**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ: ВИХОВНИЙ АСПЕКТ**

*(Методичні рекомендації)*

*«Щоб стати щасливим,*

*необхідно виробити в собі три звички:*

*звичку до здоров’я, звичку до діяльності,*

*звичку до постійного навчання»*

(Поль Брег)

Для України головною проблемою, яка пов’язана з майбутнім держави є збереження і зміцнення здоров’я дітей та учнівської молоді. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої, а також відсутність мотивації до збереження та зміцнення здоров’я. За останні роки в Україні відбулося значне якісне погіршення здоров’я школярів [2].

Здоровий спосіб життя – це індивідуальна система поведінки людини, яка спрямована на раціональне задоволення біологічних та соціальних потреб, позитивні емоції, профілактику хвороб та нещасних випадків, що веде до повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя [3].

Діяльність учителя повинна бути орієнтована на формування у дітей стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров’я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров’я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов’язаних з усіма складовими здоров’я.

Здоров’язберігаюча компетентність розуміється як цілісне індивідуальне психологічне утворення особистості, спрямоване на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров’я – свого та оточення. Передбачає наявність у людини комплексу сформованих життєвих навичок. Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров’я неможливе без реалізації всіх складових здоров’я [3].

Класним керівникам, учителям-предметникам рекомендуємо реалізацію фізичної складової здійснювати засобами:

* ранкової гімнастики, фізкультхвилинок, рухливих ігор, фізкультпауз на уроці (оздоровчу рухливу діяльність);
* контролю та самоконтролю за правильною поставою під час письма, читання, ходіння тощо;
* використання вправ щодо профілактики сколіозу, запобіганню гіподинамії;
* виконання дихальних вправ;
* виконання гімнастики для очей;
* навчання правильному та регулярному чищенню зубів.

Звертаємо увагу вчителів на те, що реалізацію здоров’язбережувальної компетентності необхідно здійснювати через:

* використання засобів, які сприяють інтересу до навчального матеріалу;
* створення умов для самовираження учнів;
* стимулювання аргументації відповідей;
* заохочування ініціативи учнів;
* розвиток інтуїції, творчої уяви учнів;
* зосередження уваги на якості мовлення;
* демонстрація правильного мовлення;
* здійснення взаємоконтролю;
* навчання дотриманню правил спілкування в класі, у громадських місцях, шкільній їдальні, транспорті;
* навчання вмінню уникати конфліктних ситуацій за алгоритмом «Стій!

Подумай! Прийми рішення!»;

* навчання гуманному ставленню до людей з особливими потребами.

Реалізацію психічної складової здоров’язбережувальної компетентності рекомендуємо здійснювати через:

* створення сприятливого психологічного клімату в колективі;
* дотримання позитивного мислення;
* навчання вмінню керувати своїми емоціями, почуттями;
* здатність аналізувати наслідки дій шкідливих звичок тощо;
* навчання вмінню відмовлятися від пропозицій, які шкідливі для здоров’я;
* навчання вмінню приймати самостійно рішення в різних ситуаціях;
* навчання підтримувати дружні стосунки з усіма учнями класу.

Наголошуємо, що реалізацію духовної складової необхідно здійснювати через:

* навчання доброзичливому ставленню до товаришів у класі, до учнів школи, до дорослих;
* навчання відповідальності за власні дії та вчинки;
* навчання висловлювати свої погляди щодо здорового способу життя;
* навчання здатності бачити й сприймати позитивне у житті, природі, мистецтві, літературі;
* навчання вмінню розрізняти позитивне й негативне, духовне й бездуховне;
* навчання усвідомленню життєвих цінностей.

З метою формування здов’язберігаючої компетентності учнів у закладах загальної середньої освіти рекомендуємо організовувати та проводити заходи, які сприяють формуванню здорового способу життя:

* виховні години: «Дітям про коронавірус», «Курс на здоровий спосіб життя», «Алкоголь та його наслідки», «Про шкоду для здоров’я наркотиків, токсинів», «Алкоголь, куріння та репродуктивне здоров’я», «Особиста гігієна і здоров’я», «Про режим дня учнів закладів загальної середньої освіти»;
* бесіди: «Гаряче харчування як чинник збереження здоров’я», «Здоровий спосіб життя – вибір успішних і щасливих»;
* акції: «Школярі за здорове майбутнє», «Заміни цигарку на цукерку», «День без паління»;
* бесіди на тему здорового способу життя, про шкідливість куріння, алкоголю, наркотиків;
* засідання «круглих столів»: «Закалювання як спосіб збереження здоров’я», «Шкідливі звички», «Поняття про фізіологічну та соціальну зрілість людини», «Судове засідання. Право дитини на життя»;
* тематичні місячники «Здорове покоління»;
* спортивні змагання: «Тато, мама, я – спортивна сім’я», «Тата та їх сини», «Мами та їх доньки»;
* тематичні виставки у бібліотеках: «Здоровий дух – здорове тіло», «Азбука здоров’я».
* динамічні перерви, фікультхвилинки, руханки;
* залучення медичних працівників для роботи з дітьми та батьками за темами: «Виконання режиму дня як спосіб раціонального навантаження організму школяра», «Гармонійний розвиток особистості», «Методи профілактики захворювань ротової порожнини. Щоденний догляд за зубами».

Наразі, коли люди в усьому світі говорять про запобіжні заходи, щоб захистити себе від коронавірусу (COVID-19), важливо, щоб учні могли продовжувати навчання, і цей процес відбувався у середовищі доброзичливому, шанобливому, інклюзивному та дружньому до всіх.

Звертаємо увагу, що необхідно надавати учням достовірну інформацію та науково обґрунтовані факти про коронавірус. Щоб зменшити страхи та занепокоєність через хворобу, а також підтримувати здатність учнів долати вторинні ефекти розповсюдження вірусу на їхнє життя рекомендуємо:

* слухати уважно, що непокоїть учнів;
* відповідати на запитання відповідно до їхнього віку;
* не перевантажувати учнів великим обсягом інформації;
* заохочувати учнів висловлювати свої думки та ділитися своїми відчуттями;
* ознайомлювати учнів із поняттям соціальної дистанції (стояти на відстані від друзів, уникати натовпів, не торкатися людей, якщо в цьому немає необхідності тощо);
* зосереджувати учнів на хороших поведінкових гігієнічних практиках, таких як прикривати рот і ніс під час кашлю, [чхати у ліктоть](https://www.facebook.com/ulanasuprun/posts/2209007199383835%22%20%5Ct%20%22_blank) і часто мити руки;
* допомагати учням зрозуміти основні поняття профілактики та контролю захворювання;
* зосереджувати увагу на способах поширення вірусу та захисту від нього.

Рекомендуємо способи підтримки активної фізичної форми і скорочення сидячого способу життя в умовах домашнього карантину:

* руханки та фізкультхвилинки;
* бігові вправи та ходьба на свіжому повітрі;
* налагоджений розпорядок дня;
* збалансоване харчування.

Виховання відповідального ставлення до свого здоров’я та здоров’я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок та принципів здорового способу життя, зміцнення фізичного і психічного здоров’я дитини має стати одним із пріоритетних завдань закладу загальної середньої освіти [4].

Використані джерела

1. Здоровий спосіб життя як феномен здоров’я людини [Електронний доступ]: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/3.3/52.pdf> (Дата звернення 04.12.2020);
2. Здоров’язберігаючі технології як один з аспектів управлінської діяльності керівника навчального закладу [Електронний доступ]: <http://eprints.zu.edu.ua/17496/1/%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf> (Дата звернення 04.12.2020);
3. Методичні рекомендації семінару-практикуму «Реалізація здоров’язберігаючих компетентностей як основи здорового способу життя в учасників навчально-виховного процесу» [Електронний доступ]: <http://hadyachpsyholog.ucoz.net/rekomendaciji_seminaru-praktikumu-1.docx> (Дата звернення 04.12.2020);
4. Роль вчителя у формуванні здорового способу життя та здоров’я школярів [Електронний доступ]: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/6961/1/Rol%27%20vchytelya%20u%20formuvanni%20zdorovoho%20sposobu%20zhyttya%20ta%20zdorovya%20shkolyariv.pdf> (Дата звернення 04.12.2020).

Методист з виховної роботи

навчально-методичного відділу координації

освітньої діяльності та професійного розвитку

Сумського ОІППО Т.В. Блужан