

Анотації

У статті теоретично обґрунтовано та розроблено програму занять із використанням засобів екологічного туризму для дітей молодшого шкільного віку, спрямовану на підвищення рівня їхньої екологічної культури, рухової активності, показників фізичного стану. Методи дослідження – аналіз спеціальної науково-методичної літератури; вивчення та узагальнення педагогічного досвіду, антропометричні методи дослідження, методи педагогічної й психологічної діагностики (спостереження, бесіда, педагогічний експеримент), якісний аналіз результатів експерименту, методи математичної обробки одержаних результатів дослідження. У дослідженні брали участь 191 школяр 2–4-х класів загальноосвітніх шкіл № 62, № 85, № 241 міста Києва. На основі даних констатувального експерименту подано розподіл годин програмного матеріалу для учнів молодших класів. Програма розрахована на 106 годин і складалася з теоретичного та практичного матеріалу. Подано структуру й зміст програми, яка містить освітньо-екологічну, дослідницьку, культурно-розважальну, інформаційну та фізкультурно-оздоровчу діяльність і практичні заняття.

Ключові слова: учні молодших класів, екологічний туризм, рекреаційно-оздоровча програма.

Елена Андреева, Инна Головач. Обоснование и разработка программы с использованием средств экологического туризма для детей младшего школьного возраста. Теоретически обоснована и разработана программа занятий с использованием средств экологического туризма для детей младшего школьного возраста, направленная на повышение уровня ихней экологической культуры, двигательной активности, показателей физического состояния. Методы исследования – анализ специальной научно-методической литературы; изучение и обобщение педагогического опыта, антропометрические методы исследования, методы педагогической и психологической диагностики (наблюдение, беседа, педагогический эксперимент), качественный анализ результатов эксперимента, методы математической обработки полученных результатов. Среди участников исследования – 191 школьник 2–4-х классов общеобразовательных школ №№ 62, 85, 241 г. Киева. На основе данных констатирующего эксперимента представлено распределение часов программного материала для учеников младших классов. Программа рассчитана на 106 часов и состоит из теоретического и практического материала. В статье изложены структура и содержание программы, которая включает образовательно-экологическую, исследовательскую, культурно-развлекательную, информационную и физкультурно-оздоровительную деятельность, а также практические занятия.

Ключевые слова: ученики младших классов, экологический туризм, рекреационно-оздоровительная программа.

Helen Andreeva, Inna Golovach. Grounding and Development of the Program with the Use of Facilities of Ecological Tourism for the Children of Midehildhood. The program of activity for primary school children is theoretically substantiated and developed that involves the use of the means of ecotourism and focused on the increase of the level of ecological culture, physical activity, and indices of physical state. Methods of research include analysis of special scientific and methodological literature; study and generalization of pedagogical experience; anthropometric research methods, methods of pedagogical and psychological diagnosis (observation, conversation, pedagogical experiment), a qualitative analysis of the results of the experiment, methods of mathematical analysis of the results of the study. The study involved 191 of 2–4 grade students of secondary schools N 62, 85, 241 in Kiev. Based on the data of ascertaining experiment the schedule of the program for primary school students is presented. The program lasts for 106 hours and consisted of theoretical and practical material. The paper presents the structure and content of the program, which includes educational and environmental, research, cultural and entertaining, informational and health improving activities, and practical lessons as well.

Key words: students of primary school, ecotourism, recreational and health improving program.

УДК 373. 5.016:613.8

Руслана Валецька

Навчання учнів методів самооцінки й контролю стану та рівня здоров'я протягом усіх років навчання

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Стандарт освіти з основ здоров'я ґрунтується на сучасних і прогнозованих вимогах до загальної неперервної освіти учнів, а також на найважливіших новітніх досягненнях науково-методичної думки розвинутих країн світу [10].

Основними завданнями шкільного предмета «Основи здоров'я» є такі:

– формування в учнів мотивації дбайливого ставлення до життя й здоров'я;

– формування в школярів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалів людини з урахуванням її індивідуальних особливостей;

– виховання в підлітків бережливого, дбайливого й усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей, потреби самопізнання та всебічного самовдосконалення. В умовах неперервної освіти успішне розв'язання завдань навчання основ здоров'я й виховання потребує від педагогічних працівників не лише педагогічних знань, а й знань з основ здоров'я. Їх застосування на практиці уможливорює попередження розвитку хвороби в дітей і підлітків, а також сприятиме всебічному гармонійному розвитку особистості. Зберегти здоров'я дітей, забезпечити оптимальні умови для їхнього гармонійного росту та розвитку можна за умови, якщо вчителі матимуть відповідні знання з основ здорового способу життя [11].

Формування, збереження, зміцнення, відтворення здоров'я громадян України є одним із наріжних чинників подальшої розбудови Української держави. Активне засвоєння знань основ здоров'я в системі неперервної освіти дає можливість учням загальноосвітніх навчальних закладів усвідомити свою роль та завдання в справі формування, збереження, зміцнення, відтворення особистого здоров'я, а також є істотною складовою частиною формування належного ставлення до природного й суспільного середовища.

Мета статті – навчити діагностувати стан свого здоров'я за допомогою певних тестів; допомогти учням упорядкувати здоровий спосіб життя.

Завдання дослідження – оволодіти методикою оцінювання статичного та динамічного здоров'я за допомогою певних тестів; допомогти школярам упорядкувати здоровий спосіб життя.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Одним з основних критеріїв здоров'я людини є її фізична або рухова активність, що визначається багатьма ознаками, найголовніші з яких – сила, швидкість, витривалість. Оцінка фізичної справності подається за допомогою аналітичних тестів. Велике значення має вміння визначити індивідуальний рівень здоров'я [12].

На першому етапі практичного заняття потрібно пояснити учням, що в медицині прийнято розрізняти декілька градацій здоров'я: організм може бути практично здоровим, здоровим задовільно, майже здоровим і нездоровим. *Практично здоровим* вважається той, у кого всі органи й системи розвинені та функціонують нормально, у них немає ніяких хворобливих відхилень [4]. Як показують усебічні дослідження, абсолютно здорових людей мало. Це добре треновані, звичні до навантажень особи – космонавти, пілоти, геологи, окремі спортсмени. Під час глибокої перевірки в багатьох людей виявляються відхилення, які у звичайних умовах ними не відчуються. Поняття «*практично здоровий*» означає такий стан організму, при якому окремі порушення не впливають на навчання, роботу й стан організму. *Хворобливі явища* виявляються у функціональних і структурних змінах в органах та системах органів, які спричиняють неприємні суб'єктивні відчуття, біль [5].

Розрізняють поняття «*об'єктивне здоров'я*» й «*суб'єктивне здоров'я*». Звичайно, суб'єктивні відчуття правильно відображають стан організму, проте буває й так, коли при об'єктивних порушеннях здоров'я ніяких суб'єктивних відчуттів не виникає та, навпаки, при суб'єктивних скаргах не виявляється об'єктивних порушень. Існує також поняття *статичне здоров'я* – визначення стану здоров'я в період спокою; *динамічне здоров'я* – установлюється дослідженням показників до та після дозованих і граничних навантажень [6].

Після цього треба пояснити, що одним із найважливіших показників здоров'я є фізичний розвиток дітей та підлітків, який залежить від багатьох чинників довкілля й соціальних умов (кількість та якість харчування, кліматичних умов, рухової активності тощо).

Потрібно звернути увагу учнів на те, що систематичне спостереження за фізичним розвитком і станом здоров'я дітей та підлітків необхідне для індивідуального оцінювання їхнього розвитку. Це сприяє тому, щоб вчасно накреслити й здійснити індивідуальні, масові лікувально-профілактичні заходи в організованих дитячих колективах для збереження та зміцнення здоров'я школярів [2].

Потрібно розповісти, що велике значення має вміння визначити індивідуальний рівень здоров'я. Існує багато методів такого визначення. Найпростіший і доступний варіант, який легко провести в умовах масової школи, – це коли оцінювання здоров'я здійснюється методом підрахунку умовних одиниць (балів або очок). При цьому потрібно враховувати такі показники, як вік, співвідношення між зростом і масою тіла, ступінь отруєння організму курінням, станом серцевої діяльності в спокої, ступінь відновлення серцевої діяльності після навантаження й активної м'язової діяльності [3].

Якщо такі вимірювання проводити через певний проміжок часу, то можна одержати динаміку кількості та якості здоров'я людини. Це сприятиме тому, щоб зробити висновок: чи впливає спосіб

життя людини, її навчальне, виробниче, спортивне навантаження на збереження та зміцнення здоров'я, й за потреби, внести корективи.

Спостереження лікарів довели, що надто велика м'язова активність призводить до виснаження нервової системи, розвитку небажаних, а згодом – патологічних змін в організмі людини. Тому кожна людина, яка займається фізичними вправами, повинна пам'ятати про поступовість нарощування навантажень. Ніколи не можна поспішати стати здоровим. «Біг, до ...інфаркту» – це реальна річ. Якщо людина до цього часу не вмерла зі своїми хворобами й зі своїм черевцем, то може почекати з відновленням спортивної форми: поступовість, поступовість і поступовість ...!» – писав М. М. Амосов [1].

Фізичні навантаження, незважаючи на загальний характер правил тренування та рухового вдосконалення, для кожної людини повинні бути індивідуальними. У зв'язку з цим важливу роль відіграє самоконтроль за станом організму та його реакціями на фізичні навантаження.

Існують суб'єктивні й об'єктивні методи самоконтролю. Суб'єктивні методи – це самоспостереження та самопочуття, апетит, сон, фізична й розумова працездатність, настрої, адекватність реакцій на побутові й виробничі ситуації.

Кращий і водночас достатньо точний показник відповідності навантаження фізичній підготовці школяра – це його самопочуття. Проте самопочуття – поняття занадто широке. Тому потрібно розглядати саме ті його елементи, на які варто звертати увагу.

Першим відчуттям людини, котра раніше ніколи не займалася фізкультурою або мала велику перерву в заняттях, буде біль у м'язах. Такий біль – нормальне явище, заняття при цьому потрібно продовжувати. Через декілька днів біль зникне, але це можна прискорити тепловими процедурами (ванна, душ, лазня) та масажем чи самомасажем. Потрібно зауважити: коли навантаження відповідає фізичній підготовці, то після тренування має виникати таке відчуття, яке передається виразом «приємна втома в м'язах».

Оцінювання здоров'я за віком полягає в тому, що кожен рік дає один бал. Якщо учневі 15 років, то це означає – 15 балів.

Оцінювання здоров'я та співвідношення зросту й маси тіла

Вимірюють зріст учня в сантиметрах (без взуття) за допомогою вертикального зростоміра, безпосередньо в класі: до одвірка або стіни прикріпити сантиметрову стрічку (на 10 см довшу від найвищого учня в класі, щоб нульова позначка розміщувалася внизу).

Учень має стати спиною до стіни, торкаючись її п'ятами, сідницями, лопатками та потилицею; голову тримати прямо. При цьому нижній кут очної ямки й верхній край козелка вуха мають бути розташовані горизонтально в одній площині. Учитель кладе учню на голову лінійку й притискає її до стрічки – це буде зріст школяра. Найкраще це робити в першу половину дня.

До найдоступніших об'єктивних методів самоконтролю належать визначення динаміки зміни маси тіла, частоти серцевих скорочень, наслідків виконання ортостатичної проби, вимірювання артеріального тиску, життєвої ємкості легень тощо.

Визначення маси тіла проводять за допомогою медичних ваг із точністю до 100 г. Визначення маси тіла найкраще робити в першу половину дня без взуття та верхнього одягу.

У нормі маса тіла повинна відповідати зросту мінус 100. За кожен кілограм понад норму вираховується 5 балів. Припустимо, при зрості 160 см, маса становить 66 кілограмів. Отже, за другим показником буде мінус 30 балів. За кожен кілограм нижче норми додається 5 балів.

Куріння погіршує здоров'я. Той, хто не курить, одержує 30 балів. За кожну викурену цигарку віднімається один бал.

Оцінювання витривалості організму. Якщо піддослідний щоденно протягом 10–12 хв виконує вправи на розвиток витривалості (біг у рівному темпі, плавання, катання на лижах, на велосипеді, веслування), то за це отримує 30 балів. За інші вправи (ранкова зарядка, прогулянки на свіжому повітрі, ігри) бали не нараховуються. Якщо ж досліджуваний не виконує ніяких вправ на витривалість, то вираховується 10 балів. Якщо він веде малорухомий спосіб життя, то із суми треба відняти 20 балів.

Оцінювання статичного здоров'я. За частотою серцевих скорочень оцінюють стан серцево-судинної системи й реакцію організму на фізичне навантаження.

Якщо пульс у спокої становить менше 90 ударів за хвилину, то за кожний удар треба додати один бал, якщо ж частота пульсу – понад 90 ударів за хвилину, то за кожен удар знижується сума на одиницю. Наприклад, за частоти пульсу 72 удари за хвилину додається 18 балів.

Оцінювання динамічного здоров'я – оцінка за швидкістю відновлення пульсу після дозованого навантаження. Дослідження треба проводити таким чином: виміряти частоту пульсу в спокої й після двоххвилинного бігу на місці. Через чотири хвилини відпочинку повторити підрахунок частоти. Якщо

після цього вона дорівнює початковій, то до загальної суми додається ще 30 балів. Якщо пульс залишається вищим, ніж у стані спокою, то потрібно від 30 відняти стільки балів, на скільки ударів частота пульсу більша від початкової, і залишок додати до загальної суми балів.

Висновок. Оцінка рівня здоров'я:

– менше 20 балів – це загрозовий стан здоров'я; потрібно звернутися до лікаря, ужити заходів щодо зменшення маси тіла (якщо в цьому є потреба), обмежити себе в палінні, а краще – зовсім покинути палити (для курців), розпочати легкі пробіжки, заняття фізичними вправами;

– 21–60 балів – відносно задовільний стан, практично здоровий, потрібно приділяти увагу збільшенню фізичної активності;

– 60–100 балів – здоров'я середнє, дещо вище за середнє, бажано більше часу виділяти на фізичні вправи на розвиток витривалості;

– понад 100 балів – стан здоров'я добрий, регулярні заняття бігом, плаванням, лижами можуть принести високі спортивні результати.

Учням потрібно пояснити, що для виконання спеціального індивідуального тесту здоров'я треба дати такі відповіді:

1. Ранкова зарядка: а) щоденно – 0 балів; б) 2–3 рази на тиждень – 5 балів; в) не виконується – 10 балів.

2. Як добираєтеся до школи? а) громадським транспортом – 5 балів; б) автомобілем – 10 балів; в) велосипедом, пішки – 0 балів.

3. Маса тіла: а) нормальна – 0 балів; б) вища за норму на 5 кг – 5 балів.

4. Паління: а) не палять – 0 балів; б) 10 сигарет на добу – 5 балів; в) пачка за добу – 10 балів.

5. Харчування: а) багато масла, яєць, вершків – 5 балів; б) багато цукру, вуглеводів – 5 балів; в) ситна вечеря після 19.00 год – 5 балів.

6. Виробнича гімнастика : а) виконується – 0 балів; б) не виконується – 5 балів.

7. Регулярність занять фізичними вправами: а) не займається – 10 балів; 2–4 год на тиждень – 5 балів; в) 8 год на тиждень – 0 балів.

8. Споживання алкогольних напоїв: а) не споживає – 0 балів; б) на свята – 5 балів; в) систематично – 10 балів.

Висновки після підрахунку: менше 25 балів свідчить про здоровий спосіб життя; 25–50 – спосіб життя достатньо здоровий, але за умови корекції звичок, його можна значно покращити; понад 50 – неправильний спосіб життя, який потребує зміни звичок, негайно потрібно займатись активною фізичною діяльністю.

Прийняття рішення, програма дій: для покращення стану здоров'я треба впорядкувати режим дня й харчування, обов'язково робити ранкову гімнастику, бігати, вести рухливий спосіб життя, загартовувати організм, позбутися шкідливих звичок, здійснювати спостереження за здоров'ям дітей. Тому потрібно знати принципи побудови та загальні вимоги до індивідуальної оздоровчої системи. Розробляючи індивідуальну оздоровчу систему, слід дотримуватись основних принципів її побудови.

Насамперед, це *принцип цілеспрямованості*, оскільки мета індивідуальної оздоровчої системи – це формування, збереження та зміцнення здоров'я [1; 7].

Принцип науковості вимагає, щоб розробка оздоровчої системи спиралася на об'єктивні закономірності розвитку природи, суспільства та на досвід педагога.

Принцип системності передбачає урахування всіх аспектів формування здоров'я.

Принцип єдності теоретичних знань і практики забезпечить практичне значення індивідуальної оздоровчої системи.

Принцип урахування індивідуальних особливостей вимагає всебічного вивчення усіх особливостей організму індивіда (фізіологічних, психологічних), його складного внутрішнього світу, а також аналізу досвіду особистості.

Під час побудови й удосконалення індивідуальної оздоровчої системи потрібно виходити з таких вимог:

1. Розробляти індивідуальну оздоровчу систему слід, користуючись допомогою вчителя основ здоров'я чи шкільного лікаря. Вони можуть надати учневі кваліфіковану консультацію щодо застосування тих чи інших оздоровчих технологій, спрямованих на зміцнення та збереження здоров'я.

2. Створюючи індивідуальну оздоровчу систему, потрібно керуватися тільки науковими знаннями про людину й природу. Підбираючи оздоровчі методи, слід узагальнювати та грамотно використовувати знання, отримані учнями на уроках біології, хімії, основ здоров'я, фізики, фізичного виховання.

3. Підбирати індивідуальні оздоровчі методики варто таким чином, щоб вони впливали на здоров'я людини в усіх його аспектах (духовному, психічному, фізичному).

4. Розробляючи індивідуальну оздоровчу систему, треба виходити з того, що людина має фізичне тіло та біоенергетичні поля. В індивідуальній оздоровчій системі потрібно використовувати оздоровчі методики, спрямовані на формування здоров'я на рівні біоенергетичних полів (напр. аутогенне тренування, дихальні, фізичні вправи, масаж, раціональне харчування). Застосування таких методів сприяє формуванню здорового способу життя.

5. Індивідуальні оздоровчі технології потрібно підбирати відповідно до конституції тіла й індивідуальних особливостей фізіологічних процесів організму, з урахуванням психологічних особливостей тощо.

6. Добір оздоровчих методик залежить від віку людини. Наприклад, у юнацькому віці для загартування організму найкраще застосовувати ходіння босоніж, обливання холодною водою, але не моржування.

7. Добір індивідуальних оздоровчих технологій, їх застосування, а також режим навчання, відпочинку, сну, харчування потрібно узгоджувати та розподіляти з урахуванням біоритмів природи й школяра.

8. Під час визначення оздоровчих методик індивідуальної системи потрібно врахувати матеріальні, побутові умови школяра.

9. Підбирати оздоровчі технології слід з урахуванням національних і родинних традицій.

Під час розробки та виконання оздоровчих технологій індивідуальної оздоровчої системи бажано враховувати такі рекомендації:

- застосування оздоровчих технологій на початкових етапах вимагає вольових зусиль, нехтування ними не дасть бажаного результату;

- вибравши певну оздоровчу систему, треба дотримуватися її, не переключатися з однієї системи оздоровлення на іншу;

- систематичне виконання оздоровчих технологій – це запорука успіху індивідуальної оздоровчої системи. Не треба пропускати навіть тимчасового невиконання оздоровчих технологій;

- будь-яке навантаження оздоровчих технологій треба підвищувати поступово. Це стосується фізичних і дихальних вправ, загартовувальних процедур, змін у харчуванні тощо;

- прагнути ніколи, ні за яких обставин не конфліктувати. Це не вимагає великих вольових зусиль, однак сприятиме покращенню душевного здоров'я;

- підбирати та модифікувати оздоровчі технології з урахуванням екологічного стану навколишнього середовища регіону, де проживає школяр. Не можна бігати, займатися фізичними вправами, збирати ягоди й траву поблизу доріг та екологічно забруднених зон [8; 9].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Стандарт освіти з основ здоров'я в загальноосвітній школі ґрунтується на сучасних і прогнозованих вимогах:

- формування в учнів мотивації дбайливого ставлення до життя й здоров'я;

- формування в школярів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей;

- виховання в підлітків бережливого, дбайливого й усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей, потреби самопізнання й усебічного самовдосконалення;

- ознайомлення учнів з основними принципами, шляхами й методами збереження життя та зміцнення всіх складників здоров'я;

- навчання учнів методів самооцінки й контролю стану та рівня здоров'я протягом усіх років навчання;

- розвиток життєвих навичок учнів, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя.

Джерела та література

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Андреев Ю. А. Дальше жизни длится день: наши возможности и сверхвозможности в построении собственного здоровья / Ю. А. Андреев. – СПб : ИД «Невский проспект», 1977. – 313 с.
3. Богданова Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни / Г. П. Богданова. – М. : ФиС, 1989. – 192 с.
4. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волин. кн., 2007. – 347 с.
5. Валецька Р. О. Методика навчання основ здоров'я : підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волин. кн, 2010. – 234 с.

6. Валеологія в школі і вдома. Роль батьків у формуванні збереження і зміцнення здоров'я підлітків : посіб. для батьків / Т. Бойченко, Н. Колодій, А. П. Царенко, Ю. Жеребецький, Д. Голій, Р. Луцюк. – К. : Логос, 1999. – 88 с.
7. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні : зб наук.-практ. ст. / за заг ред. В. М. Оржевської. – К. : Магістр-S. 1999. – 120 с.
8. Дерябин А. М. Продлите молодость свою. / А. М. Дерябин. – Душанбе : Изд-тво ЦК КП Таджикистана, 1991. – 334с.
9. Дободин В.Т. Здоровье и духовность / В.Т. Дободин. – СПб. : АО «Комплект», 1991 – (Путь к единству. Т.1, ч. 1, 2). – 389 с.
10. Иванченко В. А. Как быть здоровым? / В. А. Иванченко. – 20 изд., перераб. и доп. – СПб. : АО, 1994. – 302 с.
11. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників / Інформ. вісн. (вища освіта). – К. : НМЦВО. – № 6. – С. 34–38.
12. Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації / О. М. Балакірєва, Л. С. Ващенко, Т. Сакович, П. Ю. Дуплянко [та ін.]. – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2004. – 108 с.
13. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – М., 1985. – № 6. – С. 56–58.

Анотації

Зазначено, що основним завданням шкільного предмета «Основи здоров'я» є формування в учнів мотивації до дбайливого ставлення до життя й здоров'я; формування в школярів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалів людини з урахуванням її індивідуальних особливостей; навчання учнів методів самооцінки й контролю стану та рівня здоров'я протягом усіх років навчання. У статті окреслено, що ефективно вирішення питання збереження й зміцнення здоров'я та його вплив на формування особистості школяра можливі за допомогою застосування відповідних педагогічно-валеологічних технологій у процесі вивчення дисципліни «Основи здоров'я». Власне, педагог основ здоров'я в умовах оптимізації навчально-виховного процесу з метою формування навичок здорового способу життя й збереження здоров'я учня повинен володіти систематизованими теоретичними знаннями та практичними навичками й уміннями щоб навчити учнів методів самооцінки й контролю стану та рівня здоров'я протягом усіх років навчання; знати принципи побудови та загальні вимоги до індивідуальної оздоровчої системи.

Ключові слова: статичне здоров'я, динамічне здоров'я, індивідуальні оздоровчі системи.

Руслана Валецкая. Обучение учащихся методам самооценки и контроля состояния и уровня здоровья в течение всех лет обучения. Отмечается, что основной задачей школьного предмета «Основы здоровья» является формирование у учащихся мотивации к бережному отношению к жизни и здоровью; формирование у школьников устойчивых убеждений относительно приоритета здоровья как основного условия реализации физического, психического, социального и духовного потенциалов человека с учетом его индивидуальных особенностей; обучение учащихся методам самооценки и контроля состояния и уровня здоровья в течение всех лет обучения. В статье очерчены эффективные решения вопроса сохранения и укрепления здоровья и его влияние на формирование личности школьника, что возможно с помощью применения соответствующих педагогически-валеологических технологий в процессе изучения дисциплины «Основы здоровья». Собственно педагог основ здоровья в условиях оптимизации учебно-воспитательного процесса с целью формирования навыков здорового образа жизни и сохранения здоровья ученика должен обладать систематизированными теоретическими знаниями и практическими навыками и умениями, чтобы научить учащихся методам самооценки и контроля состояния и уровня здоровья на протяжении всех лет обучения; знать принципы построения и общие требования к индивидуальной оздоровительной системе

Ключевые слова: статическое здоровья, динамическое здоровья, индивидуальные оздоровительные системы.

Ruslana Valetska. Teaching Students to Methods of Self-evaluation and Monitoring of the Status and Level of Health for All Years of Study. It is indicated that the main task of a school subject «Health Basics» is the development of students' motivation to respect for life and health; formation of students' beliefs regarding sustainable priority health as a basic condition for the implementation of physical, mental, social and spiritual potential of man according to its individual characteristics; methods of teaching students self-esteem and status control and the level of health in all years of study. The article outlines that the effective resolution of the issue of preservation and promotion of health and its impact on the formation of the schoolboy possible by the use of appropriate pedagogical – valeological technology in learning the subject «Fundamentals of Health». Actually the teacher bases of health in terms of optimizing training - training process, in order to develop healthy lifestyles and health student should have a structured theoretical knowledge and practical skills and abilities to teach students methods of self-assessment and monitoring of health status and in all years of study; know the principles of construction and general requirements for individual sanatory system.

Key words: static health, dynamic health, personal sanatory system.