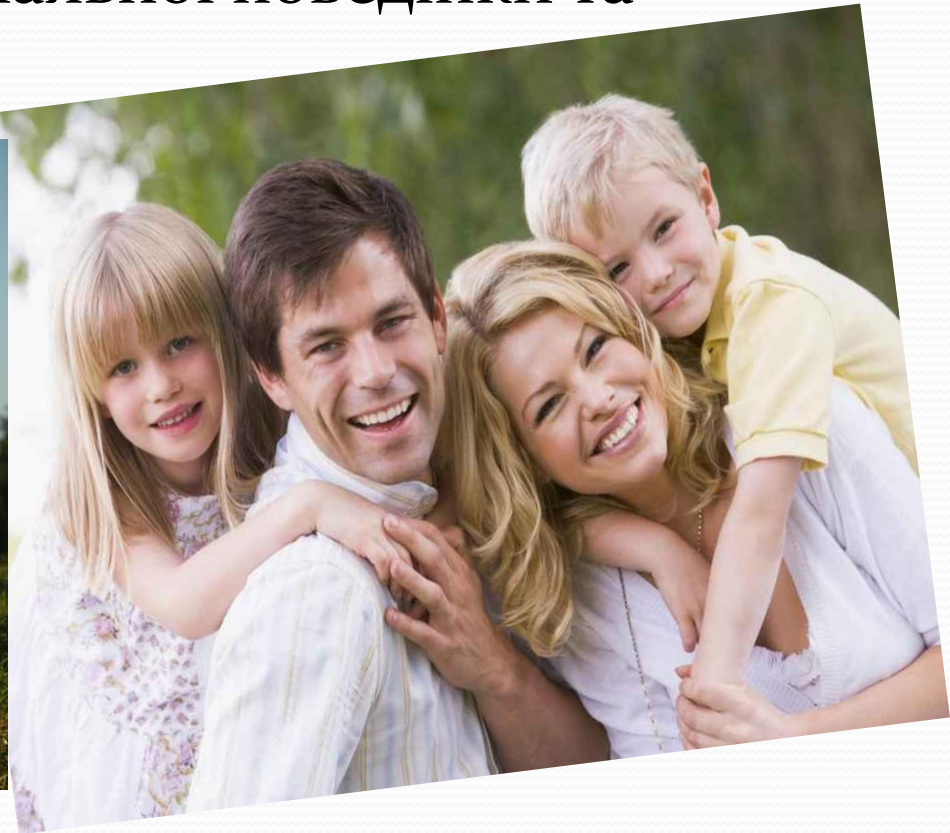


Чинники, що впливають на здоров'я дітей та підлітків

Що впливає на здоров'я?



Однією з обставин, яка суттєво впливає на здатність зміцнювати та зберігати своє здоров'я, є сім'я як найбільш важливе середовище, в якому розвивається дитина, середовище, в якому вона вперше засвоює норми соціальної поведінки та соціальні установки.



Типологія сімей за структурою, %

Обоє рідних батьків та бабуся/дідуся	21	Повна сім'я — 72%
Обоє рідних батьків, немає бабусі/дідуся	51	
Один з рідних батьків та бабуся/дідуся	8	Неповна сім'я — 17%
Один з рідних батьків, немає бабусі/дідуся	9	
Один з батьків рідний, другий нерідний	8	Реструктурована сім'я — 8%
Немає рідних батьків, інші родичі та не родичі	3	Нерідна сім'я — 3%

Не менш важливим є оточення однолітків, яке безпосередньо впливає на установки підлітка, норми та цінності та підкріплює їх, встановлюючи соціальну та культурну самобутність та визначає моделі поведінки.



Розмір групи дружнього спілкування, залежно від статі та типу навчального закладу, %

Кількість друзів	6 клас		8 клас		10-11 класи		ПТНЗ		ВНЗ I-II р. а.		ВНЗ III-IV р. а.	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Друзі (хлопці)												
Жодного	3	12	2	11	2	10	4	11	2	11	4	13
Один	8	13	6	15	6	20	6	17	11	18	9	22
Двоє	11	18	12	18	14	19	11	14	15	18	18	20
Троє або більше	78	57	80	56	78	51	79	58	72	53	69	45
Подруги (дівчата)												
Жодної	18	2	16	2	10	2	13	3	13	3	16	3
Одна	14	9	12	12	13	19	12	14	20	15	12	18
Дві	15	12	14	17	13	20	10	16	10	25	17	29
Три або більше	53	77	58	69	64	59	65	67	57	57	55	50



Оточення в навчальному закладі та основні складові процесу навчання також впливають на життя молодих людей і відіграють одну з головних ролей у соціалізації дитини, підлітка, молодої людини.

Підлітковий вік — це вік змін у фізичних, психологічних, економічних та соціальних умовах, на фоні яких формується поведінка, що впливає на здоров'я. Серед його складових розглянуто *психологічний клімат та комфорт:*

- задоволеність життям, відчуття смутку, щастя;
- самооцінка здоров'я та суб'єктивні скарги на здоров'я — чи то головний біль, чи біль у животі, спині,
- відчуття поганого настрою та роздратованість, знервованість тощо.

Розглядається поширеність таких видів ризикованої поведінки, як куріння, вживання алкоголю, наркотиків серед молоді, що навчається.



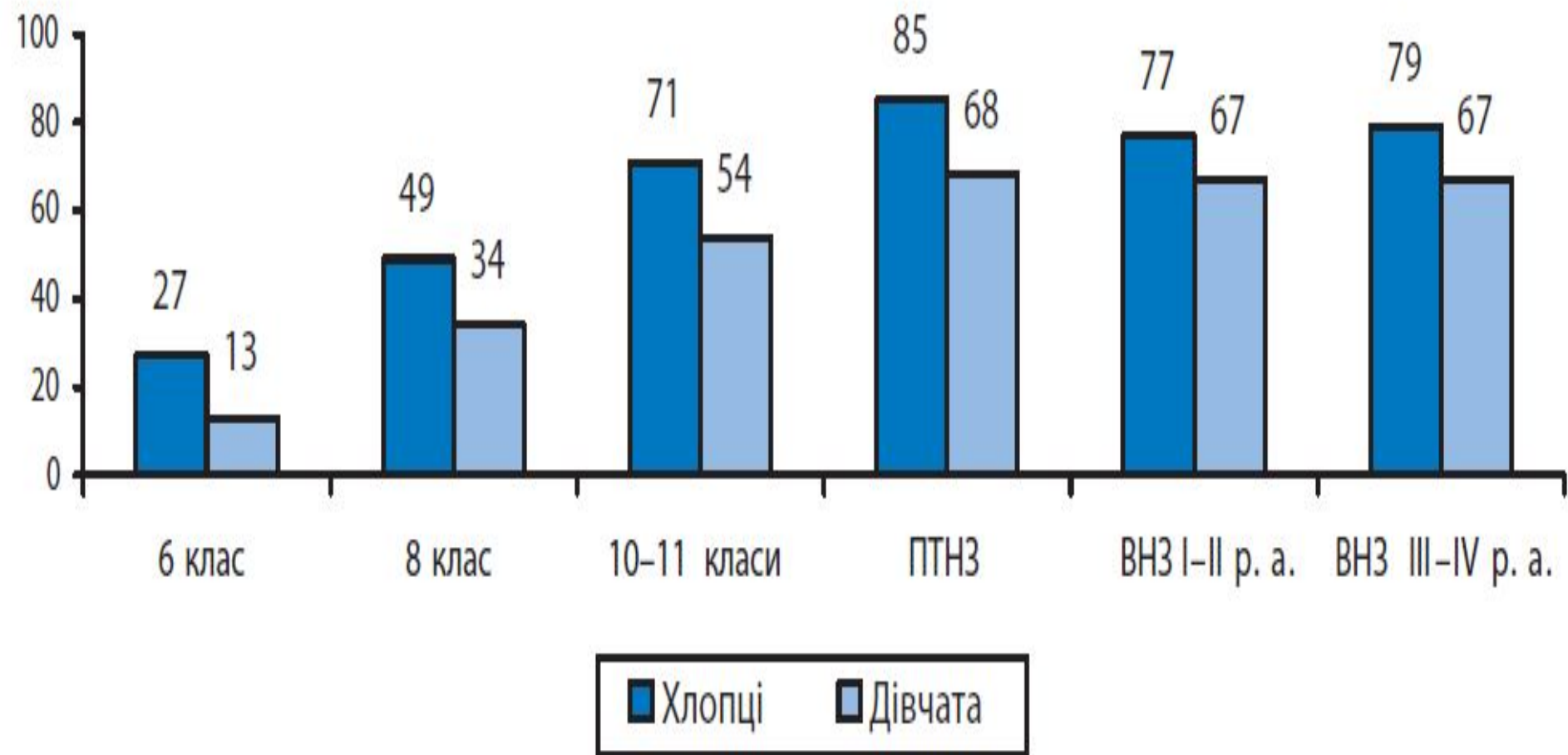


Рис. 5.1.2. Питома вага учнівської молоді, що має досвід тютюнокуріння, за статтю та типом навчального закладу, %

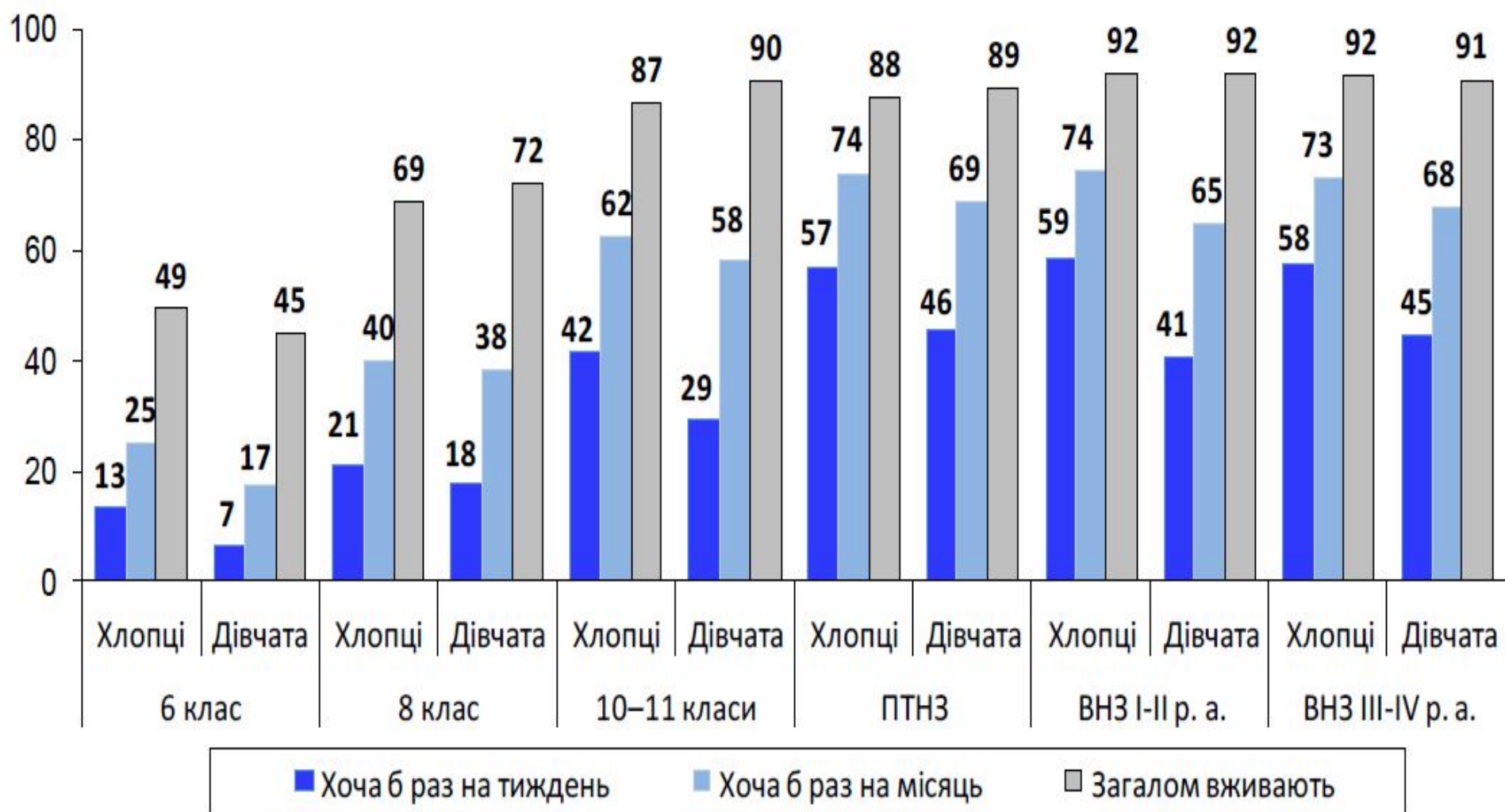


Рис. 5.2.2. Питома вага хлопців та дівчат, які вживали будь-які напої, що містять алкоголь, %

Пасивні форми проведення дозвілля досить часто виступають альтернативою фізичної активності учнівської молоді. Тому в роботі приділено увагу таким пасивним формам проведення дозвілля, як *перегляд телевізійних передач, гра в комп'ютерні ігри, «зависання» в інтернеті.*



Сексуальне здоров'я та пов'язана із цим поведінка є важливою складовою загального, соціального та особистісного благополуччя молоді.



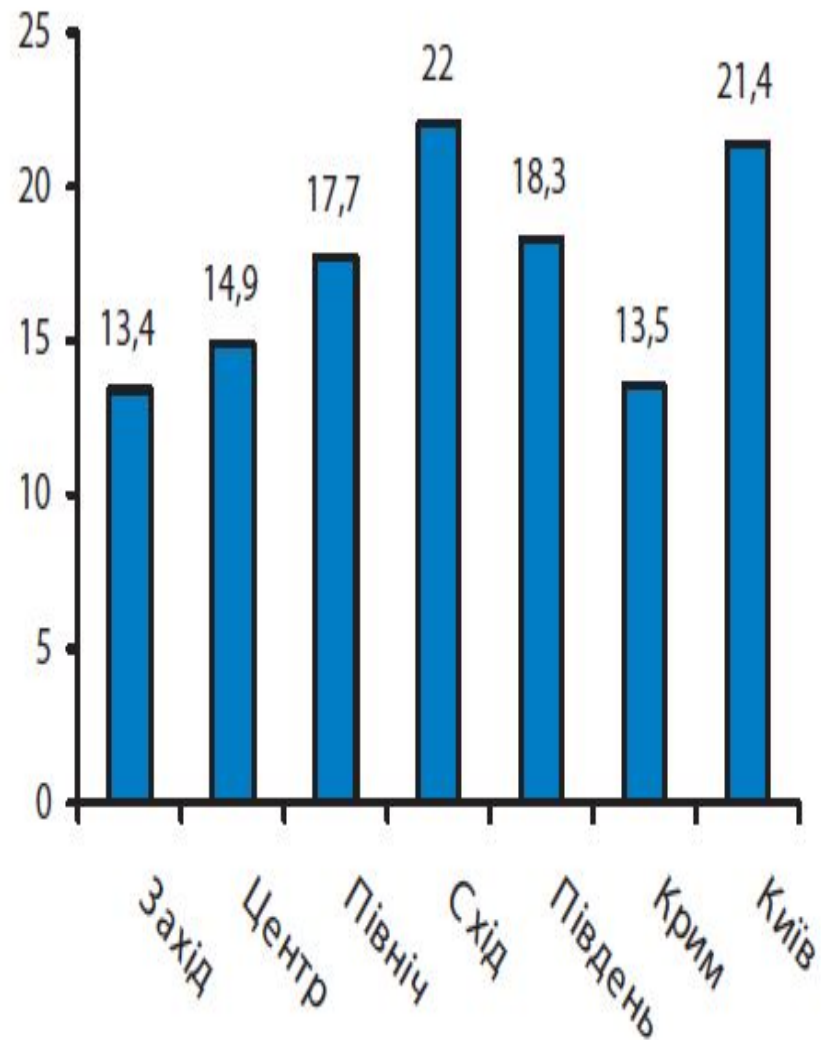
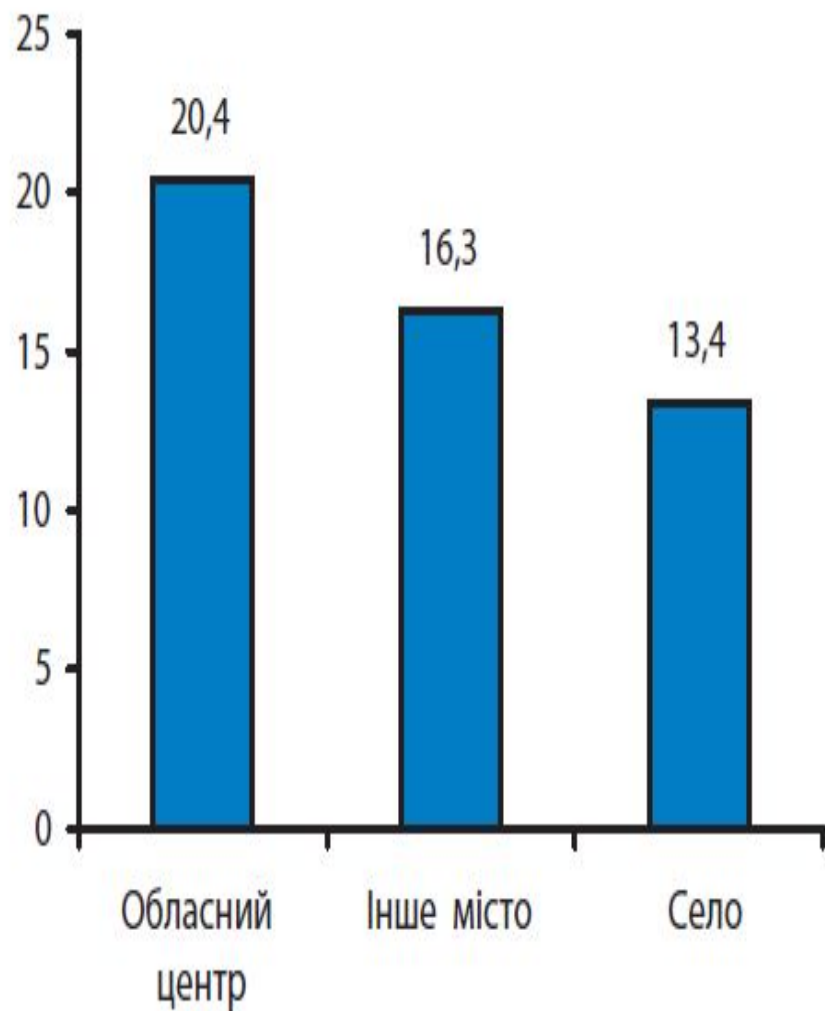



Рис. 7.1. Рівень знань учнівської молоді про шляхи передачі ВІЛ, залежно від типу населеного пункту та регіону опитування, %



Медичного обслуговування в навчальних закладах та гострої для України проблеми вакцинації також є чинником, впливає на здоров'я дітей і підлітків.



Основи формування
ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ на
здоровий спосіб життя

Проблема формування, збереження, зміцнення та відтворення здоров'я людини належить до споконвічних і глобальних.



Школа не може стояти осторонь від розв'язання таких нагальних завдань як збереження генофонду нації. Нині предметом обговорення освітян стали шляхи валеологізації навчання і виховання школярів, об'єднання спільних зусиль учнів, учителів, батьків і громадськості на шляху оздоровлення дітей.





Мотиви збереження здоров'я є різними. Проте їх об'єднує спільна основа – правильне ціннісне ставлення до людського життя як до унікального феномену природи і буття взагалі.

Важливість виховання здорового способу життя у дітей шкільного віку обумовлена розумінням, що лише з раннього дитинства можна прищепити основні знання, навички і звички з охорони здоров'я, які згодом перетворяться у важливий компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя усього суспільства. Саме у молодшому та середньому шкільному віці закладається майбутній потенціал здоров'я.



ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Утром умойся
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после
прогулки.



Мойся в душе, потри тело
мочалкой.



Купайся, не забудь помыть
пальчики на ногах.

ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей —
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся
микробы и начинают разрушать
твои зубы.



Борьба с микробами
тебе помогут воины-защитники —
зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы
утром и вечером, чтобы устранить
остатки пищи во рту.

На основі знань, умінь та ставлень можуть бути сформовані необхідні для збереження здоров'я



питайся правильно



пей чисту воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



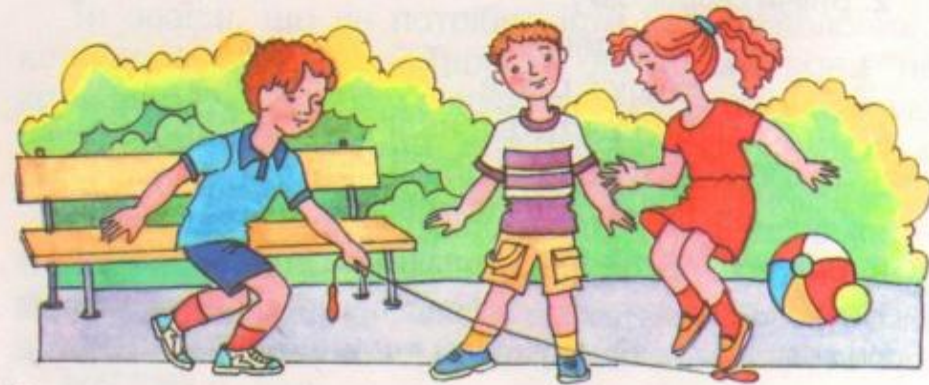
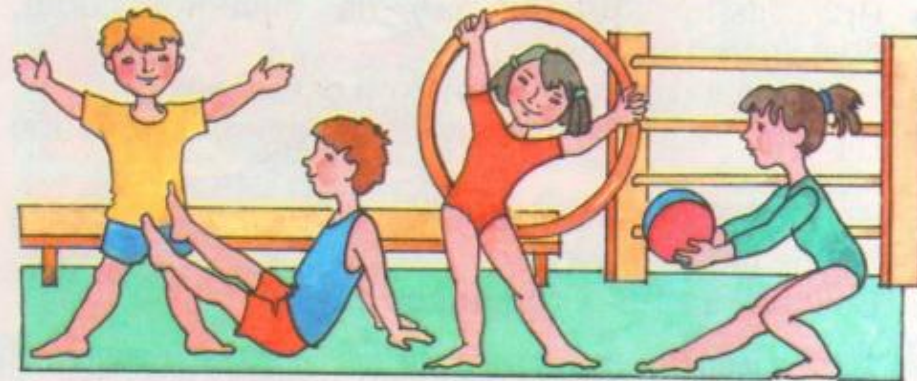
люби



радуйся жизни

життєві навички як здатність практикувати конкретні моделі поведінки. Вони включають життєві та специфічні практичні навички, які мають відношення

Ефективним є також навчання здоровому способу життя не лише на уроках, а й в позаурочний час. Прикладом такої роботи є навчання підлітків за методом "рівний - рівному", що сприяє ефективній соціалізації підлітків, розвиває комунікативні навички, розширює світогляд. Це, у свою чергу, впливає на вирішення широкого кола питань формування здорового способу життя.



Для формування позитивної мотивації дітей та учнівської молоді на здоровий спосіб життя вчителям основ здоров'я необхідно використовувати інтерактивні методи навчання, володіти методикою проведення тренінгових занять, використовувати комп'ютерні технології.



Достатню увагу приділяти виконанню ситуаційних вправ, моделюванню ситуацій та відпрацюванню алгоритму дій поведінки.






Забезпечувати взаємозв'язки у системі «сім'я-школа-громадськість» у контексті валеологічної освіти та виховання школярів, підвищувати рівень педагогічної валеологічної культури батьків.

Постійно мотивувати дітей до уважного ставлення до свого здоров'я, заохочення їх успіхів в опануванні умінь і навичок здорового способу життя і безпеки життєдіяльності.





Підготувала
студентка групи ПО 35
Горбач Вікторія