

УДК 613.955:373.5.013

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/44-2-25>**Максим КОЗАК,***orcid.org/0000-0002-2734-6410*

кандидат біологічних наук,

доцент кафедри біології та методики її викладання

*Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка  
(Кам'янець-Подільський, Хмельницька область, Україна) maximkozak1980@gmail.com***Іван ФЕДОРЧУК,***orcid.org/0000-0002-4669-6133*

кандидат біологічних наук,

доцент кафедри екології

*Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка  
(Кам'янець-Подільський, Хмельницька область, Україна) fedorchuk.ivan@kprnu.edu.ua***Денис КУРИЦЯ,***orcid.org/0000-0002-1192-1003*

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри загальної та практичної психології

*Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,  
(Кам'янець-Подільський, Хмельницька область, Україна) deniskouritsa@gmail.com*

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ У СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

У статті здійснено аналіз психолого-педагогічних передумов організації здорового способу життя учнів сучасної української школі як основи формування здорового способу життя учасників педагогічного процесу. Розкриваються психолого-педагогічні підходи до способу формування здоров'я людини як мети й результату здорового способу життя. Визначаються загальні напрями та конкретні умови організації психолого-педагогічного процесу із застосуванням здоров'язберігаючих технологій у школі на сучасному етапі розвитку. Констатується, що серед пріоритетних завдань сучасної української освіти є психолого-педагогічне виховання в школярів свідомого ставлення до свого здоров'я. Як наслідок, це матиме позитивний вплив на формування здорового способу життя й духовних потреб і навичок з метою збереження та зміцнення фізичного, психічного, соціального й морального здоров'я.

Акцентується увага на тому, що здоров'я сучасних школярів є необхідною, фундаментальною та надзвичайно важливою умовою їхнього ефективного розвитку. Звертається увага на те, що нині здоров'я молодого покоління перебуває, на жаль, у незадовільному стані, що, у свою чергу, вимагає негайного й ефективного пошуку вирішення ситуації, яка склалася. Констатується, що надзвичайно важливою є необхідність розвитку та вирішення проблематики здоров'я людини не лише в медичному аспекті, а й через призму інших наук, предметом яких є людина як носій здоров'я.

Відмічається, що на основі низки досліджень видатних науковців, як вітчизняних, так і зарубіжних, а саме Б. Ананьєва, Л. Виготського, Г. Костюка та ін., можна констатувати, що шкільний вік має суттєві резерви щодо формування здорового способу життя загалом і є, зокрема, сприятливим періодом для набуття життєвих умінь і навичок як вагомій основи для подальшого формування й закріплення об'єктивного уявлення та прийняття здорового способу життя.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, навички, культура здоров'я, учні, навчально-виховний процес, психолого-педагогічні умови.

**Maksym KOZAK,**  
orcid.org/0000-0002-2734-6410  
Candidate of Biological Sciences,  
Associate Professor at the Department of Biology and Methods of Teaching,  
Kamenets-Podolsky National University named after Ivan Ogiienko  
(Kamyanets-Podilsky, Khmelnytsky region, Ukraine) maximkozak1980@gmail.com

**Ivan FEDORCHUK,**  
orcid.org/0000-0002-4669-6133  
Candidate of Biological Sciences,  
Associate Professor at the Department of Ecology  
Kamenets-Podolsky National University named after Ivan Ogiienko  
(Kamyanets-Podilsky, Khmelnytsky region, Ukraine) fedorchuk.ivan@kpmu.edu.ua

**Denis KURITSA,**  
orcid.org/0000-0002-1192-1003  
Ph. D. in Psychology,  
Senior Lecturer at the Department of General and Applied Psychology  
Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University  
(Kamyanets-Podilsky, Khmelnytsky region, Ukraine) deniskouritsa@gmail.com

## PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF FORMING THE HEALTHY WAY OF STUDENTS' LIFE AT MODERN UKRAINIAN SCHOOL

*In the article there is the analysis of psychological and pedagogical preconditions of the healthy way organization of students' life at modern Ukrainian school, as the foundation for healthy students' lifestyle. The psychological and pedagogical methods of forming the person's health, as an aim and result of healthy lifestyle are shown in this article. General directions and concrete terms of organization the psychological and pedagogical process are determined with application of healthy technologies at school on the modern stage of development. Among foreground tasks of modern Ukrainian education there is psychological and pedagogical teaching students how to form conscious attitude toward the health. As a result it will have positive influence on forming of healthy lifestyle, spiritual necessities and skills with the aim of maintenance and improvement physical, psychical, social and moral health.*

*Attention is accented on a fact that a health of modern schoolchildren is the necessary, fundamental and extraordinarily important condition of their effective development. Unfortunately the health of the young generation is in the unsatisfactory state, that requires the immediate and effective search of a decision of this situation. It's established, that extraordinarily important is a necessity of development and decision of range of problems of person's health not only in a medical aspect but also through the prism of other sciences. The person is a carrier of health.*

*According to the researches of prominent scientists such as B. Ananiev, L. Vyhodskiy, G. Kostiuk etc., it is possible to establish, that school age has substantial reserves in forming healthy lifestyle on the whole, and it is a suitable period for acquisition of vital abilities and skills as essential basis for the further forming and consolidation of objective representation and acceptance of healthy way of life.*

**Key words:** healthy way of life, skills, culture of health, students, educational process, psychological and pedagogical aspects.

**Постановка проблеми.** Здоров'я людини є найвищою із цінностей суспільства, оскільки становить основу економічного та духовного розвитку не тільки сім'ї, а й держави в цілому. Серед пріоритетних завдань сучасної української освіти й, зокрема, школи є психолого-педагогічне виховання в школярів свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності, що, у свою чергу, зумовлює формування здорового способу життя й духовних потреб і навичок з метою збереження та зміцнення фізичного, психічного, соціального й морального здоров'я учасників навчально-виховного процесу в школі (Національна доктрина розвитку освіти в Україні у XXI столітті).

Здоров'я сучасних школярів визначає стан суспільства, а також інтелектуальний, культурний та економічний потенціал держави на півстоліття вперед. Тому серед важливих соціальних завдань, які стоять сьогодні перед сучасною українською школою, є виховання особистості, яка не тільки володіє теоретичними знаннями шкільних програм із застосуванням здоров'язберігаючих технологій, а й зуміє застосувати їх на практиці в подальшому житті.

**Аналіз досліджень.** Поняття «здоровий спосіб життя», яке використовується для якісної характеристики життя людини, орієнтованої на збереження та зміцнення свого здоров'я,

тісно пов'язане з поняттям «спосіб життя» (Амосов, 2002). Ці терміни стали активно розроблятися на науковому рівні в 1970–1980 рр. у різноманітних роботах вітчизняних науковців. У працях здоровий спосіб життя вони розпочинають розглядати як один із визначальних чинників здоров'я людини (Вайнер, 2001).

У сучасній науковій літературі це поняття визначається сукупністю таких складників, як дотримання раціонального харчування, особистої гігієни, відсутність шкідливих звичок, загартовування, оптимальна рухова активність залежно від віку і статі, оптимальне чергування праці й відпочинку, позитивний психологічний настрій і стан. Варто зазначити, що ці складники здорового способу життя відповідають усім потребам людини.

Відмітимо, що населення України – це складне поєднання різних поколінь людей, які живуть одночасно. Відповідно, кожне покоління несе на собі відбиток історичних, економічних, політичних та інших умов, які значною мірою визначають долю і структуру цього конкретного покоління, роблячи його водночас неповторним. Якщо розглядати поняття «стан здоров'я населення» через соціальний контекст, то його варто оцінювати за такими характеристиками:

1) ступінь втрати дорослим населенням соціальної активності, що вимірюється масштабами захворюваності;

2) наслідки хвороби, що вимірюються ступенем та обсягом тимчасової й стійкої втрати працездатності;

3) середня тривалість життя населення країни;

4) співвідношення між смертністю й народжуваністю, а також інші показники.

Прийнятні для оцінки здоров'я населення, ці показники абсолютно непридатні для оцінки здоров'я кожної окремої людини, що, на наш погляд, є однією з реальних перешкод на шляху ефективного вирішення проблеми становлення індивідуального здоров'я особистості.

Проблематика формування здорового способу життя дітей висвітлювалася такими вченими, як С. Боткін, І. Мечников, Д. Локк, Г. Ващенко, М. Пирогов. Висвітленню й актуалізації питання здоров'язберігаючого виховання також присвячено багато праць. Зокрема, цьому питанню приділяли увагу В. Петленко, Г. Апанасенко, А. Степанов, Є. Бойченко, К. Бондаревська, Д. Изуткін, В. Казначев, Г. Борисов, І. Брехман, О. Ващенко, М. Віленський, О. Газман, М. Гончаренко, Г. Зайцев та ін. Концептуальні основи гігієнічного навчання й виховання дітей як одного зі складників формування здорового способу життя закладено в дослі-

дженнях М. Антропової, І. Кононова, З. Громової та ін. Не залишилася осторонь і проблематика профілактики шкідливих звичок як одного з факторів негативного впливу на формування в дітей здорового способу життя. Цьому аспекту присвячені праці Н. Максимова, В. Оржеховської, Т. Федорченко та ін. (Амосов, 2002, Вайнер, 2001; Антонова, 2011; Колбанов, 1998; Мазуренко, 2008).

**Мета статті** – обґрунтувати доцільність використання здоров'язберігаючих технологій під час навчально-виховного процесу всіма його учасниками й установити їх вплив на здоров'я дитини.

**Виклад основного матеріалу.** За даними медичних оглядів учнів старших класів загальноосвітніх шкіл міста Кам'янець-Подільський, 15% юнаків віку 16–17 років не можуть служити в армії внаслідок різних захворювань. У 8,5% дівчат цього віку реєструється дисгормональний розвиток; у 10% виявлено надмірну масу тіла; у 12% порушено формування скелета грудної клітки, у 8% порушено формування тазу; у кожній сьомій дитини відзначається артеріальна гіпертонія; у 54% відмічається порушення менструального циклу; у 7% спостерігаються відхилення в статевому розвитку (Статистика дитячого медичного центру).

Згідно з попередніми даними оглядів учнів старших класів загальноосвітніх шкіл міста Кам'янець-Подільський і студентів середніх спеціальних і вищих навчальних закладів, понад 70–75% дівчат потребують загального оздоровлення, при цьому близько 20% із них щодо репродуктивної системи.

Дані медичної статистики свідчать, що сьогодні понад 20% становить частка новонароджених із фізичними відхиленнями та психічними порушеннями. За останні 10 років більше ніж удвічі зросла захворюваність серед новонароджених унаслідок патології імунної системи. У 40% дітей раннього віку відзначаються прояви рахіту, діатезу, гіпертрофії, дисбактеріозу, а більше ніж у 10% – анемії (Статистика дитячого медичного центру).

Беручи до уваги останні події у світі, а саме пандемію, можемо констатувати, що все частіше в практиці зустрічається проблема погіршення здоров'я підлітків, котрі перенесли вірусну інфекцію, спричинену коронавірусом SARS-CoV-2. Нині здійснюються наукові дослідження цієї проблематики, але можна говорити про низку факторів, які наштовхують на те, що вірус і наслідки після нього є пов'язаними з такими чинниками: 1) рівнем культури та освіти батьків; 2) пропагандою куріння й алкоголізму батьками та засобами масової інформації; 3) якістю медичного обслуговування в місті; 4) гігієнічними умовами міста;

5) якістю їжі та способом харчування (у тому числі й у закладах освіти); 6) психологічним кліматом сім'ї; 9) спадковою схильністю до хвороб і патологій; 10) забрудненим довкіллям; 11) рівнем здоров'я батьків.

Поряд із беззаперечним фундаментальним і надзвичайно важливим значенням психічного здоров'я загальноприйнятим вважають, що фізичний розвиток у дитячому віці є найважливішим індикатором здоров'я в подальшому існуванні людини. З 2010 року спостерігається тенденція до погіршення фізичного розвитку дітей, збільшення частки дітей із відносним дефіцитом маси тіла та низькорослістю або з надлишком ваги. Найбільш виражені відхилення спостерігаються в дітей віком 11–15 років. Фізіологами доведено, що на якість фізичного розвитку впливає гіподинамія, інтенсифікація процесів навчання, руйнація системи шкільного харчування тощо (Вайнер, 2001; Колбанов, 1998).

Педагоги, психологи та медики стверджують, що 15% дітей шкільного віку страждають на психічні захворювання, а в підлітковому віці ця кількість збільшується до 20–25%. Шкільні психологи констатують, що близько 80% випадків систематичної шкільної неуспішності зумовлено різними станами інтелектуальної недостатності, включаючи дебільність і так звану затримку психічного розвитку, а недорозвинення пізнавальної здатності відзначається нині в кожній десятій дитини шкільного віку (Колбанов, 1998).

Варто наголосити, що здоров'я школярів як необхідна важлива умова їхнього ефективного розвитку сьогодні перебуває в критичному стані, що, у свою чергу, вимагає негайного пошуку шляхів вирішення цієї проблеми. Впливає необхідність вивчення здоров'я людини не тільки в медичному аспекті, а й із позиції інших наук, предметом яких є людина як носій здоров'я.

У зв'язку з цим набуває актуальності міркування Е. Вайнера, який вважає, що «коли йдеться про здоров'я дітей (саме про здоров'я, а не про захворюваність), то вирішення цієї проблеми аж ніяк не пов'язане з медициною». Зі своїх міркувань він робить цілком обґрунтований висновок: «Сьогодні накопичується все більше даних, які вказують, що вирішення проблеми здоров'я дітей – це проблема насамперед психолого-педагогічна» (Вайнер, 2001).

В Енциклопедії освіти поняття «здоров'я» визначається як «динамічний стан організму, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розви-

ток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням» (Національна доктрина розвитку освіти в Україні у XXI столітті).

У Статуті ВООЗ здоров'я визначається як «стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» (Вайнер, 2001).

Дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців Б. Ананьєва, Л. Божович, Л. Виготського, Г. Костюка, С. Кондратюка вказують на те, що молодший шкільний вік має великі резерви формування здорового способу життя і є сприятливим періодом для набуття життєвих умінь і навичок, що, у свою чергу, визначає завдання сучасної української школи під час навчально-виховного процесу – сформувати в учнів потребу цінувати своє здоров'я та життя як найвищу індивідуальну й суспільну цінність. Наші спостереження та досвід дають підстави стверджувати, що результат буде значно успішнішим у разі створення й реалізації таких психолого-педагогічних завдань:

- 1) формування в школярів знань і навичок здорового способу життя;
- 2) робота з батьками з метою підвищення їхньої компетентності в питаннях щодо здорового способу життя;
- 3) залучення батьків до спільної діяльності з дітьми при формуванні здорового способу життя;
- 4) систематичність, послідовність і безперервність навчання й виховання в процесі формування здорового способу життя в навчально-виховному процесі;
- 5) виховання в школярів негативного ставлення до шкідливих звичок;
- 6) залучення педагогічних колективів і батьків у масові заходи пропаганди здорового способу життя;
- 7) забезпечення підготовки кадрів у навчальних закладах і системі післядипломної педагогічної освіти;
- 8) організація навчально-виховного процесу й оздоровчої роботи в навчальний, особливо у позаурочний час із залученням педагогічного колективу, батьків і медичних працівників (Гулий, 2003; Колбанов, 1998).

Спостереження за дітьми під час навчально-виховного процесу в школі дають змогу зробити висновок, що змусити дитину бути активним борцем за своє здоров'я є досить тривалим і виснажливим процесом, оскільки першочергово необхідно виховати стійку життєву позицію щодо здоров'я та навчити вести здоровий спосіб життя.

«На жаль, – пише Е. Вайнер, – поки що наша освіта не орієнтована на виховання в людини

пріоритету здоров'я як однієї з найважливіших людських цінностей». Більшість навчальних планів і програм навчальних дисциплін зовсім не передбачають навчання дитини здорового способу життя в усьому різноманітті його проявів: оптимальної рухової активності та тренування імунітету, раціонального харчування й психофізичної саморегуляції, загартовування та правильної організації свого режиму праці, а також здорового відпочинку (Вайнер, 2001).

На думку О. Антонової та Н. Поліщук, структура здоров'язберігаючої компетентності учнів при навчальному процесі повинна містити низку життєвих навичок, що сприяють формуванню здорового способу життя, а саме: навички раціонального харчування, рухової активності, санітарно-гігієнічні навички, навички ефективного спілкування, співчуття, дискримінації, самоусвідомлення й самооцінки, самоконтролю, мотивації, тренування волі тощо (Антонова, 2011).

У результаті аналізу низки літературних джерел можна констатувати, що в поняття «здоровий спосіб життя» входять такі складники (Мазуренко, 2008).

Раціональне харчування, котре передбачає, відповідно до віку й інших індивідуальних особливостей учня, уміст у харчовому раціоні білків, жирів і вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин; відповідні природі людини й відповідні її індивідуальності та соціальним умовам життя обсяг, склад, режим харчування, а також уміст у щоденному меню переважно натуральних продуктів (які не піддавалися інтенсивній промисловій обробці, не містять ніяких шкідливих для організму людини складників). Раціональне харчування сприяє правильному росту й формуванню організму, збереженню здоров'я та подовженню тривалості життя. Завдання вчителя – сформувати уявлення про основи раціонального харчування, допомогти по можливості дітям у правильному виборі здорової їжі.

Фізична культура. Під цим поняттям розуміється щоденне виконання людиною ранкової зарядки, заняття оздоровчим спортом або оздоровчою фізкультурою, виконання будь-якої спеціальної гімнастики або спеціальних вправ, що забезпечують людині зняття напруження, накопиченого в процесі трудової діяльності. Рухова активність учнів і вчителів сприяє підвищенню працездатності, інтелектуальному розвитку, покращенню самопочуття, підвищенню імунітету організму. При фізичному навантаженні обов'язково враховуються вікові можливості та психологічні особливості школярів.

Важливим складником навчально-виховного процесу в сучасній українській школі є режим дня учнів, у який в обов'язковому порядку повинна бути включена ранкова зарядка, зміна видів діяльності на уроці, фізкультхвилинка під час занять тощо, що спрямовані на розслаблення тих м'язів дитини, які були найбільше задіяні на уроках.

Загальні правила гігієни, тобто комплекс правил, що допомагають підтримувати здоров'я, а також оберігають школяра від захворювань. Особиста гігієна – це невід'ємна частина загальнолюдської культури. Виконання правил особистої гігієни сприяє збереженню та зміцненню здоров'я людини. Вона включає правила гігієнічного догляду за тілом, порожниною рота, статевими органами, а також користування взуттям, білизною, одягом, житлом тощо. Підвищенню стійкості організму до різних несприятливих факторів, пристосуванню людини до довкілля також сприяють правильне харчування, гартування, регулярні фізичні вправи й інші гігієнічні заходи. Дотримання гігієнічних правил – це ті корисні та необхідні навички, котрими повинна опанувати змалечку кожна дитина, удосконалюючи і трансформуючи їх відповідно до вікових особливостей.

Загартування організму, котре передбачає виконання учнем спеціальних процедур (обтирання рук, ніг, тіла; повітряні ванни для тіла; ходіння босоніж по дерев'яній підлозі, росі, землі, піску, воді, снігу; сонячні ванни тощо), щоденне обливання холодною водою, а також обливання холодною водою після прийняття гарячих водних процедур (купання у ванні та відвідування парної в лазні), регулярні прогулянки на свіжому повітрі; одяг по сезону та погоді, регулярне відвідування лазні (якщо для цього немає протипоказань).

Загартування можна розпочинати в будь-якому віці, але чим раніше його почати, тим організм буде здоровішим і стійкішим до впливу різних чинників. Загартувальні процедури сприяють підвищенню фізичної та розумової працездатності, зміцненню здоров'я та зниженню захворюваності через адаптацію організму до несприятливих впливів навколишнього середовища (Амосов, 2002).

Відмова від шкідливих звичок. Важливим показником здорового способу життя є відсутність у людини шкідливих звичок, до них належать тютюнопаління, зловживання алкоголем і вживання різних наркотичних речовин. Варто зазначити, що в медицині зловживанням алкоголем вважається вживання алкогольних виробів, включаючи пиво, вино та численні інші слабкі алкогольні вироби частіше двох разів на місяць.

До шкідливих звичок належить також уживання дозволених психоактивних наркотичних речовин без медичних на те показань, а також уживання заборонених наркотичних речовин як рослинного, так і штучного походження. Усі шкідливі звички належать до соціально небезпечних звичок, так як різною мірою пригнічують волю людини, роблять її залежною від уживаних речовин. Саме тому відсутність цих шкідливих звичок правомірно вважати одним із найважливіших показників здорового способу життя.

Як стверджує Є. Чазов (Антонова, 2011), «формування навички здорового способу життя потрібно з дитинства». У віці 7–9 років діти інтенсивно намагаються наслідувати дії та вчинки дорослих, у 9–11 років уважають себе дорослими та прагнуть завоювати авторитет серед ровесників. Це з великою ймовірністю може слугувати однією з причин, чому учні в молодшому шкільному віці розкурюють свою першу цигарку, уперше знайомляться зі смаком спиртних напоїв, цікавляться дією та способами вживання наркотиків.

Варто зазначити, що в останнє десятиріччя до шкідливих звичок відносять не тільки тютюнопаління, алкоголь і наркотики, а й надмірне захоплення різними гаджетами. Надмірне користування ними (в основному ігрова діяльність і перегляд різноманітних каналів з допомогою інтернет-ресурсів) переносить розум учня у інший світ – віртуальний, що сьогодні, на нашу думку, є найбільшою проблемою, що впливає на психічне здоров'я учня.

Режим праці та відпочинку, котрий проявляється в раціональному й відповідному особливостям трудової діяльності людини чергуванні фізичного та розумового навантаження, періодів напруженої діяльності й перерв для відпочинку, у тому числі за допомогою перемикання на інші види діяльності, виконання під час розумової роботи спеціальних заходів, які знімають розумову перенапруженість. Дотримання режиму праці та відпочинку забезпечує також повноцінний сон.

Одним із важливих показників здорового способу життя є внутрішній позитивний психоемоційний настрій учня, який залежить від умінь зберігати чи швидко відновлювати душевну рівновагу, бачити позитивне в навколишньому світі, будувати гармонійні взаємини з оточуючими, приймати свої недоліки за умови їх наявності як неминучий наслідок людської природи, отримувати позитивні уроки з усіх життєвих ситуацій, стійко переносити поразки та життєві негаразди, навчитися відчувати радість життя, що забезпечить учневі прагнення до самовдосконалення, оптимістичне світосприйняття тощо.

Таким чином, можна відзначити, що останнім часом багато вчених серйозно замислюється над проблемою вдосконалення процесу освіти, у тому числі й щодо посилення її позитивного впливу на здоров'я всіх його суб'єктів: учнів, учителів, батьків. У зв'язку з цим можна констатувати появу робіт, у яких пропонуються різні шляхи та способи своєрідного «оздоровлення» педагогічного процесу в освітніх закладах різного типу (Н. Амосов, В. Базарний, Г. Зайцев та ін.) у найрізноманітніших його структурних компонентах (Амосов, 2002; Антонова, 2011).

У результаті аналізу освітніх програм з 1 по 11 класи, навчальних посібників для вчителів і дидактичних матеріалів (підручників, робочих зошитів тощо) для виявлення питань, пов'язаних зі здоров'ям учнів, виявлено, що в початковій школі питання здоров'я обговорюються головним чином у 3–4 класах, а в старшій середній ланці – у 8–9 класах при вивченні біології людини.

Спільною проблемою всіх програм є недостатність використання вчителями наявного в дітей практичного досвіду в галузі здоров'я, а також невисокий ступінь відпрацювання практичних навичок та орієнтація школярів на їх перенесення в повсякденне життя.

Більшість тем шкільних програм пов'язані з профілактикою в учнів адиктивної поведінки (алкоголізації, тютюнопаління, наркоманії), що саме по собі є загалом позитивним фактом, але розкриття цих тем здебільшого не збігається з віковими періодами цих проблем у дітей шкільного віку. Також поряд із цим у переважній кількості навчальних посібників не використовується чуттєвий досвід учнів у процесі засвоєння ними матеріалу, а також недостатня увага приділяється формуванню операційних навичок поведінки, орієнтованої на здоров'я.

Вихід із цієї проблеми полягає у включенні до змісту навчальних предметів питань, пов'язаних зі здоров'ям людини (наповнення окремих тем базових курсів державної програми знаннями з питань здоров'я та здорового способу життя).

Ми вважаємо, що формування навичок здорового способу життя в школярів залежить від того соціального середовища, у якому вони знаходяться, передусім це сім'ї та школи. З одного боку, поведінка близьких дорослих, зокрема батьків, старших братів чи сестер, які ведуть здоровий спосіб життя, допомагає дітям усвідомлювати відповідальність за своє здоров'я. З іншого боку, неоціненний вклад у розвиток такої відповідальності вносять педагоги, від яких не меншою мірою залежить, яким буде здоров'я дитини в майбутньому.

Найкращим часом для формування звичок і навичок для здорового способу життя, на нашу думку, є середній шкільний вік, у якому закладається майбутній потенціал здоров'я дорослої людини.

**Висновки.** Можна констатувати той факт, що здоров'я людини є найвищою із цінностей суспільства, становлячи при цьому основу економічного та духовного розвитку не тільки сім'ї, а й держави в цілому. Одним із основних завдань сучасної української освіти й, зокрема, школи є психолого-педагогічне виховання в школярів сві-

домого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності.

Проблематику формування здорового способу життя дітей досліджено такими вченими, як С. Боткін, І. Мечников, Д. Локк, Г. Ващенко, М. Пиров. Разом із тим не залишилось осторонь питання здоров'язберігаючого виховання молоді В. Петленко, Г. Апанасенко, А. Степанов, Є. Бойченко, К. Бондаревська, Д. Изуткін та ін. Але, попри значні наукові дослідження в цій сфері, питання формування здорового способу життя залишається надзвичайно актуальним і потребує додаткового вивчення.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Москва : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2002. 590 с.
2. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). *Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи* : збірник статей всеукраїнської науково-практичної конференції ; 10–11 листопада 2011. Житомир : Полісся, 2011. С. 27–31.
3. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов. Москва : Флинта: Наука, 2001. 416 с.
4. Гулий І. С. Сімахіна Г. О., Українець А. І. Основи валеології. Валеологічні аспекти харчування : підручник. Київ : НУХТ, 2003. 336 с.
5. Колбанов В. В. Валеология: основные понятия, термины и определения. Санкт-Петербург : ДЕАН, 1998. 232 с.
6. Мазуренко Л. К. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час. Київ : Шк. світ, 2008. 128 с.
7. Національна доктрина розвитку освіти в Україні у XXI столітті. Київ : Шкільний світ, 2001. 23 с.

#### REFERENCES

1. Amosov N. M. Entsiklopediya Amosova. Algoritm zdorovyia. [Amosov's encyclopedia. Algorithm of health] M. : Izdatelstvo AST; Donetsk : Stalker, 2002. 590 p. [in Russian].
2. Antonova O. Ie. Polishchuk N. M. Zdoroviazberihaiucha kompetentnist osobystosti yak naukova problema (analiz poniattia). *Vyshcha osvita u medsestrynstvi: problemy i perspektyvy*: [Health competence of the individual as a scientific problem (analysis of the concept). Higher education in nursing: problems and prospects] (zb. statei vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii). 10–11 lystopada 2011. Zhytomyr: Polissia, 2011. P. 27–31 [in Ukrainian].
3. Vayner E. N. Valeologiya. [Valeology]: Uchebnyk dlya vuzov. 2001. M.: Flinta: Nauka, 2001. 416 p. [in Russian].
4. Hulyi I. S. Simakhina H. O., Ukrainets A. I. Osnovy valeolohii. Valeolohichni aspekty kharchuvannia. [Fundamentals of valeology. Valeological aspects of nutrition]: pidruchnyk. K.: NUKhT, 2003. 336 p. [in Ukrainian].
5. Kolbanov V. V. Valeologiya: osnovnyie ponyatiya, terminy i opredeleniya. [Valeology: basic concepts, terms and definitions]. SP.: DEAN, 1998. 232 p. [in Russian].
6. Mazurenko L. K. Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia u molodshykh shkoliariv v pozaklasnyi chas. [Formation of skills of a healthy way of life at younger schoolboys in extracurricular time]. K.: Shk. Svit, 2008. 128 p. [in Ukrainian].
7. Natsionalna doktryna rozvytku osvity v Ukraini u XXI stolitti. [National doctrine of education development in Ukraine in the XXI century] K.: Shkilnyi svit, 2001. 23 p. [in Ukrainian].