

Кравець В.М., вчитель фізичної культури,
Кам'янець-Подільський НВК з центром реабілітації слабкозорих дітей

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. В роботі автор проводить аналіз актуальних питань здорового способу життя.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, учні, загартовування.

За останні десятиріччя внаслідок різних негативних явищ стан учнів-дітей-спортсменів погіршився.

Правильне виховання, розвиток фізичного, психічного та духовного здоров'я – завдання цілком реальні, оскільки здоров'я дітей-учнів-спортсменів, тривалість їх життя та творче довголіття багато в чому залежить від батьків, педагогів, тренерів, спільноти.

Насамперед давайте з'ясуємо, що таке здоров'я. Виявляється, це не просто відсутність хвороби чи фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Здоровий спосіб життя – це діяльність, яка направлена на збереження та покращення здоров'я дитини (учня-спортсмена) як умови та передбачення, здійснення і розвитку інших сторін та аспектів соціального способу життя.

Мета здорового способу життя – формування у дитини (учня-спортсмена) такої гігієнічної поведінки, яка буде спрямована на збереження та зміцнення здоров'я, забезпечення високого рівня працездатності та досягнення активного довголіття.

Основним завданням здорового способу життя є виховання в дитини (учня-спортсмена) соціальної культури праці, потреби в спілкуванні на високому рівні соціальної культури. Вчителі фізичної культури, тренери не в змозі вирішити власноруч цю проблему, тому треба вирішувати її спільними зусиллями, всією прийнятою в країні системою просвіти, навчання та виховання дітей-учнів-спортсменів.

Одним з проявів способу життя є звички – потреби дитини (учня-спортсмена) здійснювати певні дії у певних умовах. У багатьох випадках вони відіграли важливу роль і є позитивними, проте багато з них є шкідливими: куріння, алкоголізм, наркоманія та інші, які обґрунтовано називають «викрадачами розуму».

Також до найголовніших факторів, які позначаються на здоров'ї дитини (учня-спортсмена), належать раціональне харчування та загартовування.

До порушення стану здоров'я, що викликане помилками харчування, насамперед належить зайва вага. Саме вона є фактором ризику номер один.

Загартовування – це ефективна міра профілактики грипу та гострих респіраторних захворювань. Загартовуванню організму сприяють три природні фактори: сонце, повітря та вода. І головне наще завдання, фізкультурних працівників, полягає в тому, щоб навчити учнів, спортсменів правильно ними користуватися.

Список використаних джерел

1. Власюк Г.І. Виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя: Дис.... канд. пед. наук: 13.00.01. – К., 1995. – 191 с.

2. Дерябо С.Д., Кондратьев М.Ю. Психологические рекомендации по усвоению программы “Здоровье” // Вестник образования. – 2001. – №12. – С.43-55.
3. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: Дис. ... д-ра пед. наук. – К., 1991. – 374 с.
4. Закопайло А.В. Педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя. Дис. ... канд. пед. наук. – К.: 2003. – 201 с.

Annotation: In process an author conducts the analysis of pressing questions of healthy way of life.

Keywords: healthy way of life, students, zagartuvannya.

Отримано 10.10.2008 р.

УДК 159.923.2+613

Співак Л.М., кандидат психологічних наук, доцент,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ФОРМУВАННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СТВОРЕННЯ ОСНОВ ПОЗИТИВНОГО (ВАЛЕОГЕННОГО) МИСЛЕННЯ

В статті розглядаються особливості формування «Я-концепції» особистості у зв'язку із здоровим способом життя та позитивним ставленням до власного здоров'я.

Ключові слова: «Я-концепція», здоровий спосіб життя, позитивне ставлення до здоров'я.

Важливою передумовою активної та нормальної життєдіяльності людини є стан її здоров'я. Погіршення стану здоров'я є одним із чинників, що призводить до змін звичного способу життя у взаєминах із соціумом, до можливої втрати професійної дієздатності. Тому актуальним завданням суспільства є формування позитивного (валеогенного) мислення на основних етапах онтогенезу.

Водночас, неможливо створювати основи позитивного (валеогенного) мислення без формування позитивної «Я-концепції» особистості. Уявлення про власний фізичний стан і здоров'я, будову тіла та функції окремих органів складають зміст фізичного образу «Я» в структурі «Я-концепції» особистості [2; 5; 6].

«Я-концепція» особистості розглядається дослідниками як динамічна система уявлень особистості про себе, що існують в усвідомленій та неусвідомлюваній формах, в поєднанні з їх емоційно забарвленою оцінкою та поведінковою реакцією.

«Я-концепція» як установка містить три базових компоненти:

1. Когнітивний компонент або «Я-образ», до змісту якого відносяться уявлення людини про себе.