

Британ Ю.А., Кекало В.Б.

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПЕДАГОГІВ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ

Сьогодні лише піднімаються заклики бути здоровим, а соціальне суспільство та реальні дані свідчать про погіршення здоров'я студентської молоді, а особливо майбутніх педагогів з кожним роком. Сучасна студентська молодь – це майбутні батьки і їх здоров'я є гарантією здоров'я та благополуччя всієї України.

Здоровий спосіб життя можна також охарактеризувати як активну діяльність людей, спрямовану, в першу чергу, на зберігання та покращення здоров'я.

Формування здорового способу життя виступає як опосередковане ставлення буття для суб'єкта, процес вирішення протиріч між буттям і суб'єктом, функцією якого є ставлення і розвиток суб'єкта здоров'я як суб'єкта діяльності, процес реалізації здоров'ям своїх сутнісних сил. Здатність вміти формувати здоровий спосіб життя – це розвиток певних якостей, умінь життя людини, які необхідні, в першу чергу, для самого себе, щоб забезпечити собі продуктивну діяльність та ставлення до здоров'я, як головної цінності людини.

На основі аналізу дефініцій здорового способу життя, враховуючи професійний ризик педагога професійного навчання, були визначені напрямки формування здорового способу життя у майбутніх педагогів професійного навчання.

Перший напрямок складається з аспектів здоров'я: фізичний, духовний, психологічний, соціальний, які дають можливість сформувати всесторонньо гармонійно розвинуту, адаптовану особистість.

Фізичний аспект – гігієна тіла, рух і здоров'я, культура харчування, фізична гармонія тіла, організм людини як єдине ціле, фізіологічна діяльність, режим праці і відпочинку.

У психологічному аспекті виділені два напрямки – емоційний та інтелектуальний. При формуванні емоційного звертаємо увагу на стрес, вміння керувати своїми емоціями, контролювати психологічні прояви. В інтелектуальному – розвиток здібностей для самопізнання та впевненості в собі, індивідуальні типологічні особливості людей.

Соціальний аспект – спілкування, адаптація в колективі, самовиховання.

Аналізуючи духовний аспект, вважаємо, що на його розвиток та формування впливає фізичний, психологічний, соціальний аспект здоров'я. Тому виділяємо такі складові здоров'я в системі загальнолюдських цінностей, духовність людини як основа здоров'я, ідеал здорової людини, національні особливості формування здоров'я.

Другий напрямок формування здорового способу життя є життєві навички – це поєднання знань, ставлень і навичок, які допомагають скорегувати, оздоровити, зміцнити організм вчителя, вести здоровий і продуктивний спосіб життя.

Кожен вчитель повинен вміти визначати свій фізичний, емоційний, соціальний, психологічний і духовний стан, робити само актуалізацію, самореалізацію своїх особливостей, природних задатків, а також вміти здійснювати оздоровчо-профілактичні заходи з використанням фізичних вправ, ефірних олій та лікувальних трав.

Таким чином виділили дві складові.

1. Оздоровчі методи і системи: методи визначення рівня здоров'я; самоконтроль та самопостереження за станом здоров'я; оздоровчі системи (опорно-рухової системи, травної системи, серцево-судинної системи, дихальної системи); самомасаж.

2. Природа і здоров'я: фітооздоровлення (аромотерапія і чай); природні способи оздоровлення рослинами.

Проаналізувавши ці напрямки формування здорового способу життя у майбутніх педагогів професійного навчання, на нашу думку, дають змогу кожному здобувачу освіти повну мобілізацію всіх своїх резервів, внутрішніх сил на зміцнення і збереження здоров'я, а також вміти визначити свій стан, здійснювати оздоровчо-профілактичні заходи не порушуючи цілісність організму.