров’я); – забезпечення рухової активності дітей і молоді; – максимальне використання мистецтва для духовного та емоційного розвитку учнів; – створення позитивного мікроклімату в колективі навчального закладу; – використання можливостей позакласної та позашкільної роботи; – підвищення педагогічної культури батьків; – підготовка кадрів у навчальних закладах та системі післядипломної педагогічної освіти; – інтеграція і координація зусиль державних, громадських та релігійних організацій, приватного бізнесу. В удосконаленні навчального-виховного процесу, створенні здорового середовища великий внесок шкіл сприяння здоров’ю. Їх діяльність доводить життєвість руху за здоровий спосіб життя в руслі Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей і молоді. Лише за умови усвідомлення потреби бути здоровими і прагнення досягти цього, можна привчити дітей і молодь виконувати вимоги режиму дня і особистої гігієни, дотримуватись рухового режиму, стежити за діяльністю свого організму, керувати своїми емоціями, засвоїти оздоровчі вправи, навчитися способів психічного самозахисту при стресах і т. ін. До закінчення навчання в школі в учнів має бути сформований культ здоров’я, здорового способу життя і культури здоров’я як основи життя і людського щастя.

 **Висновки**.

Аналіз стану здоров'я школярів свідчить про необхідність активного використання здоров’язберігаючих технологій в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл. Зміст здоров’язберігаючих технологій вельми різноманітний і включає заходи, які направлені на збереження основних складових здоров'я учнів, головним чином на фізичне здоров'я. Ефективність використання здоров’язберігаючих технологій залежить від професійної підготовленості педагогів, а також від взаємодії між педагогами учнями і батьками. **Література:**

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. / М.М. Безруких. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. – С. 83. 2. Бобрицька В.І. Здоров’язберігальні технології в системі вищої педагогічної освіти / В.І. Бобрицька // Основи здоров’я та фізична культура. – № 9. – 2007. – С. 18 – 21. 3. Бондаренко І.Й. Збереження здоров’я учнів у процесі фізичного виховання / І.Й. Бондаренко // Здоров’я через освіту. Матеріали міжгалузевої регіональної науково-практичної конференції, 22 квітня 2009 року. – Т. 1. – С. 287 – 292. 4. Изаак С.И. Управление физкультурно-оздоровительной работой. Учебно-методическое пособие, под общ. ред. С.И. Иззак. / Изаак С.И., Индреев М.Х., Пуховская М.Н. – Москва: Изд-во «Олимпия Пресс», 2005 – С.25. 5. Мартін Вієр, Валентина Оржеховська. Школа – територія здоров’я: Навчально-методичний посібник. – К.: Optima, 2006. – 173 с. 6. Оржеховська В.М., Пилипенко О.І. Превентивна педагогіка: Науково-методичний посібник / АПНУ. Інститут проблем виховання. – Ізмаїл: СМИЛ, 2006. – 283 с. 7. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. Основи здоров’я: Книга для вчителя. – К.: Генеза, 2005. – 240 с. 8. Стратегія формування здорового способу життя / Матеріали конференції. – К.: Мінський центр здоров’я, 2000. – 240 с. 9. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / С.В. Страшко, Л.А. Животовська, О.Д. Гречишкіна та ін. / За ред. С.В. Страшка. – К.: Освіта України, 2006. – 260 с. 10. Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009 – 2013 роки. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 р. № 731-р. 6. Про підсумки розвитку загальної середньої та дошкільної освіти у 2006-2007 н.р. та завдання на 2007-2008 н.р./ Основи здоров’я та фізична культура. – 2007.- № 9. – С.4-5. 11. Свириденко Світлана. Навчаємо бути здоровими: позакласна робота: 5-9 кл. / Світлана Свириденко. – К.: Шк. Світ, 2007. – С. 107 -111. 12. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе / Е.В.Советова – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – С.5, 26. 13. Челах Г.Є. Організація здоров’язберігаючого освітнього простору / Г.Є. Челах //Здоров’я через освіту. Матеріали міжгалузевої регіональної науково-практичної конференції, 22 квітня 2009 року. – Т. 1. – С. 41-43. 14. Чернишов О.І. Стратегічні напрямки здоров’язбереження в освіті / О.І. Чернишов // Здоров’я через освіту. Матеріали міжгалузевої регіональної науково-практичної конференції, 22 квітня 2009 року. – Т. 1. – С. 13.