

УДК 373.3.091.015.3:613](497.2)(043.3)

Сергій Цьома

## **ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВ У СИСТЕМІ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ БОЛГАРІЇ**

Здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів є важливим показником соціального благополуччя, нормального економічного функціонування суспільства, найважливішою передумовою національної безпеки країни. Екологічні та психологічні перевантаження, масовий інформаційний пресинг, послаблення ролі школи та сім'ї – усе це не сприяє здоровому способу життя підростаючого покоління. У цих умовах проблема збереження здоров'я учнів набуває особливої гостроти.

Відомо, що дошкільний і молодший шкільний вік є вирішальним у формуванні фундаменту фізичного та психічного здоров'я. Адже саме в цей час людина проходить величезний шлях розвитку, неповторний протягом усього подальшого життя. Саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток органів, становлення функціональних систем організму, закладаються основні риси особистості, формується характер, ставлення до себе та до оточуючих. Важливо на цьому етапі сформувати в дітей базу знань і практичних навичок здорового способу життя, усвідомлену потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом.

Вітчизняною системою початкової освіти накопичено цінний досвід гігієнічного виховання, проте погіршення здоров'я дітей при переході з дошкільного віку в початкову школу, що пов'язано з низкою несприятливих факторів, диктує нові підходи до формування здорового способу життя дітей.

Така ситуація ставить перед педагогом нові завдання, спрямовані на збереження здоров'я учнів у процесі навчання в школі: навчити дітей визначати свій стан і відчуття та сформувати активну позицію щодо здоров'я, зміцнювати та зберігати його, розуміти необхідність і роль рухової активності; навчати правилам безпеки під час виконання різних видів діяльності й надання елементарної допомоги при травмах, формувати уявлення про те, що корисно і що шкідливо для організму.

У контексті нашого дослідження цікавим є досвід забезпечення сприятливих педагогічних умов здоров'язбереження молодших школярів Болгарії.

Проблема збереження та цілеспрямованого поліпшення здоров'я дітей у складних сучасних умовах розвитку людства належить до числа магістральних. Вивчення та аналіз науково-педагогічної літератури свідчить про те, що в останні десятиліття значно зросло зацікавлення вітчизняних учених питаннями здоров'язбереження учнів.

Проблемою дотримання населенням здорового способу життя в різних вікових групах, а також впровадження здоров'язбережувальної

освіти в навчально-виховний процес присвятили свої дослідження Т. Андрющенко, В. Бобрицька, О. Ващенко, О. Гнатюк, В. Горащук, О. Дубогай, О. Коган, С. Кондратюк, С. Лапаєнко, О. Лукашенко, С. Свириденко, Ю. Цюпак, Є. Чернишова, С. Юрочкіна та ін.

Інтерес для нашого дослідження мають наукові розвідки таких болгарських учених, як А. Аговська, А. Дойчнова, Е. Александрова, В. Борисов, М. Попов, С. Попов, Г. Проданов, Т. Трендафілов та ін.

Мета статті – з'ясувати особливості формування основ здоров'я-збереження учнів у системі початкової освіти Болгарії.

Здоров'язбережувальне виховання є одним з основних компонентів у системі виховання. Це цілеспрямований процес і діяльність на розвиток та вдосконалення фізичного та психічного здоров'я людини. Здоров'язбережувальне виховання починається відразу після народження дитини й триває протягом усього її свідомого життя.

Вважаємо за необхідне зауважити, що концепція зміцнення здоров'я молодших школярів Болгарії визначає провідну мету здоров'язбережувального виховання, що полягає в допомозі правильного формування й зміцнення фізичного та психічного здоров'я дитини і підлітків, їх гармонійного розвитку як дієздатної та життєздатної особистості. Кінцевим результатом є формування медико-санітарної культури, яка може стати основою і джерелом здорового способу життя й передумовою для хорошої якості життя та діяльності особистості [2].

У контексті нашого дослідження слід наголосити на тому, що культура збереження здоров'я є частиною загальної культури особистості, що полягає в освоєнні максимуму медичних знань, навичок і звичок, формуванні оцінного ставлення й мотивації для збереження здоров'я, утвердженні здорового способу життя як необхідного життєвого стереотипу. Так, здоров'язбережувальна культура – це сукупність знань, поглядів, відносин, переконань і поведінки у зв'язку з відновленням, збереженням та зміцненням індивідуального й громадського здоров'я [3].

Аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваного питання дозволяє стверджувати, що в процесі розвитку здоров'язбережувальної культури можна виокремити такі стадії:

– новонароджений і дитина до 1 року – пасивне сприйняття здоров'я дорослих людей;

– діти раннього віку (від 1 до 3 років) – послух, наслідування, привчання в сім'ї або дитячих яслах до гігієни, режиму, порядку за вимогами батьків і обслуговуючого персоналу;

– дошкільний і молодший шкільний вік (від 4 до 10–11 років) – формування здорового способу життя та звички в сім'ї, дитячому садочку та початкових класах – режим, гігієна, самообслуговування, безпека;

– середній і старший шкільний вік – відродження звички здорової поведінки – повноцінне харчування, рухова активність, безпечне сексуальне спілкування, особиста гігієна, безконфліктне спілкування, здорове навколишнє середовище;

– підлітковий і юнацький вік – формування звичок, самоконтроль і саморегуляція здоров'язбережувальної поведінки.

На думку болгарського дослідника П. Костова, основними завдання здоров'язбережувального виховання є такі:

– засвоєння необхідного обсягу знань про навколишнє середовище, біологічні особливості, людські відносини, охорону здоров'я, фактори ризику – основу й передумову для здорового способу життя;

– формування здоров'язбережувальної свідомості, переконання й почуття самоповаги та відповідальності людини, нове ставлення до здоров'я як головної цінності, мотивації здоров'язбережувальної поведінки;

– набуття соціальних навичок і звичок здорового способу життя, поведінки, здорової культури й активної позиції до особистого та громадського здоров'я [4].

У центрі процесу здоров'язбережувального виховання підрастаюча особистість. Спираючись на накопичений досвід і формується мотивація збереження здоров'я. Особистість починає проводити свідому й цілеспрямовану конкретну діяльність, проявляє певний тип здоров'язбережувальної поведінки. Таким чином, необхідно зазначити, що особистість людини виступає і суб'єктом, і об'єктом здоров'язбережувального виховання.

У контексті даного дослідження вважаємо за доцільне зауважити, що вирішальне значення у формуванні здоров'язбережувальної поведінки людини має її мотивація. Відносини між особистістю, мотивацією та здоров'язбережувальною поведінкою вдало, на нашу думку, визначили болгарські педагоги С. Фірмова і С. Борисов (див. рис. 1.).

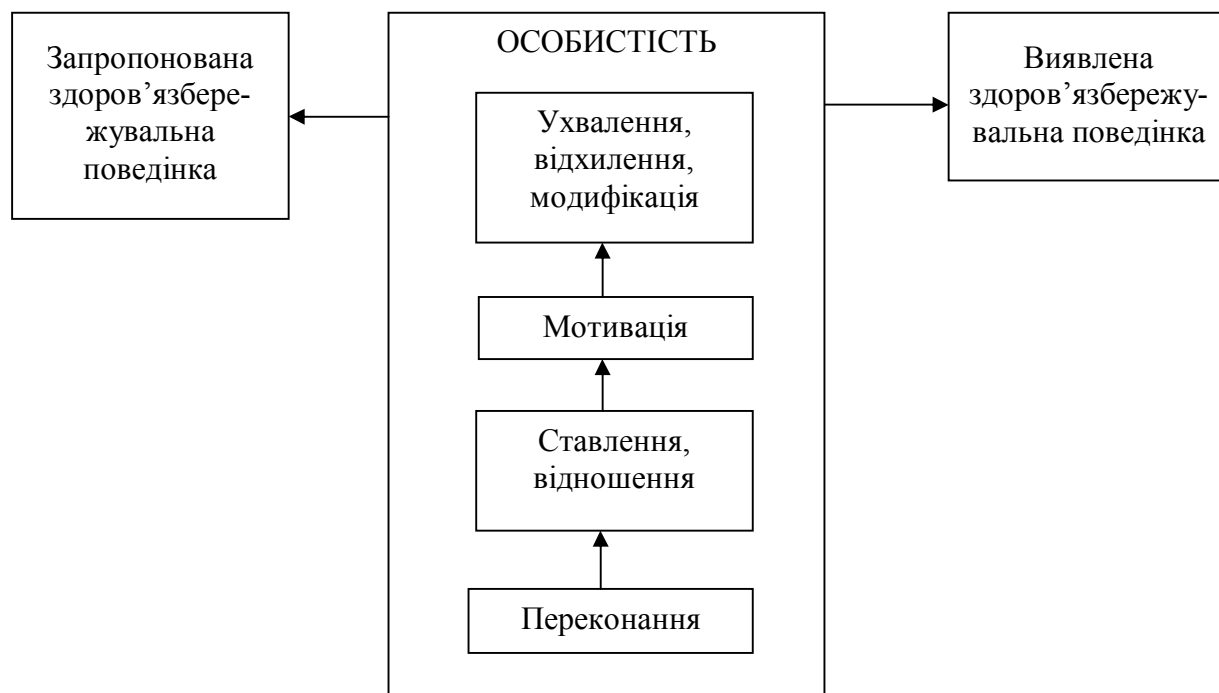


Рис. 1. Відносини між особистістю, мотивацією та здоров'язбережувальною поведінкою [1].

Отже, відповідне формування здоров'язбережувального виховання та здоров'язбережувальної поведінки будуть сприяти збереженню й зміцненню здоров'я молодших школярів.

Ми погоджуємося з думкою болгарських учених Х. Баслера та Н. Барч про те, що необхідні поведінкові зміни можуть бути досягнуті лише за наявності певних умов, а саме: оцінки високого ризику, сприйняття власної вигоди від зміни [5].

Автори відкидають використання страху як мотиву для поведінкової зміни. Вони вважають, що особистість за таких умов лише будує захисні механізми, які усувають страх, але не небезпеку.

Логіка дослідження щодо формування основ здоров'язбереження молодших школярів вимагає з'ясування основних принципів здійснення цього процесу. Так, згадувані вище науковці Х. Баслер і Н. Барч зауважують про необхідність дотримання таких дидактичних принципів: інтердисциплінарності, залучення всіх освітніх напрямів, зв'язку з життям, орієнтування на молодшого школяра й на його поведінку, цілісності – орієнтація на загальну особистість дитини [5].

До того ж, вважаємо за необхідне додати й інші принципи, на яких будується здоров'язбережувальна освіта й виховання молодших школярів Болгарії:

- об'єктивність і реальність – принцип, який є провідним у процесі складання здоров'язберувальних освітніх програм і конкретних заходів щодо їх реалізації. При цьому принцип звертає увагу на реальне розуміння здоров'язбережувального виховання й освіти як процесу усвідомленого ставлення до здоров'я, який повинен бути заздалегідь спланований і забезпечений необхідними кадрами, базою, фінансами;

- активності та розвитку, при цьому, як правило, акцент робиться на відповідальність педагога, який виступає в ролі радника й консультанта. Його застосування потребує врахування й дотримання психофізіологічних вікових та індивідуальних особливостей розвитку дітей;

- науковості й правдивості – ці принципи виражаються в історії наукової інформації в різних галузях і напрямках. Ця наукова інформація повинна бути доступною для молодших школярів і добиратися відповідно до потреб розвитку та рівня обізнаності дітей;

- послідовності й наступності – цей принцип підкреслює необхідність вчасного початку здоров'язбережувального виховання та точно визначеної тематики;

- поєднання медико-біологічних і психолого-педагогічних знань і підходів у окремих галузях здоров'язбережувальної освіти й виховання – ці принципи виражаються в поєднанні медичних і гігієнічних знань з реальними проблемами молодших школярів, їх поведінкою, міжособистісними відносинами.

Отже, аналіз наукових розвідок щодо формування основ здоров'язбереження молодших школярів дає змогу стверджувати, що процес здоров'язбережувального виховання поряд із загальними особливостями

---

виховання має і свою специфіку. Визначимо ці особливості. Так, до найбільш характерних особливостей формування основ здоров'я-збереження учнів у системі початкової освіти Болгарії можемо віднести:

– наявність певних труднощів і протиріч. Труднощі та протиріччя залежать від того, як розуміється поняття здоров'я, як особистість ставиться до власного здоров'я, наскільки дитина усвідомлює фактори ризику здоров'я, який вплив на формування здорового способу життя здійснює сім'я, школа, соціальне середовище, засоби масової інформації;

– інтегративність – здійснення процесу здоров'язбережувального виховання через включення теми збереження та зміцнення здоров'я до змісту різних освітніх напрямів, спеціальних тематичних циклів, спілкування в сім'ї, використання засобів мистецтва й засобів масової інформації;

– тривалість і поступовість – формування звички до здорового способу життя та необхідності й важливості збереження здоров'я. Вони формуються протягом тривалого часу, відповідно до вікових особливостей дітей. Поступово їх зміст збагачується й ускладнюється;

– цілеспрямованість – залежність від цілей здоров'язбережувального виховання (освіти, охорони здоров'я, культури, здорового способу життя й модель поведінки) та прийняття в якості основного орієнтира позитивного прикладу викладачів та інших дорослих;

– індивідуальний характер – індивідуальний підхід до процесу формування основ здоров'язбереження з урахуванням особливостей і потреб окремої дитини;

– багатофакторність – реалізація здоров'язбережувального виховання, ураховуючи вплив різних факторів (школа, сім'я, соціальне середовище, неформальні спільноти, література й мистецтво, засоби масової інформації).

На подальше дослідження заслуговують напрями та методи здійснення здоров'язбережувального виховання молодших школярів Болгарії.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Борисов В. Лекционен курс по Промоция на здравето / В. Борисов. – София, 1993. – 128 с.
2. Маркова Ст. Социална медицина и обществено здраве / Ст. Маркова – Пловдив, 1998. – 264 с.
3. Касьянова Л. Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста : дис. ... кандидата пед. наук : спец. 13.00.07 / Л. Г. Касьянова. – Шадринск, 2004. – 219 с.
4. Костова П. Педагогика на промоцията на здравето / П. Костова. – Велико Търново, 2000. – 226 с.
5. Организиране и провеждане на информационно-образователна кампания със здравна тематика сред населението : методично указание. – НЦОЗ при МЗ., 2000. – 36 с.