

## ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА ГАРМОНІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

*У статті обґрунтовано проблему виховання здорового способу життя дітей та молоді як важливої умови гармонійного становлення особистості. Визначено вплив педагогічного доробку вчених в окреслену проблему; проаналізовано місце та роль виховних інституцій цього процесу; охарактеризовано фактори здоров'я.*

**Ключові слова:** виховання, здоровий спосіб життя, гармонійне становлення особистості, виховні інституції, фактори здоров'я.

*В статье анализируется проблема воспитания здорового образа жизни детей и молодежи как важного условия гармоничного становления личности. Определяется влияние педагогического опыта ученых на изучаемую проблему; обосновано место и роль воспитательных институций в этом процессе; характеризуются факторы здоровья.*

**Ключевые слова:** воспитание, воспитание здорового образа жизни, гармоничное становление личности, воспитательные институции, факторы здоровья.

*The problem of the education of healthy way of children and young people's lives as an important condition for harmonious becoming of a personality is grounded in the article. The influence of pedagogical works of scientists concerning the marked problem is determined; the importance and role of educational institutions in this process are analysed; the factors effecting health are characterized.*

**Key words:** education, healthy way of life, harmonious becoming of a personality, educational institutions, factors effecting health.

На найвищих державних засадах сьогодні постає проблема підвищення рівня життєдіяльності суспільства та окремої особистості. У зв'язку з цим значуща відповідальність за життя та здоров'я підростаючого покоління покладається на освіту. Перед педагогічною наукою на сучасному етапі держава ставить завдання всебічного піклування про особистість дитини – її фізичне, психічне, моральне здоров'я; душевний комфорт; гармонійний і природовідповідний розвиток; реалізацію усього потенціалу, що закладено від природи. Сім'я, школа, громадські організації, навчально-виховні заклади усіх типів та рівнів ставлять перед собою завдання збереження, зміцнення та поліпшення стану здоров'я людини у складних соціальних умовах.

У Національній доктрині розвитку освіти, затвердженій Указом Президента України від 17 квітня 2002 року зазначається, що освіта і фізичне виховання є основою забезпечення здоров'я громадян, у якій пріоритетним завданням системи освіти постає виховання людини в дусі відповідального ставлення за власне здоров'я і здоров'я навколишніх як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Документ окреслює основні шляхи реалізації цього завдання: розвиток екологічної освіти, повноцінне медичне обслуговування, оптимізація режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору особистості [6]. Державні документи визначають здоров'я кожного громадянина держави метою суспільного розвитку. Для її забезпечення, вказується у Доктрині розвитку освіти, слід забезпечити комплексний підхід до гармонійного формування всіх складових здоров'я; удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах, що забезпечують оздоровчу спрямованість та індивідуальність підходів; використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного удосконалення [6].

Сьогодні у педагогічній науці дослідженням окресленої проблеми опікується багато науковців, які вивчають вплив довкілля на стан здоров'я дітей; проблему формування здорового способу життя окремих вікових категорій; обґрунтовують і узагальнюють роль окремих чинників здорового способу життя – фізичної культури, рухливих ігор, народної культури, психологічного клімату в колективі тощо [1; 2; 4; 5; 7; 10; 11].

Більш того, проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді та умови їх оптимізації стали предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів. Так, Л. Сущенко обґрунтовує теоретико-методологічні засади проблеми здорового способу життя; визначає складові здорового способу життя; пропонує широке використання здоров'язберігаючих технологій; визначає завдання освітніх установ у царині збереження здоров'я дітей та молоді [11]. Психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуто в дослідженнях В. Оржеховської [1; 7]. Автор визначає проблеми сучасного суспільства з огляду на стан здоров'я дітей та молоді; розглядає можливості освітніх закладів щодо формування в учнів культури здоров'я; аналізує зарубіжний досвід пропагування здорового способу життя.

Пропоноване дослідження виконано нами відповідно до тематичного плану наукових досліджень кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка "Українська освіта в контексті трансформаційних суспільних процесів" (Державний реєстраційний

номер 01084007644).

*Мета статті* – цілісний аналіз виховання здорового способу життя дітей та молоді як важливої умови гармонійного становлення особистості; визначення місця та ролі різних виховних інституцій та факторів в означеному процесі.

У сучасних умовах та у складних соціальних обставинах суспільної кризи, стагнації економіки, порушенні природного та кліматичного балансу, появи значної кількості нових захворювань та патологій, спостерігається погіршення стану здоров'я нації, скорочення тривалості життя людей, активно розповсюджуються такі негативні явища, як: алкоголізм, наркотизація тощо. Вчені (лікарі, педагоги, психологи), широка громадськість сьогодні висловлюють серйозне занепокоєння таким станом речей у державі.

Поміж причин такого стану називають соціальну нестабільність; зниження матеріального рівня життя людей; банкрутства багатьох підприємств і, як результат – масове безробіття; явище тотальної міграції за кордон із метою заробітку матеріальних благ; погіршення екологічної ситуації через неконтрольованість і некваліфіковане ведення господарства. Важливою умовою порушення життєвого ритму особистості є також тотальна інформатизація та технізація життя. Мова іде, передовсім, про відчуження окремої людини, оскільки проблема безпосереднього людського спілкування та його психотерапевтичної функції замінена віртуальним спілкуванням без особистого контакту. Це породжує у людини почуття самотності та відчуженості, що провокує нервові та психічні розлади.

Найважливішими та найдієвішими інституціями формування у дітей та молоді уявлень про здоровий спосіб життя є сім'я, школа, громадські організації, навчально-виховні заклади усіх типів та рівнів, дитячо-юнацькі товариства та об'єднання. Вони, зазвичай, ставлять перед собою завдання збереження, зміцнення та поліпшення стану здоров'я людини у складних соціальних умовах, що склалися.

Проблема формування фізичної культури та здорового способу життя не є новою у людському житті, оскільки на кожному етапі розвитку цивілізації було чимало викликів, які змушували людину шукати шляхи удосконалення життєвого простору та підтримання організму у працездатній та природовідповідній формі.

Досить різноманітною є географія джерел про мету, способи, критерії та провідні тенденції ведення розумної життєдіяльності людей [3, с. 44 – 47]. Так, А. Шопенгауер зазначає: «Перша й найважливіша умова для нашого здоров'я полягає ... в благородній вдачі, здібній голові, щасливому праві, доброму настрої і добре влаштованому цілком здоровому тілі, і тому ми значно більше повинні турбуватися про розвиток цих якостей» [12].

К. Ушинський також активно переймався проблемою здорового способу життя. У своїх працях учений не лише аналізує її окремі аспекти, але й дає конкретні рекомендації щодо психічного здоров'я особистості: «На основі фізіологічно-психічної причини, яку ми намагалися з'ясувати вище, розумна педагогіка:

- 1) забороняє давати дітям чай, каву, ваніль, будь-які прянощі, словом, усе, що специфічно подразнює нерви;
- 2) забороняє ігри, що роздратовують нерви, наприклад, азартні ігри; дитячі бали тощо;
- 3) забороняє раннє та надмірне читання романів, повістей, особливо, на-ніч;
- 4) забороняє діяльність або гру, якщо помічає, що дитина виходить із нормального стану;
- 5) забороняє взагалі будь-чим сильно збуджувати почуття дітей;
- 6) вимагає педантично суворого дотримання режиму дня, бо ніщо так не заспокоює нерви, як порядок у діяльності, й ніщо так не призводить до розлада нерви, як безладне життя;
- 7) вимагає постійної зміни розумових вправ тілесними, – прогулянок, купань тощо» [9, с. 250].

Наше дослідження доводить, що проблема здорового способу життя розглядалася вченими широко і комплексно, науковці вказують на важливість гармонії у житті людини, вагомим компонентом здоров'я людини виокремлюють певний баланс суспільного життя: впевненість у завтрашньому дні, досконале медичне обслуговування, високий рівень розвитку гігієни та медицини, достатній культурно-освітній рівень громадян, широка мережа доступних спортивно-оздоровчих засобів тощо.

Дослідники визначають фактори здоров'я, тобто специфічні умови, які впливають на здоров'я людини. На основі аналізу наукових джерел ми визначили певну ієрархічну шкалу цих факторів з огляду на їхню значимість і важливість для людського здоров'я та комфортного самопочуття. Наш аналіз спирається на наукові дослідження з урахуванням сучасних реалій [1; 2; 4; 5; 7; 10; 11].

*Дохід і соціальний статус.* Відомо, що довгий час людину, яка жила у тоталітарному суспільстві, привчали до думки, що держава повинна дбати про її добробут і благополуччя. Тривалий період зрівнялівки, дефіциту, певних рамок життя, а також відносно стабільного стану матеріального доходу громадян відучили людину дбати про власне місце роботи, фахову кар'єру. Хвиля безробіття, що охопила Україну з часу її незалежності, призвела людину до важкої життєвої кризи, в якій пересічного українця охопив страх, почуття безвихідності ситуації, відчуття незахищеності тощо.

*Соціальна підтримка.* Цей фактор передбачає активну взаємодію і взаємозалежність таких суспільних інститутів, як: сім'я, друзі, громадські організації, суспільство тощо. Вони допомагають людині здійснювати вибір, почуватися певною мірою захищеною перед суспільними змінами та несприятливими умовами життя, дають їй можливість почуватися впевнено і комфортно у власному життєвому просторі. Все це, безумовно, сприяє доброму самопочуттю, а звідси – здоров'ю у широкому розумінні цього слова.

*Освіта* – найвагоміший фактор здоров'я, оскільки дає людині змогу самореалізуватися, визначитися із вектором життєвого руху, сприяє, як правило, матеріальному збагаченню, забезпечує певний комфорт, кар'єрне зростання тощо. У здоровому і нормальному суспільстві освіта є запорукою духовного та матеріального росту як суспільства, так і конкретної особистості. Впевненість у майбутньому, комфортне

почуття через реалізацію власних потреб і можливостей дає людині можливість зберегти здоров'я.

*Місце й умови праці.* До цього фактора можна віднести наявність роботи, психологічний клімат у колективі, стосунки між керівництвом та рядовими членами, ергономічні умови організації праці тощо.

*Соціальне середовище.* Сюди слід віднести реальні обставини життя суспільства, політичну та економічну стабільність, відсутність чи наявність конфліктів, зокрема, військових, соціальну стабільність тощо.

*Навколишнє середовище.* Цей фактор часто є чи найневизначальнішим за впливом на здоров'я людини. Особливої уваги набуває через умови, які визріли в результаті чорнобильської аварії, внаслідок якої катастрофічно погіршилося не лише фізичне здоров'я нації, але й психічне, моральне, духовне.

*Особиста спрямованість на здоровий спосіб життя.* Окреслений фактор перебуває у прямій та безпосередній залежності від кожної конкретної особистості. Це стосується рівня культури та освіти, розуміння важливості збереження здоров'я і піклування про його покращення, гармонії духовного і фізичного здоров'я. Загалом слід говорити про вироблення стандарту здорового способу життя.

*Розвиток здорової дитини.* Аналіз процесу виконання сім'єю відтворювальної функції дає змогу говорити про умови для відтворення здорової нації. Турбота суспільства і сім'ї про народження здорової дитини повинна бути першочерговою. Перебіг процесу внутрішньоутробного розвитку дитини визначальною мірою впливає на її майбутнє здоров'я. Від того, в якій психологічній атмосфері жила мати, очікуючи дитину (від якості води, повітря, харчування, гігієнічних умов) залежить здоров'я новонародженої дитини.

*Культура.* Цей багатогранний фактор передбачає передовсім гармонію та розумний баланс між фізичним, розумовим, духовним розвитком особистості, забезпечення її потреб цих царин, розумний розподіл часу та коштів для праці, відпочинку, забезпечення інших потреб особистості. Мова також повинна йти про добробут – фізичний, соціальний, духовний, матеріальний.

*Служби охорони здоров'я.* Названий фактор залежить, по-перше, від рівня економічного розвитку суспільства, по-друге, від розумного розподілу валового національного доходу і спрямування відповідної кількості коштів на розвиток галузі охорони здоров'я. Якісне матеріальне забезпечення закладів охорони здоров'я, забезпечення їх медикаментами і відповідним сучасним обладнанням, висока якість підготовки фахівців цієї галузі повинні стати запорукою міцного здоров'я окремої людини.

*Стать.* У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до зміни соціальних ролей та перерозподілу обов'язків між статями. Жінка сьогодні бере на себе ті обов'язки, які колись вважалися цілком непосильними для неї. Попри те, що часто вона успішно їх виконує, не може повноцінно виховувати дітей. Це також сприяє слабкості шлюбів, оскільки чоловік, традиційно виконуючий обов'язки голови родини, не хоче чи не може миритися з подібним станом речей і шукає для себе стосунків, де б зберігалися усталені погляди на шлюб і сім'ю. Конфліктні ситуації, що виникають у результаті цього, аж ніяк не сприяють зміцненню здоров'я як безпосередніх членів сімейного союзу (чоловіка та дружини), так і дітей, близьких родичів, знайомих.

*Біологія.* Під цим фактором Білл Рейн розуміє спадковість. Загальновизнано, що саме спадковість є провідним чинником формування особистості. Детальні знання про спадкові особливості та уміння і можливості науки в разі необхідності здійснити певну корекцію спадкових чинників є запорукою підтримання нормальної життєдіяльності людини і збереження її здоров'я.

*Міжсекторна співпраця у суспільстві.* Здорове й нормальне підпорядкування по вертикалі та демократична і кваліфікована співпраця по горизонталі дасть змогу якнайкраще здійснити співробітництво на місцевому, муніципальному, регіональному та національному рівнях задля вирішення проблем охорони та збереження здоров'я нації [5].

Проведене дослідження дає підстави зробити висновок про те, що проблема виховання здорового способу життя була і залишається актуальною у процесі становлення особистості. Вона актуалізується через виклики сучасного суспільства та відсутності загальної культури її формування. З огляду на це в умовах сьогодення є потреба розробки спеціальних моделей, механізмів та здоров'язберігаючих технологій.

#### Література

1. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні: [зб. наук.-практичн. статей] / за ред. В. М. Оржеховської. – К. : Магістр-S, 1999. – 118 с.
2. Василенко Н. Проблема здорового способу життя в освіті європейських країн / Н. Василенко // Шлях освіти. – 2000. – № 1. – С. 19–22.
3. Ващенко О. Історичний аспект розвитку проблеми виховання здорового способу життя / О. Ващенко // Початкова школа. – № 5. – 2003. – С. 44–47.
4. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: дисс. ... д-ра пед. наук – К., 1991. – 374 с.
5. Лях В. В. Моделювання та впровадження програм щодо формування здорового способу життя (робочі матеріали для тренера) / В. В. Лях, Т. Л. Лях // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 5. – С. 32–33.
6. Національна доктрина розвитку освіти. Затверджена Указом Президента від 17 квітня 2002 року № 347 // Педагогіка і психологія професійної освіти : наук.-метод. журнал. – 2002. – № 2. – С. 9–22.
7. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність у вихованні підлітків: [наук.-метод. зб.] // Цінності освіти і виховання; за заг. ред. О. В. Сухомлинської – К. : ІЗМН, 1997. – С. 188–191.
8. Пирогов Н. И. Избранные педагогические сочинения. – М. : Издательство академии пед. наук РСФСР, 1952. – 702 с.
9. Ушинський К. Д. Людина як предмет виховання. Твори в 6 т. – К. : Радянська школа, 1954. – Т.4. – 429 с.
10. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева,

О. Вакуленко та ін. – К. : Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 207с.

11. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти: Матеріали Міжнар. науково-практ. конф. з валеології 22–24 жовтня 1996 р., м. Дніпропетровськ / За заг. ред. С. В. Кириленко. – К. : ІЗМН, 1997. – 296 с.

12. Шопенгауэр А. Афоризмы житейской мудрости // А. Шопенгауэр. Избранные произведения. – М. : Просвещение, 1992. – 198 с.