

Віталій ЛОГВИНЕНКО

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 231 «Соціальна робота», ОП «Соціальна педагогіка» факультет історії, педагогіки та психології
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Мар'яна КЛИМ

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної педагогіки та корекційної освіти
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

СОЦІАЛЬНО - ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Сучасна школа у своїй діяльності має звертати значну увагу на стан здоров'я учнів та спрямування зусиль педагогічного колективу на його збереження та зміцнення, а також на профілактику шкідливих звичок у школярів. Актуальність цього завдання визначають державні документи, які стосуються сфери освіти: Закони України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт»; Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року; Національна стратегія оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров'я нації» та інші.

Ці документи орієнтують сучасну школу на виховання фізично здорового й духовно багатого молодого покоління як необхідної умови утвердження здорового способу життя. Питання формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей, підлітків, учнівської молоді має особливу соціальну значущість, так як від цієї категорії населення у значній мірі залежить здоров'я всієї нації.

Різні аспекти проблеми формування здорового способу життя підлітків досліджували і продовжують вивчати вітчизняні та зарубіжні дослідники. В працях Дудіцької С.П., Мосейчук Ю.Ю., Григоренко Г.В., Щигельської та ін. відображено соціальний аспект формування здорового способу життя.

До поняття здорового способу життя входять, як засвідчує аналіз наукових джерел, наступні складові:

- оптимальний руховий режим;
- відмова від шкідливих звичок;
- загартовування;
- раціональне харчування;
- особиста гігієна.

Аналіз наукових джерел та існуючої педагогічної практики дозволяє припустити, що розв'язання проблеми формування потреби в ЗСЖ нерозривно пов'язане з вирішенням питання впровадження в навчальний процес особистісно-діяльнісного підходу. Такий підхід у своєму особистісному компоненті передбачає, що в центрі навчання знаходиться той, хто навчається – його мотиви, цілі, неповторний психологічний склад, тобто учень як особистість.

Таким чином маємо наголосити, що здоровий спосіб життя та його дотримання розглядається як актуальна соціально-педагогічна проблема сучасного суспільства та важливе завдання НУШ.

До розв'язання цього завдання мають залучатись усі педагоги навчального закладу. Однак одну із ключових ролей у цьому процесі, поряд із вчителем фізичної культури, має відігравати соціальний педагог.

Природно, що при особистісно-діяльнісному підході соціальному педагогові належить визначити комплекс навчальних завдань і дій, їх ієрархію, форму представлення та організувати виконання цих дій підлітками за умови оволодіння ними основою і алгоритмом виконання цих дій. Мотивацію до занять фізичною культурою необхідно будувати з урахуванням уже набутого досвіду учня, його

особистісних характеристик. Навчання повинно «проходити» через його особистість, (мотиви, ціннісні орієнтації, цілі, інтереси, перспективи тощо) і порівнюватися з ними [3, с. 17–20].

Для того, щоб молоді люди могли займатися зміцненням і збереженням свого здоров'я, їм необхідно мати певний рівень знань про чинники, що прямо або опосередковано впливають на стан здоров'я людини. Іншими словами мова йде про спосіб життя.

У ході дослідження встановлено, що спосіб життя – це характер життєдіяльності особистості в усій його цілісності, що формується в процесі становлення людини. Більшість дослідників схиляються до думки, що «здоровий спосіб життя» є основою профілактики захворювань, але функції його (ЗСЖ) значно ширші. Будучи обумовленими певними політичними, соціально-економічними та іншими чинниками, він одночасно залежить від конкретного стилю поведінки суб'єкта, його ціннісних орієнтацій, установок, мотивів діяльності [2, с. 131].

У школярів, які активно й систематично відвідують заняття з фізичного виховання, беруть участь в позаурочних та позакласних формах роботи, відвідують різноманітні секції і гуртки, займаються у спортивних клубах, творчих об'єднаннях, цікавляться раціональним харчуванням та усвідомлюють важливість дотримання певних правил розподілу робочого часу та періодів для відпочинку, – виробляється певна «модель» режиму дня, підвищується впевненість у поведінці та рівень дотримання норм здорового способу життя [1].

Діяльність шкільного соціального педагога, яка органічно доповнює наведені підходи в організації робочого дня, проведення ним інформаційно-роз'яснювальної роботи щодо важливості дотримання здорового способу життя, його правил та вимог, сприяють формуванню в учнів необхідних умінь і навичок.

Отже, заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку школярів. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-

психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність, формують здоровий спосіб життя в учнів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посіб. / укл.: С. П. Дудіцька. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
2. Педагогіка здоров'я як основа розвитку потенціалу особистості / В. А. Гладуш, Н. В. Зимівець, З. П. Бондаренко, Л. М. Ніколенко та ін. Дніпро : ЛПРА, 2020. 384 с.
3. Рудницька І. Формування здорового способу життя молоді : підлітковий вік. *Психолог.* 2014. № 13. С. 15–25.