

**Кабашнюк В.О.**

Хмельницький національний університет

## **СТРАТЕГІЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ**

Демографічна криза, що почалась в Україні в середині 80-х років минулого століття, за прогнозами ООН відносить нашу державу до вимираючих країн світу. За розрахунками, населення України до 2050 року зменшиться вдвічі. Погіршення екології довкілля і трансформація соціального середовища, які відбуваються в XXI столітті, перехід розвинутих країн світу від індустріальних до інформаційних суспільств, сильно впливають на здоров'я людини. Від неї найбільше потерпають країни, які не мають політичної стабільності та економічних резервів для покращення здоров'я населення. Все це стосується й України.

Процес виродження народу починається з сім'ї та школи. За статистикою середню школу здоровими закінчують лише 5-7% дітей. Головною причиною є низький рівень культури здоров'я в родині, навчальних закладах. Алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія, відсутність здорового харчування набули небувалого поширення. Такий перебіг подій негативно позначився на стані фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я не тільки дорослого населення України, а й дітей та молоді. За останні 20 років відбулося підвищення захворюваності у молоді майже за всіма класами хвороб, в т.ч. на туберкульоз, хвороби, що передаються статевим шляхом, ВІЛ/СНІД, зростання смертності на тлі скорочення народжуваності. Досвід економічно розвинутих країн свідчить, що головним чинником, який зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя. Навчально-виховні заклади – дитячі садки, школи, ПТУ, ВНЗ – це середовища, де переважну частину часу молодь формує свій спосіб життя.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) учнів – це сукупність ціннісних орієнтацій та настанов, звичок режиму, ритму і темпу життя, спрямованих на оптимальне збереження, зміцнення, формування, відтворення і передачу здоров'я, що може бути досягнуто в процесі навчання, виховання, спілкування, праці і відпочинку (Шахненко В.І., 2006).

Свідченням розуміння проблеми на рівні держави є програми затверджені указами Президента України. Зокрема, це Національна Програма “Репродуктивне здоров'я населення України 2001-2005 рр.”, Міжгалузева комплексна програма “Здоров'я нації” на 2002-2011 роки, затвердженої Урядом Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року, а також накази Міністерства освіти України та Міністерства охорони здоров'я “Про Міжгалузову координаційну раду з валеологічного виховання і освіти”, Рішення Колегії Міністерства освіти України “Про концепцію виховання дітей і молоді в національній системі освіти”. Уряд затвердив план реалізації заходів Національної стратегії на 2018 рік “Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація”. Рішення прийнято з метою створення в суспільстві умов для оздоровчої рухової активності та здорового способу життя заради формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі. Прийняття зазначеного акта дозволить виконати завдання, визначені Національною стратегією. Зокрема, забезпечити скоординовану діяльність суб'єктів різних секторів соціально-економічної сфери державної політики для заохочення зміни поведінки співгромадян на користь оздоровчої рухової активності та ведення ЗСЖ. Також передбачається збільшення щороку на один відсоток кількості громадян, які мають достатній рівень оздоровчої рухової активності, ведуть здоровий спосіб життя та характеризуються низьким ризиком розвитку неінфекційних захворювань, передусім серцево-судинних

Сьогодні доведено прямий зв'язок не тільки інфекційних, а й хронічних неінфекційних захворювань з поведінкою людини, способом її життя. З'явилося таке поняття як поведінкові хвороби, причиною яких називають тютюнопаління, алкоголь, наркотики, сексуальну вседозволеність, гіподинамію, неправильне харчування, надмірну вагу, дезадаптацію до холодних навантажень. В свою чергу, поведінка окремих осіб, груп, популяцій залежить як від їхньої поінформованості, так і від характеру ціннісних установок і орієнтацій (Лозинський В.С., 2006).

Проблема формування ЗСЖ вимагає уваги всіх без винятку відомств, які в залежності від специфіки їх діяльності мають визначити свої завдання.

Особливої уваги потребує робота в системі освіти. Власно, в школі потрібно сформувати у дітей навички ЗСЖ. І в цьому процесі мають брати участь весь педагогічний колектив, медичні працівники і батьки. Найважливіший напрямок – це викладання питань охорони здоров'я. В наш час вони мають знайти місце в кожному базисному предметі. Такий інтегральний підхід закладено в педагогічний процес більшості країн світу.

Метою і завданням дослідження є розробка стратегії формування основ ЗСЖ в процесі підготовки педагогів і розробка навчальної програми з курсу «Валеологія вищої школи»

В роботі використано загальнонаукові методи теоретичного і експериментального дослідження:

- 1. Розробка стратегії формування основ здорового способу життя у студентів спеціальності «Середня освіта».

Стратегію валеологічної підготовки майбутніх педагогів ми ґрунтуємо за таких умов:

Корекція способу життя на базі креативного валеологічного мислення студентів – це передумова здорового початку майбутніх сімей, здатних народити, виростити і виховати наступні покоління дітей з більш досконалим генофондом і стійкою системою здорових потреб

В процесі набуття медико-валеологічної освіти майбутніми педагогами ми визначили пріоритетними такі задачі:

1. Оволодіння інформативними і доступними методами моніторингу здорових дітей та підлітків.
2. Впровадження системи залучення студентів та їхніх батьків до ЗСЖ.
3. Формування індивідуального ЗСЖ молоді, пріоритетно орієнтованого на здоров'я шляхом створення валеологічної культури.
4. Формування основ загальнолюдської духовності та моральної культури здоров'я та валеологічного світогляду.

Вирішення цих задач досягається наступними шляхами:

- оволодінням системними валеологічними знаннями;
  - формуванням позитивного мотиваційного комплексу і валеологічного мислення;
  - прищепленням навичок здорового способу життя;
  - вмінням приймати оптимальні рішення по збереженню здоров'я в різних екстремальних подіях;
  - оволодінням прийомами оцінки рівня власного здоров'я;
  - оволодіння методами планування сім'ї;
  - формуванням потреб в суспільній діяльності, спрямованій на збереження і зміцнення здоров'я населення
- 2. Розробка навчальної програми з курсу: “Валеологія вищої школи”.

В основу програми базової валеологічної освіти була покладена Концепція безперервного валеологічного виховання та освіти в Україні, наскрізними змістовними лініями якої є:

1. Філософсько-методологічні та культурологічні аспекти.
2. Фізичне здоров'я.
3. Психічне здоров'я.
4. Духовне здоров'я.
5. Природні умови здоров'я.
6. Соціальні умови здоров'я.
7. Етнічна культура здоров'я.
8. Основи безпеки життєдіяльності.
9. Основи медичних знань.

10. Оздоровчі методи.

11. В розробці окремих напрямків валеологічної освіти були використані матеріали Міжгалузевої комплексної програми “Здоров’я нації”.

12. Безперервна валеологічна освіта студентів триває протягом всього терміну навчання у вузі, починаючи з вивчення курсу “Основи медичних знань” і закінчуючи переддипломною практикою.

- 3. Розробка та видання методичних рекомендацій до виконання практичних робіт з курсу «Валеологія вищої школи» для магістрів;

- 4. Розробка та видання навчально-методичного посібника з питань проведення практичних і самостійних робіт для студентів, магістрів і викладачів вищих навчальних закладів з курсу «Валеологія вищої школи»;

Велика увага приділяється вмінню скласти валеологічний паспорт сім’ї, індивіда, в якому віддзеркалюється і питання способу та стилю життя, оцінці якості здоров’я сім’ї, визначенню власного рівня здоров’я, біологічного віку людини, шляхам їх корекції і т.п.

Під час проходження волонтерської та психолого-педагогічної практик студенти – майбутні педагоги ведуть пропаганду ЗСЖ серед населення, особливо серед молоді та учнів, що є втіленням застосування інформаційних стратегій, які сприяють збереженню і зміцненню здоров’я.

Перспективи подальшої роботи.

Доцільно запровадити в навчальних закладах системну роботу щодо формування ЗСЖ молоді, метою якої має бути усвідомлення індивідуальної та суспільної цінності здоров’я, виховання власної відповідальності за його зміцнення, збереження і передачу в спадок. Головними напрямками цієї роботи є:

- навчання основам теорії ЗСЖ;
- виховання відповідальності молоді за власне здоров’я;
- виховання критичного ставлення до реклами харчових продуктів, БАДів тощо;
- формування усвідомлення необхідності достатніх фізичних навантажень, їх ролі у зміцненні здоров’я

Валеологічна підготовка студентів – майбутніх педагогів уможливує отримання ними додаткової спеціальності: “Валеологія (здоров’я людини). Бакалавр.”

Враховуючи той факт, що ЗСЖ сприяє виконанню людиною професійних, громадських та побутових функцій в оптимальних умовах, доречним є включення валеології як базового інтегративного курсу в закладах вищої освіти для професійної підготовки педагогічних, психологічних, екологічних, інженерно-технічних та інших кадрів.