

Краснокутська С.М.

УДК 37.091.4 СУХОМЛИНСЬКИЙ: 613.96

**ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ
В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Краснокутська С.М.

КЗОЗ «Харківська міська лікарня № 3»

В статті досліджуються проблеми формування здорового способу життя підлітків у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського та активізації засобами освіти і виховання їхніх природних інтелектуальних та духовних можливостей.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, режим, педагогічні умови, засоби виховання.

**ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ПОДРОСТКОВ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ НАСЛЕДИИ
В. А. СУХОМЛИНСКОГО**

Краснокутская С.Н.

В статье исследуются проблемы формирования здорового образа жизни подростков в педагогическом наследии В.А. Сухомлинского и активизации средствами образования и воспитания их естественных интеллектуальных и духовных возможностей.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, режим, педагогические условия, средства воспитания.

**PROBLEM OF FORMING OF HEALTHY WAY OF LIFE
OF TEENAGERS ARE EXPLORED IN THE PEDAGOGICAL
LEGACY OF V. A. SUHOMLINSKI**

Krasnokutska S. N.

In the article the problems of forming of healthy way of life of teenagers are explored in the pedagogical legacy of V. A. Suhomlinski and activations by facilities of education and education of their natural intellectual and spiritual possibilities.

Keywords: healthy way of life, mode, pedagogical terms facilities of education.

Дослідження проблеми формування здорового способу життя підлітків з погляду сучасності посідає одне з провідних місць у контексті загальної проблематики наукового пошуку. Негативні екологічні та соціальні чинники, до яких слід віднести використання забруднених водних та земельних ресурсів, забруднення повітря, відсутність фізичних навантажень, наявність шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків тощо), неправильне харчування, яке призводить до накопичення надмірної ваги, негативно впливають на здоров'я підростаючого покоління. А від цього, як свідчать статистичні показники, здоров'я дітей значно погіршується. Отже, аналіз проблеми формування здорового способу життя підлітків у контексті педагогічної спадщини В.О. Сухомлинського можна розглядати як одне з актуальних завдань педагогічних досліджень. Саме у підлітковому віці, у період активної соціалізації та посиленого фізичного зростання, доцільне використання різноманітних педагогічних впливових дій на фізичний розвиток дітей з метою зміцнення їхнього здоров'я в екологічно несприятливих умовах потребує з боку науковців більш пильної уваги. Тому *метою даної статті* є аналіз педагогічних поглядів

В.А. Сухомлинського щодо формування здорового способу життя підлітків та активізації засобами освіти і виховання їхніх внутрішніх інтелектуальних та духовних сил у покращенні фізичного стану та здоров'я.

Період підліткового віку видатний педагог розглядав як друге народження людини, адже у цей період з 10-11 до 14-15 років (у хлопчиків іноді до 16 років), відбувається бурхливий підйом в анатомо-фізіологічному розвитку і в організмі підлітка діють складні та суперечливі процеси у нервовій, серцево-судинній системі, органах дихання і травлення, які у значній мірі впливають на процеси статевого дозрівання. На думку видатного педагога, у цей період людина переходить від образного дитячого мислення до мислення абстрактного, виникає здібність звертати увагу на об'єкти довколишнього світу і на самого себе. Підліток самоутверджується, що є також причиною багатьох педагогічних проблем, які доставляють багато турбот батькам та вчителям. Таким чином, формування здорового способу життя підлітків набуває особливої цінності і саме підлітки потребують особливої корекційної уваги з боку педагогів. Отже, формування здорового способу життя у цьому віці є невід'ємною складовою забезпечення здоров'я на протязі усього життя.

В.О. Сухомлинський звертав велику увагу на дотримання школярами режиму праці та відпочинку як факторам, що забезпечують здоровий спосіб життя. Дотримання режиму фізичної та розумової праці та відпочинку, на думку видатного педагога, є важливою умовою міцного здоров'я, а його осмислене виконання є важливим фактором вольового самовиховання. Правильне поєднання праці та відпочинку, бадьорості та сну розглядається як важливе педагогічне завдання. Видатний педагог звертав увагу на те, що рекреаційна функція сну залежить не лише від його тривалості, але і від того, яку частину ночі людина спить, як і коли вона працює на протязі дня. Кращий сон у тих, хто рано лягає спати, спить достатньо часу, рано підіймається і займається інтенсивною розумовою працею у перші п'ять-десять годин після пробудження. Рано лягати і рано підійматись, після фізичної зарядки прийматися за працю є одним із головних принципових вимог дотримання повсякденного режиму.

Домашні завдання він рекомендує підліткам виконувати зранку, а з режимних вимог дуже важливим є грамотне поєднання занять за ступенем важкості. На перших уроках викладається математика, хімія, біологія, граматики, а на останні часи педагог ставить малювання, му-

зику, фізичне виховання, трудове навчання тощо. Другу половину дня він рекомендує дітям проводити на свіжому повітрі, займатися цікавою творчою працею. І чим більше підлітки будуть займатися фізичною і розумовою працею на свіжому повітрі, тим краще будуть працювати і розвиватися усі органи, тим здоровіше буде втрома, тим кращою буде рекреаційна функція сну.

В.О. Сухомлинський констатує, що його учні допомагали у саду, у полі, а коли збирали урожай, завдяки фізичній праці вони зміцнювали свій організм. Підлітки працювали на свіжому повітрі в усі пори року, тому що така праця важлива для них як фактор гармонічного фізичного розвитку і духовного життя.

Видатний педагог велику увагу звертав на дотримання правильного харчування підлітків. З цього приводу він наполягав, що в організмі підлітка все знаходиться у становленні і перебудуванні, і складні анатомо-фізіологічні процеси викликають посилений обмін речовин, який потребує правильного харчування. На його думку, харчування підлітка повинно бути простим: достатня кількість сірого та чорного хліба, борщ чи суп, овочеві блюда, молочні продукти, фрукти. У харчуванні не повинно бути дуже багато висококалорійних білків (м'ясо, сир), не повинно бути гострих, збуджуючих і прямих приправ. Чай він рекомендує замінювати компотом, цукор та інші солодощі давати не дуже часто. За своїми багатолітніми спостереженнями В.О. Сухомлинський дійшов висновку, що надмірна білкова їжа, прянощі, багато солодощів у період бурхливого пробудження діяльності статевих залоз ще більше збуджують гіпофіз і щитовидну залозу, їхні гормони збуджують статеві залози. Таким чином, надмірне білкове харчування може привести до раннього статевого дозрівання підлітків, що є небажаним фактором розвитку, водночас, при розробці режиму харчування завжди треба враховувати індивідуальні особливості кожної дитини.

Видатний педагог підкреслював, що здоров'я людини у зрілі роки значною мірою залежить від того, як повноцінне харчування було сумісним з іншими факторами режиму (працею, відпочинком, свіжим повітрям тощо) у роки дитинства і підліткового віку. Харчування повинно бути не лише достатньої калорійності, але і з компонентами,

які відіграють велику роль в формуванні організму підлітка, особливо білки і вітаміни.

Розглядаючи фізичну культуру як важливою педагогічною умовою формування здорового способу життя підлітків, В.О. Сухомлинський вважав її найважливішим елементом гармонійного розвитку, піклування про здоров'я і збереження життя. За допомогою фізичної культури досягається гармонія здорового тіла і духу. На його думку, підлітки повинні займатися фізичною культурою не лише для досягнення успіхів у змаганнях, а, найголовніше, для свого здоров'я і спорт повинен бути улюбленим заняттям кожного учня. Значну увагу видатний педагог приділяв таким видам спорту як гімнастика, легка атлетика, плавання. Він прагнув до того, щоб гімнастичні вправи не були досить обтяжливими, а доставляли підліткам радість, і стали фізіологічною необхідністю для дитячого організму.

Самовиховання краси осанки, на думку видатного педагога, має стати одним з головних стимулів, заради якого підлітки кожного дня прагнуть з ранку робити гімнастику. Уроки фізичної культури проходилися на спортивних площадках і у спортивній залі, якщо погода була поганою.

В.О. Сухомлинський доводив підліткам, що завдяки регулярним вправам у них не лише розвивається краса тіла, гармонія руху, але й формується характер, закаляється сила волі. Фізична культура повинна забезпечити осмислене відношення підлітка до свого організму, зміцнювати своє здоров'я, має бути правильним режимом праці, відпочинку, який розвиває фізичні і нервові сили, попереджує захворювання. На його думку, фізична культура тісно пов'язана з культурою моральною і естетичною, і, якщо підлітки піклуються про своє здоров'я, вони оберігають обстановку, необхідну для здоров'я і відпочинку інших людей.

В.О. Сухомлинський зацікавлював своїх вихованців туристичними походами, у яких вони бачили природу у всій її багатогранній красі. Його вихованці ходили у туристичні походи по полям і лісам, по берегам Дніпра. Кожен похід служив початком, стимулом чогось нового і цікавого, де вони узнавали багато корисного.

Підсумовуючи педагогічну спадщину видатного педагога, слід звернути увагу на поради, які він давав підліткам щодо здорового способу життя, до яких належать такі:

- жодного дня без фізичної праці, оскільки у фізичній праці є людське довголіття. Хто працює з самого малку до глибокої старості, той до останнього дня свого життя залишається повноцінною людиною, зберігає фізичні сили і ясність розуму;

- вивчи правило: кожного дня, прокинувшись, відразу роби ранкову гімнастику;

- примушуй себе кожного ранку робити холодні обтирання. Купайся у річці довше, можливо до осінніх заморозків. У зимові дні не треба боятися вийти босим на сніг, це дуже зміцнює організм;

- не треба переїдати, треба вставати з-за столу з почуттям, що ти трохи не доїв;

- кожного дня треба ходити пішки від трьох до десяти кілометрів, зробити звичкою ходити по лісу і полю. У літню пору року потрібно проходити декілька кілометрів серед квітучих і дозріваючих хлібів і трав;

- найважливішим джерелом здоров'я є оточуюча нас природа: повітря, сонце, вода, літня спека та зимова стужа, квітучі ліси і поля. Потрібно прокидатися рано, до сходу сонця, жити і працювати серед природи;

- треба постійно усвідомлювати, що здоров'я – це повнота духовного життя, радість і ясний розум, отже, твоє здоров'я – у твоїх руках.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сухомлинский В.А. Избранные произведения в пяти томах. Том 2. – К.: «Радянська школа», 1979. – С. 659-661.
2. Сухомлинский В. А. Избранные произведения в пяти томах. Том 4. – К.: «Радянська школа», 1980. – С. 135-151.
3. Сухомлинський В. А. Павлышская средняя школа. – М.: Просвещение, 1979. – С. 310-370.
4. Сухомлинский В. А. Рождение гражданина – М.: Молодая гвардия, 1971. – 333 с.