

Вінницький обласний центр туризму, спорту, краєзнавства та екскурсій

«Формування навичок здорового способу життя  
підлітків»

Виконала:  
Педоренко Ганна Михайлівна  
Методист екскурсійного відділу

м. Вінниця

2022 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3 - 4
Розділ I. Теоретичні засади формування здорового способу життя дітей та підлітків.....	5 - 11
1.1 Мотивація на здоровий спосіб життя.....	5 - 6
1.2 Форми роботи щодо формування здорового способу життя..	6
1.3 Аналіз проблеми формування здорового способу життя.....	7
1.4 Аналіз проблеми формування здорового способу життя.....	7 - 8
1.5 Виховний потенціал сім'ї у формуванні в дітей та підлітків здорового способу життя.....	8 - 9
1.6 Відсутність шкідливих звичок.....	9 - 11
Розділ II. Практична частина.....	12-13
2.1. Досвід діяльності ліцей №1 смт Стрижавка щодо формування здорового способу життя.....	12 - 13
ВИСНОВОК.....	14 - 15
Список літератури.....	16

## ВСТУП

В народі кажуть «Або ви турбуєтесь про своє здоров'я, або воно потурбує вас». У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності. Батьків і педагогів сьогодні надзвичайно хвилює питання допомогти дітям бути здоровими, сильними, витривалими. Адже, на жаль, несприятливі соціально-економічні умови сучасної України, важка екологічна ситуація, інформаційне перенасичення та інтенсифікація навчального процесу викликають тенденції до погіршення здоров'я дітей і підлітків.

Здоров'я цієї вікової групи особливо важливо, тому що, за оцінкою фахівців, приблизно 75% хвороб дорослих є наслідком умов життя в дитячі та юнацькі роки. Майже 90% дітей та підлітків мають відхилення в здоров'ї, а більше 50% - незадовільну фізичну підготовку. Україні необхідне покоління з високим рівнем освіченості, культури і здоров'я, здатне сприймати загальнолюдські цінності, творчо, продуктивно та довго діяти в будь-якій галузі соціальної практики.

Головне завдання дорослих полягає в тому, щоб сформувати в дітей та підлітків свідоме ставлення до власного здоров'я. Утвердження загальнолюдських цінностей, збереження здоров'я громадян України є винятково актуальною проблемою сьогодення.

З 1991 року в Україні набула чинності Конвенція ООН про права дитини. Виконання її умов, а також положень Концепції Державної програми «Здорова дитина» на 2008-2017 рр. вимагає від нашої держави, всього суспільства цілеспрямованих дій щодо створення сприятливих умов для життя дітей та підлітків, оскільки стан фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я підростаючого покоління є показником суспільного розвитку. Нажаль, серед молоді продовжують поширюватися такі негативні явища як наркоманія, зловживання алкоголем, паління, що відбуваються на фоні надмірного психоемоційного навантаження, безпечних статевих стосунків, нерационального харчування, гіподинамії та інших складових нездорового

способу життя. Залишається високим рівень захворювань, що передаються статевим шляхом. Соціально-небезпечною проблемою став СНІД (ВІЛ-інфекція): за темпами розвитку цієї епідемії Україна посідає одне з перших місць у світі. Переважна більшість ВІЛ-інфікованих наркоманів – особи віком від 15 до 30 років.

Метою роботи є розкрити теоретичні основи і виявити шляхи та способи формування здорового способу життя в дітей та підлітків. Розкрити теоретичні засади формування здорового способу життя. Виявити основні напрямки виховання здорового способу життя дітей та підлітків. З'ясувати форми та методи формування здорового способу життя.

Об'єкт дослідження – процес виховання здорового способу життя у дітей та підлітків.

Предмет дослідження - форми, методи та засоби формування здорового способу життя дітей та підлітків.

Завдання дослідження:

- формування здорового способу життя дитини в сім'ї;
- охарактеризувати виховний потенціал у формуванні здорового способу життя;
- виявити основні напрямки формування у дитини здорового способу життя;
- визначити форми і методи виховання здорового способу життя.

Загальна гіпотеза дослідження - створення умов для зміцнення фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, психологічного комфорту дітей та підлітків шляхом визнання пріоритету здорового способу життя як основного чинника збереження та зміцнення здоров'я, розуміння цінностей власного здоров'я.

## Розділ 1.

### Теоретичні засади формування здорового способу життя дітей та підлітків

Проблемою виховання здорового способу життя цікавилися ще з давніх часів. Такі філософи, як Дж. Локк, А. Сміт, К. Гельвецій та інші, говорили про вирішальну роль виховання здорового способу життя в розвитку людини і вважали, що останнє практично неможливе без першого. Великі філософи - мислителі стверджували, що сама людина головним чином повинна думати, дбати про своє здоров'я, про добробут і прагнути підтримати його. Від цього залежить людське щастя.

Психологи, учені-медики, педагоги намагалися вирішити проблему формування здорового способу життя у дітей. Вони розробили і залишили численні праці про збереження здоров'я і довголіття.

#### 1.1 Мотивація на здоровий спосіб життя

Критеріями формування мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та підлітків є:

– на рівні фізичного здоров'я: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;

– на рівні психічного здоров'я: відповідність пізнавальної діяльності віку дітей, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватна самооцінка;

– на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, в природі, у мистецтві;

– на рівні соціального здоров'я: сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, соціально орієнтована

комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самореалізації, саморегуляції, самовиховання.

Отже, мотивація на здоровий спосіб життя – це система ціннісних орієнтацій учнів, їх внутрішнього спонукання до збереження, відновлення і зміцнення особистого здоров'я.

## 1.2 Форми роботи щодо формування здорового способу життя

Навчити цінувати життя і здоров'я – одне із основних завдань навчального закладу сьогодні. Охорона здоров'я розпочинається з дієвої профілактики, орієнтації кожної особистості на ведення здорового способу життя.

Кожен навчальний предмет, весь навчально-виховний процес у своїй сукупності несуть значний потенціал, який необхідно використати в повній мірі за період навчання дитини для формування здорового способу життя, що включає такі складові:

Уроки фізичної культури формують переконання, що рухова активність це органічна потреба людини. Учні повинні знати про користь фізичних вправ для формування здорової особистості. Фізичні вправи позитивно впливають на працездатність, стимулюють ріст і розвиток усіх органів і систем організму. Систематичні заняття фізичними вправами підвищують працездатність серцевого м'яза, стійкість організму до дії чинників навколишнього середовища. Фізична робота є одним із фізіологічних засобів зняття емоційних напружень. Тому слід формувати в учнів уміння та навички, прищеплювати їм любов до занять фізичними вправами з урахуванням вікових особливостей.

Забезпечення харчуванням – перший ключ до здоров'я і доброго самопочуття, без яких важко досягнути максимальної працездатності.

Психопрофілактика – уміння володіти своїми емоціями; виховання духовно, психічно, емоційно, соціально, інтелектуально здорової особистості; профілактика шкідливих звичок.

Фізкультхвилинки - включають комплекс різноманітних вправ, які сприяють підтримці працездатності учнів на уроках.

## 1.3 Аналіз проблеми формування здорового способу життя

На сучасному етапі навчальні заклади України, зіткнулися з рядом проблем, які виникли внаслідок впливу на дітей певних негативних зовнішніх і внутрішніх чинників. Серед них можна виділити наступні:

- в навчальний заклад поступають діти з патологічними вадами здоров'я (порушення зору, опорно-рухової системи, проблеми з шлунково-кишковим трактом, вираженими вадами нервової системи);
- негативний вплив навколишнього середовища (забруднення довкілля), «провокаційна» реклама (алкоголь, тютюн, сумнівні видовища).
- збільшення кількості неблагополучних сімей і зростання кількості підлітків, яких «виховує» вулиця;
- падіння моральних устоїв, значне соціальне розшарування населення, погіршення криміногенної ситуації, комерціалізація статевого стосунків, ранній початок статевого життя;
- недостатній позитивний вплив навчального закладу, сім'ї і громадськості на особистість дитини з метою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

#### 1.4 Сутність основних понять досліджуваної проблеми.

Здоров'я необхідно розглядати в широкому розумінні цього слова: здоров'я фізичне, психологічне, соціальне, духовне. Усі ці складові тісно пов'язані й саме в сукупності визначають стан дитини.

Фізичне здоров'я формує організм дитини як біологічної системи: органи і системи життєзабезпечення, їхні функції та здоровий стан, фізичну діяльність і біохімічні процеси; гігієну тіла, рухову активність, здорове харчування, генетичне і репродуктивне здоров'я, запобігання шкідливим звичкам, формування позитивних психоемоційних звичок.

Соціальне здоров'я – соціальні потреби та інтереси, етика родинних зв'язків, наслідки антисоціального ставлення до довкілля, соціальне забезпечення життєво важливих потреб, соціальна адаптація, здоров'я нації, шкідливий вплив наркотичних речовин, запобігання хворобам, що передаються статевим шляхом, формування потреби вести здоровий спосіб життя.

Духовне здоров'я – здоров'я в системі загальнолюдських цінностей, ідеал здорової людини, традиції культури здоров'я українського народу, розвиток позитивних духовних рис, духовні цінності й засоби розвитку духовності.

1.5 Виховний потенціал сім'ї у формуванні в підлітків здорового способу життя.

Протягом століть родина вносила вирішальний внесок у виховання та соціалізацію дітей, формування світогляду, ціннісних орієнтацій, становлення характеру людини, що росте, розвиток інтелектуальної, емоційної і вольової сфер особистості. Різні сім'ї здійснюють ці функції з тим чи іншим ступенем ефективності. Успіх цього процесу залежить від рівня виховного потенціалу сім'ї.

В якості показників, що дають можливість охарактеризувати виховний потенціал, виступають: цінності, що склалися в сім'ї, в тому числі орієнтації на сімейний спосіб життя, дозвілля, характер і зміст вільного часу, комунікативного (зовнішнього) і особистісного спілкування, потреби, інтереси, установки, мотиви виконання соціокультурних функцій та інші можливості "соціальної участі" сім'ї в справах суспільства і держави. Найважливішою умовою успішності реалізації виховного потенціалу сім'ї є зміст і характер внутрішньо сімейних відносин і, в першу чергу, ставлення до дитини.

Сім'я для дитини - це місце народження і основне середовище проживання. В сім'ї у нього близькі люди, які розуміють його і приймають таким, який він є - здоровий чи хворий, добрий чи не дуже, поступливий або колючий і зухвалий - там він свій.

Саме у родині дитина отримує ази знань про навколишній світ, а при високому культурному та освітньому потенціалі батьків, продовжує отримувати не тільки ази, але і саму культуру на все життя. Родину зміцнюють загальні справи і турботи, будні, наповнені корисним змістом; спільне дозвілля і відпочинок. Діти особливо сприйнятливі до переконань, позитивної поведінки батька, матері, укладу життя сім'ї.

Особистий приклад батьків, спільні фізкультурні заняття, здоровий спосіб життя - головні складові успіху виховання дітей в сім'ї.

Всі батьки хочуть бачити своїх дітей здоровими, веселими, добре фізично розвиненими. Тому, одночасно з турботою про чистоту тіла і з задоволенням потреби в їжі, необхідно створити умови для реалізації потреби в активних рухах, які підвищують стійкість до захворювань, мобілізують захисні сили



організму.

Від сімейного мікроклімату багато в чому залежить ефективність педагогічних впливів: дитина більш податлива виховним впливам, якщо росте в атмосфері дружби, довіри, взаємних симпатій. Здоровий спосіб життя, що включає правильне харчування і фізичну активність, не дасть очікуваного ефекту, якщо в родині часто відбуваються сварки і непорозуміння.

Таким чином, можна зробити висновок, що саму головну позицію у вихованні здорового способу життя у дитини займають батьки або особи які їх замінюють. Починаючи з самого раннього віку, вони мають виховувати у дітей активне ставлення до власного здоров'я за допомогою різних ігор, бесід. Мають виробити у дитини розуміння того, що здоров'я - сама найбільша цінність, дарована людині природою.

#### 1.6 Відсутність шкідливих звичок

Особливу шкоду здоров'ю наших дітей завдають тютюнокуріння, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин, поширення інфекційних хвороб (ВІЛ/СНІД, туберкульоз та ін.). Ці негативні явища можуть увійти практично в кожен дім, кожна сім'ю.

В підлітковому віці дитина намагається ніби сліпо копіювати дорослих, наслідувати їх поведінку, вчинки, манери. Усім давно відома залежність поведінки підлітків від «ритуалів» свого близького оточення, яка доходить до стадності. Тому дуже важливим фактором їх виховання є оточуюче середовище. Несформована особистість ніби поглинає ззовні компоненти, на яких згодом будується її внутрішній світ. В такий період життя дитина є найбільш вразливою, щодо згубних звичок, і водночас найкраще сприймає і переосмислює нову інформацію, відмовляється від опіки дорослих.

Підліткам властиве групування. Найчастіше це вуличні компанії, які, як правило, нічим не займаються, головна їх функція - розваги. Там частіше всього дотримуються правила: чинити «як всі». Саме таким компаніям притаманний ранній алкоголізм. Організм підлітка знаходиться

в незбалансованому і негармонійному стані. Саме це сприяє швидкому звиканню до алкоголю та інших шкідливих чинників для організму.

Залежності у підлітків виникають на багато швидше, ніж у дорослих і призводять до різних порушень в усьому організмі.

Часто зустрічаються випадки отруєнь серед підлітків, які є наслідком їх необізнаності і браком коштів. Трапляються випадки, коли до небажаних наслідків приводить кількість спиртного - підліткам властиве переоцінення своїх можливостей, прагнення виділитись з групи однолітків, показати свою дорослість. У таких випадках, коли організм не здатний переробити таку кількість шкідливих речовин, частіше всього не витримує серце і печінка.

Тютюн, алкогольні напої та наркотики послаблюють імунну систему організму, зумовлюють численні захворювання, а в нашій країні, на жаль, дуже багато курців серед дівчат та жінок.

Доцільно застосовувати традиційні методи: бесіда, диспут, лекція, семінар, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки тощо.

Застосування цих методів сприяє створенню у дітей, учнівської молоді адекватної моральної самооцінки, дає можливість організувати дієву роботу, з формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, знецінити і зруйнувати негативні мотиви, перебудувати і змінити негативні форми у поведінці дітей та підлітків на позитивні, утримати учня від прояву негативної мотивації на здоровий спосіб життя.

Ця робота повинна проводитись обдумано і цілеспрямовано з врахуванням вікових, психофізіологічних особливостей учнів. Слід пам'ятати, що некваліфікована, необмежена інформація може викликати нездорову цікавість і стати умовою виникнення бажання спробувати, наприклад, дію наркотиків. Необхідно переконливо на конкретних прикладах проілюструвати наслідки неправильних вчинків дітей -

підлітків, допомогти їм розібратися в складних ситуаціях, викликати їх на відверту розмову.

## Розділ II. Практична частина

2.1. Досвід діяльності ліцей №1 смт Стрижавка щодо формування здорового способу життя

Запорукою досягнення високих показників ефективності формування здорового способу життя є правильна організація просвітницької діяльності і врахування психолого-педагогічних і фізичних особливостей учнів.

Викладачі докладають чимало зусиль, щоб переконати дітей, змусити прислухатись до шокуючих фактів статистики, звернути увагу кожного з них на своє здоров'я, на його збереження, цінність і чинники, які руйнують повноцінне життя молоді. На засадах поступового формування позитивного ставлення до здорового способу життя складається негативне ставлення до алкоголю, наркотичних речовин, обачливість до венеричних захворювань. Саме тому перед педагогами стоїть завдання подавати інформацію і сприяти формуванню ряду навичок, які в подальшому стануть підґрунтям до формування здорового способу життя.

У ході навчально-виховного процесу необхідно озброїти учнів необхідним мінімумом знань із фізіології, соціології, які забезпечать свідоме ставлення дитини до власного здоров'я.

Велика увага формуванню здорового способу життя приділяється усіма викладачами нашого училища. У цьому напрямку проводяться такі оздоровчі заходи: тижні здоров'я, бесіди, зустрічі з лікарями різного профілю, спортивні змагання, ігри.

Головним завданням педагогів нашого ліцею є не тільки збагачення підростаючого покоління знаннями, а й формування здорової сучасної молодої людини, справжнього громадянина. Тому вся система заходів із збереження і зміцнення здоров'я учнів повинна визначатися певним колом питань:

- профілактика шкідливих звичок
- попередження розповсюдження СНІДу;
- статеве виховання (попередження моральної розбещеності, венеричних захворювань, ранньої вагітності та абортів серед неповнолітніх)

- формування валеологічного світогляду;
- прищеплення навичок ведення здорового способу життя;
- виховання здорових звичок з дитинства;
- природні умови здоров'я;
- соціальні умови здоров'я;
- інтелектуально-психічне здоров'я;
- право на здоров'я;
- сім'я і здоров'я.

Звертаємо увагу на залучення батьків до формування навичок здорового способу життя їх дітей:

- батьківські збори;
- всеобучі для батьків;
- ігри-подорожі;
- круглі столи;
- практикуми для батьків;
- телефони довіри.

## ВИСНОВОК

Вивчення проблеми, дає змогу уточнити зміст і сутність понять, що характеризують здоровий спосіб життя. Зокрема визначено, що здоровий спосіб життя є такою організацією життєдіяльності учня, що забезпечує оптимальний за даних умов рівень збереження й розвитку його фізичного, морального та психічного здоров'я.

Методичною основою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей є гуманістичний підхід, який передбачає вплив на особистість через:

- навчання (набуття знань, умінь, навичок);
- виховання (підняття самооцінки, формування життєвих і соціальних навичок);
- роботу з батьками (ефективна співпраця);
- дружню співпрацю вчителя і учнів (добрі стосунки, позитивний мікроклімат);

Підліток повинен бути:

- фізично здоровим (здорове тіло, хороші фізичні дані);
- соціально здоровим (уміння спілкуватися у колективі);
- духовно здоровим (культивування вищих духовних цінностей);
- психічно здоровим (підвищення самооцінки);
- емоційно здоровим (уміння контролювати емоції);
- інтелектуально здоровим (розвиток творчих здібностей учнів);

Формуючи таку особистість педагогічний колектив у своїй діяльності має застосовувати джерела і засоби впливу:

- нові освітні технології (модель структури здоров'язберігаючого уроку, розвиваюче навчання, побудоване на індивідуалізації навчання,

гендерно-педагогічної технології, які застосовуються при навчанні хлопчиків і дівчаток, тренінгові заняття);

- контроль і профілактика здоров'я учнів (медичний огляд, паспортизація стану здоров'я, створення спецгруп);

- виховні заходи (пізнавальні, спортивно-змагальні, превентивного напрямку);

- робота з батьками (вироблення позитивної мотивації на здоровий спосіб життя);

- спонсорська підтримка, робота у спільних проектах;

- матеріальна база (створення спец кабінетів, кімната психологічного розвантаження).

Критеріями формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя вважати такі:

- на рівні фізичного розвитку: фізична досконалість, критичне ставлення до власного здоров'я, підвищення імунітету, виконання вимог особистої гігієни, раціональне харчування;

- на рівні психологічного здоров'я: адекватна самооцінка, відсутність шкідливих звичок, наявність позитивних емоцій, відповідність розумової діяльності календарному вікові дитини;

- на рівні соціального здоров'я: доброзичливе ставлення до рідних, друзів, однокласників, старших і молодших; сформована громадянська позиція: позитивна комунікативність;

- на рівні духовного здоров'я: наявність позитивного ідеалу, пріоритетність загальнолюдських цінностей.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально – виховному процесі. "Здоров'я та фізична культура", 2006-№8.
2. Василькова Ю.В. Методика й досвід роботи соціального педагога. - М., 2001. - 215 с.
3. Короленка Ц.П., Дмитрієва Н.В. Життєві пастки залежності та співзалежності. - СПб.: Мова, 2002. - С. 6-16.
4. Матвеев В. Ф., Гройсман А.Л. Профілактика шкідливих звичок школярів: Кн. для вчителя. - М., 1987, - 327 с.
5. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. - К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. -207 с.
6. Формування навичок здорового способу життя в дітей та підлітків: навч. посіб. за ред. В.Г. Панка. - К.: Ніка-Центр, 2002.
7. Шахненко В., Цуканова Є. Школи здорового способу життя та безпеки життєдіяльності: Концепція // Освіта. - 2001. – 28.11-05.12 (№ 69-70). - С 6-7.
8. Щербакова К.Й., Григоренко Г.І. У сім'ї росте дитина. – Київ «Неопалима купина» - 2006 р.
9. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді – Наказ МОН України № 605 від 21.07.04



