

родині дозволять уберегти нашу молодь від згубних звичок, зумовлять мотивацію до здорового способу життя.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ПРОБЛЕМЫ И ОПЫТ**

**О.Ф. ЗОБКОВА**

*Донецкая общеобразовательная школа №112,  
Донецк, Украина*

На протяжении жизни у человека появляются разнообразные потребности. Потребность-это то, без чего человек не может прожить. Основными среди них есть потребности существования и потребности развития. Потребности существования и развития человека определяют его образ жизни.

Здоровый образ жизни – это что и как делает человек в течении своей жизни для сохранения, укрепления, восстановления и приумножения здоровья. Человек, который придерживается здорового образа жизни, - независимый, самостоятельный, успешный. Он радуется жизни, уважительно относиться к ней, стремимся познавать мир, старается решать свои проблемы, учиться преодолевать жизненные трудности. Избрать здоровый образ жизни, настроиться на него не просто. В этом помогают преподаватели учителя, психологи, врачи. Здоровый образ жизни человек выбирает по собственному желанию и убеждению.

Интерес к здоровью и к здоровому образу жизни закономерен для Украины. Забота о здоровье берет своё начало в народной культуре. Как народная песня не теряла своего значения для современного музыкального творчества, так и самобытные казацкие игры, развлечения, танцы, закаливающая баня и купания занимали определённое место в системе образа жизни украинского народа и в воспитании подрастающего поколения.

Впервые на государственное значение вопроса охраны здоровья и здорового образа жизни обратил внимание М.В. Ломоносов. Вопросами охраны здоровья активно занимались первые русские профессора – энциклопедисты С.Г. Забелин, Н.М. Максимович-Амбодик, С. Ели, А.П. Протасов и др. В своих работах они заложили основы физического воспитания и закаливания, питания и гигиены детей. В образовательных учреждениях их идеи развивали такие общественные деятели, как И.И. Бецкой, Р.И. Новиков, А.Н. Радищев. Во второй половине XX века, делается попытка привлечь внимание работников просвещения к вопросу о необходимости создания оздоравливающей атмосферы в школах и иных воспитательно-образовательных учреждениях.

Вместе с тем, приходится констатировать, что при всём многообразии научных разработок и большом количестве проведенных исследований их результаты, выводы и рекомендации фактически не нашли отражения в содержании учебных программ, учебных планов и квалификационных характеристиках педагогических вузов, не послужили толчком к радикальному пересмотру существующей практики, пока не привели к созданию единой и стройной системы «вуз – школа – семья», в рамках которой удалось бы

обеспечить преемственность и взаимодействие составляющих в столь важном и общем деле оздоровления украинского народа. Здоровый образ жизни - это новая психология человека третьего тысячелетия, именно поэтому сущность и функции его отличаются от традиционных представлений о здоровье индивида. Здоровый образ жизни обеспечить может только сам человек. Сформировать сознательное отношение, установку на здоровый образ жизни могут учителя и педагоги используя здоровьесберегающие технологии в образовании.

Целью здоровьесберегающей образовательной технологии должно выступать обеспечения условий физического, психологического, социального и духовного комфорта способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуры здорового образа жизни личности. Цель здоровьесберегающей технологии необходимо соотнести с общей целью образования, которая на протяжении многих лет периодически менялась в зависимости от социального заказа, потребностей общества, представлений о задачах системы образования. Это тенденция присуща и зарубежным системам образования. На основе логических складывающихся представлениях о здоровьесберегающей образовательной системы можно заключить, что общая цель в образовании должна состоять в следующем: научить мыслить, трудиться, сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности и подготовить её физически, психофизически и духовно предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды. Здоровьесберегающая образовательная технология – функциональная система организованных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащимся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья. Проблемой, тормозящей активное внедрение здоровьесберегающих технологий в практику деятельности образовательных учреждений, является недостаточная разработанность структуры здоровьесберегающей компетентности.

Здоровьесберегающая компетентность – это характеристики, свойства ребёнка, направленные на сохранение физического, социального, психического и духовного здоровья своего и окружения. В период обучения в школе происходит интенсивное развитие, формирование и созревание организма. Поэтому нельзя упустить столь благоприятную возможность для планомерного и систематического воздействия на детей с целью формирования мотивации на здоровый образ жизни, охват их мероприятиями по охране здоровья. К таким мероприятиям можно отнести:

- Организация и проведение мониторинга состояния здоровья учащихся на основе комплексной оценки здоровья.

- Расширение перечня курсов вариативного компонента, направленных на повышение уровня знаний по здоровьесбережению.

- Расширение сети кружков спортивного профиля. Привлечение учащихся к работе спортивных секций.

- Проведення спортивно-масових заходів, збільшення кількості їх учасників.
- Надання соціальної підтримки учасникам, опинившимся в складній життєвій ситуації.
- Привлечення батьків до проведення занять клубів і масових акцій по проблемі здоров'я.
- Проведення систематичних лекцій для батьків з залученням лікарів всіх спеціальностей лікувально-профілактичних установ і санітарно-епідеміологічних станцій.
- Організація спільної діяльності школи з Центрами здоров'я.
- Проведення масових акцій з метою привертання уваги до проблеми здоров'я.

### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Концепція загальної середньої освіти (12-річна школа) /Постанова Кабінету міністрів України від 22.11.2001 №12/5-2.
2. Арагаджян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учение о Здоровье. - М.: Издательство РУДН, 2006. - 283 с.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и технологии здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
4. Видюк А.П. Модель формирования культуры здоровья в процессе обучения. - Донецк, 2000. - 72с.
5. Василькова О.И., В.С. Поуль, Г.Е. Челах. Реализация оздоровительной функции образования: проблемы теории и практики. Донецк: Каштан, 2008.-168 с.

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЦЕ МІФ ЧИ РЕАЛЬНІСТЬ?**

***Л.М. ПОЛИЩУК, О.І. ВОЛОШИНА***

*Одеський національний університет ім. І.І. Мечникова,  
Одеса, Україна*

На сьогодні, питання дотриманням людиною здорового способу життя є дуже актуальним. Через брак часу та несерйозного ставлення людини до себе, здоровий спосіб життя відходить на другий план. Питання про ведення людиною здорового способу життя та реалізація проектів по оздоровленню населення України, а насамперед Одеської області є метою роботи. Для реалізації поставленої мети передбачається розв'язання таких завдань: розкрити зміст поняття «здоровий спосіб життя»; простежити шляхи реалізації та дотримання здорового способу життя мешканцями України; проілюструвати на прикладах реалізації програм за здоровий спосіб життя у місті Одеса.

Здоров'я людини – це стан повного соціально-біологічного і психологічного комфорту, коли функції всіх органів і систем організму зрівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання та фізичні дефекти. Лише у комплексі вищеперерахованих показників людина може бути здоровою. Спосіб життя – це сукупність матеріальних умов, соціальних установок