

## ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА ШКОЛЯРІВ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'Я

*Розглянуто психолого-педагогічні підходи до проблеми здоров'я і розвитку особистості в системі шкільної освіти. Автором зроблений акцент на формування педагогами, батьками, медиками у дітей світогляду, спрямованого на збереження власного здоров'я, оволодіння навичками здорового способу життя та безпечної поведінки.*

**Ключові слова:** здоров'язберігальні основи навчання, здоров'ястворювальна діяльність учителя, валеологічний світогляд, гігієнічне навчання та виховання школярів.

### Постановка проблеми

*Вступ.* Освіта та здоров'я є взаємодоповнювальними компонентами успішного повсякденного буття дітей та молоді. Зміни в суспільній свідомості зумовили появу нової оздоровлювальної парадигми освіти [1].

Стандартизація освіти та її базові компоненти обумовлюють ситуацію, коли навчання в сучасній школі пов'язується зі сприйняттям та засвоєнням учнями значної кількості інформації за обмежений час, що спричиняє збільшення навантаження на центральну нервову систему, зоровий та слуховий аналізатори, опорно-руховий апарат, на весь організм у цілому. Спостерігається поширення серед учнів психогенних захворювань типу неврозів, які негативно впливають на функціональний стан їхнього організму, успішність у навчанні, формування особистості. У суспільстві викликає занепокоєння схильність школярів до наркоманії та тютюнопаління, вживання ними алкоголю. Через недотримання основних здоров'язберігальних принципів організації навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах України зростають гострі та хронічні захворювання у дітей.

Сьогодні в Україні перед педагогами актуальною залишається проблема боротьби за збереження здоров'я нації. Здоров'я наших дітей — суспільне багатство. Серед пріоритетних напрямів освіти, що визначені Національною доктриною розвитку освіти, є «пропаганда здорового способу життя, стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя» [10].

Нині формується нова стратегія сучасної української школи, в якій здоров'я розглядається як необхідний компонент освіти. Основна мета валеологічної освіти в Україні — збереження і зміцнення здоров'я українського народу через формування валеологічного світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації творчого та фізичного потенціалу особистості. Звідси важливим завданням освітян є навчання валеологічної культури школярів, здатних нести відповідальність за своє здоров'я і здоров'я навколишніх людей [3].

Необхідно навчити кожну людину, особливо дитину, «науці здоров'я», сформувати в неї вміння і навички здорового способу життя.

У вирішенні цієї соціально важливої проблеми великого значення набуває здоров'язберігальна, здоров'ястворювальна діяльність учителя, перед яким стоїть завдання формувати в учнів валеологічний світогляд і валеологічну поведінку як умови збереження та зміцнення здоров'я, пріоритет здоров'я — найважливішої людської цінності [2].

Тому у сучасних умовах надзвичайною потребою стала цілеспрямована оздоровча діяльність на державному рівні. Сьогодні в Україні активно діють нормативні документи, спрямовані на пропаганду здорового способу життя дітей та молоді: Закон

України «Про освіту», Указ Президента України «Про Національну доктрину розвитку освіти» № 347/2002 від 17.04.02 р., Національна програма «Освіта» (Україна XXI століття), Програма «Діти України», «Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні», Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації» та інші. Одним зі стратегічних напрямів розвитку освіти на 2012–2021 рр. є «формування здоров'язберігального середовища, екологізації освіти, валеологічної культури учасників навчально-виховного процесу» [7, 321].

*Аналіз основних досліджень і публікацій.* Останнім часом все більше фахівців різних галузей науки — психологи, педагоги, валеологи, медики — приділяють увагу проблемі здоров'я дітей. Так, проблема формування і забезпечення психічного здоров'я у навчально-виховному процесі розглядалася М. Андросом, С. Болтівцем, С. Головіним, С. Громбахом, М. Кандибовичем, В. Клименко, С. Максименко, А. Рождественським, Л. Терлецькою, С. Тищенко, Р. Сірко та ін. Психологічним аспектам формування здоров'я дітей присвячені роботи О. Завгородньої, Л. Курганської, Н. Куїнджі, О. Лісової, Н. Максимової; питання валеології та валеологічної освіти висвітлювали Н. Бірюкова, Т. Бойченко, І. Брехман, М. Гончаренко, М. Гриньова, Г. Зайцев, С. Попов, К. Самошкіна, В. Шахненко; поняття і сутність «здоров'я» розкривали М. Амосов, Г. Апанасенко, І. Брехман, Б. Бутенко, О. Вакулєнко, Д. Венедиктов, В. Войтенко, Д. Ізуткін, Б. Ільїн, О. Кудрявцева, Ю. Лісичин, В. Петленко та багато інших авторів.

Відповідно до визначеної вище актуальності проблеми й аналізу наукових досліджень, проаналізуємо психолого-педагогічні підходи до проблеми здоров'я і розвитку особистості в системі шкільної освіти, що і визначає *мету нашого дослідження*.

### **Виклад основного матеріалу**

Актуальною проблемою сьогодення є здоров'я дітей, формування у них світогляду, спрямованого на його збереження, оволодіння навичками здорового способу життя та безпечної поведінки, створення умов для гармонійного розвитку душі та тіла, тобто умов психічного здоров'я і творчості дитини у майбутньому. Здоров'я — найбільша цінність не лише окремої людини, а й усього суспільства [10].

Конституцією України визначено, що найвищою соціальною цінністю у державі є людина, її життя і здоров'я. У Законі України «Про загальну середню освіту» йдеться про те, що одним із завдань загальної середньої освіти є виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів [2].

Проте, на жаль, дослідження, проведені Українським інститутом охорони дітей та підлітків Міністерства охорони здоров'я (далі — МОЗ) України та дані медичної статистики свідчать, що здоровими можна вважати лише 27% дітей дошкільного віку, 90% випускників мають відхилення у стані здоров'я, у 41% дітей шкільного віку — хронічні захворювання. Медична статистика вказує на те, що у перший клас іде 15–16% хворих дітей, а до 15–17 років хворими стають 53–54% учнів. Кабінет Міністрів України у цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання — здоров'я нації» зазначає, що понад 50% дітей та учнів мають сьогодні незадовільну фізичну підготовку і за станом здоров'я до Збройних Сил України у 18-річному віці не призивається кожний четвертий.

Саме тому здоров'я дітей — це загальнодержавна і навіть міжнародна справа. Адже нинішні школярі складатимуть більшу частину потенціалу суспільства України XXI ст. Тільки здорова дитина зможе в майбутньому реалізувати свій талент [4].

Зазначимо, здоров'я людини формується в дитячому віці на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Практично весь цей час дитина перебуває під безпосереднім впливом батьків, вихователя дитячого садка або вчителя у школі, які повинні не тільки виховувати і вчити дітей, а й дбати про їхнє здоров'я.

Ефект навчання та виховання суттєво знижується, якщо вчитель ігнорує стан здоров'я учнів і не використовує в повному обсязі гігієнічні правила організації проведення навчально-виховного процесу в школі. Саме від учителя багато в чому залежить формування особистості, висока розумова й фізична працездатність учня та стан його здоров'я. Важливі спільні зусилля з питань збереження та зміцнення здоров'я дітей в школі та вдома, вчителів, лікарів, батьків та самих дітей.

Для розв'язання проблеми оздоровлення учнів в умовах навчання потрібно створювати відповідні умови, для здійснення навчально-виховного й одночасно оздоровчого процесів. Програма оздоровлення повинна бути персонально спрямована й індивідуальна для кожного школяра, передбачати як профілактичні, так і лікувально-оздоровчі заходи. Ідеологія індивідуального підходу до питань зміцнення здоров'я складає основу концепцій медичної і педагогічної валеології, що мають різні завдання [6].

Якщо зміст медичної валеології — це діагностика і прогнозування здоров'я, з'ясування механізмів і закономірностей формування здоров'я, профілактика захворювань, санітарна освіта, розроблення способів збереження і зміцнення здоров'я, то основними засобами педагогічної валеології є виховання потреби здоров'я, навчання методам і способам його збереження, розроблення навчальних програм, педагогічних технологій, режимів навчальних занять, профілактика дидактогенії, оцінка роботи вчителя на основі валеологічних принципів [5].

Багато педагогів турботу про здоров'я учнів розглядають як справу медиків, тоді як останні навчальну діяльність вважають тільки справою педагогів. На цьому і ґрунтується роз'єднаність педагогів і медиків. Подоланню роз'єднаності і досягненню взаєморозуміння в будь-якій конкретній практичній ситуації може служити, зокрема, єдине семантичне поле, загальне для валеологів, вікових фізіологів, психологів, педагогів, гігієністів. Вікова фізіологія разом з педагогікою реалізують принцип відповідності можливостей учня і запропонованих до нього вимог, а шкільна гігієна разом з валеологією та педагогікою — принцип єдності стану здоров'я й успішності навчання.

Зазначимо, що педагогічна валеологія — це нова галузь наукових знань, яка зароджується на стику загальної педагогіки і валеології, що несе здоров'я, визначає принципи і шляхи досягнення тілесного, духовного і соціального благополуччя, збільшення резервних можливостей організму й особистості. Педагогічна валеологія має нерозривний зв'язок і наступність з віковою фізіологією, шкільною гігієною і педагогікою; разом з тим, це новий напрям у педагогічних науках [5].

Загальна валеологічна освіта розглядається вченими як альтернатива санітарній освіті. Гігієнічне виховання в рамках профілактики хвороб і боротьби зі шкідливими звичками має поступитися місцем різнобічному підходу до особистості, що розвивається, на основі формування здоров'я і здорового способу життя педагогічними методами [5].

Розробка педагогічних технологій валеологічної освіти, орієнтованих на зміцнення здоров'я дітей і створення у них стійкого життєвого здоров'я, ґрунтується на врахуванні інтелектуальної, емоційної, рухової і діяльної сфер життєдіяльності дітей при погоджених діях освітніх установ і батьків. З цих позицій валеологічно обґрунтована система освіти дає комплекс знань з різних аспектів здоров'я, допомагає виробити індивідуальну стратегію і тактику розвитку і збереження власного здоров'я, оскільки тільки на цій основі можна формувати потребу в здоров'ї у дітей [5].

Метою педагогічної валеології є усвідомлення кожним учнем індивідуальних потреб і особливостей розвитку, лише на основі яких можливе створення індивідуального здорового способу життя. Ця мета може бути досягнута впровадженням розумного сполучення психолого-педагогічного, медико-біологічного й екологічного виховання та освіти [5].

Залучення школярів до проблеми збереження свого здоров'я — це, насамперед, процес соціалізації особистості, створення високого рівня духовного комфорту,

що закладається з дитинства на все життя. Валеологічна освіта покликана, з одного боку, сформувати в учнів спеціальні знання, уміння, навички щодо збереження і зміцнення свого здоров'я, конструювання індивідуального способу життя, з іншого боку — уроки фізичної культури з елементами валеології повинні бути для учнів своєрідним «дослідним полігоном» для здійснення перших спроб самостійної роботи над собою, своїм тілом, психікою, емоціями, над розвитком своїх комунікативних здібностей, вихованням гуманного ставлення до світу, до самого себе та людей, що оточують їх [5].

На думку вчених, система шкільної валеологічної освіти включає чотири підсистеми:

- 1) формування валеологічної грамотності;
- 2) валеологічний підхід до навчального процесу;
- 3) оздоровча робота в навчальний та позанавчальний час;
- 4) система внутрішньошкільного валеологічного керування.

Центральною ланкою в системі валеологічної освіти є формування валеологічної грамотності учнів на уроках фізичної культури й валеології, біології і психології, де учні здобувають знання про фізичне, психічне, духовне здоров'я, про будову людського тіла, опановують необхідні гігієнічні навички з догляду за своїм тілом, керують фізичним станом і психікою, одержують навички самоконтролю і прогнозування свого стану, захисту і правил поведінки в різних надзвичайних ситуаціях.

Впровадження педагогічної валеології передбачає два напрями: проведення уроків здоров'я, починаючи з першого класу, і валеологізацію всієї системи освіти. Останнє припускає, що кожен урок і будь-який шкільний захід повинен містити в собі оздоровчий ефект, перешкоджати розвитку перевтоми, не погіршувати здоров'я, а сприяти його розвитку. Це може бути досягнуто рішенням проблем шкільного харчування, оптимізацією рухового режиму, загартовуванням, проведенням повноцінних уроків фізкультури, дотриманням гігієнічних вимог [5].

Ефективність освітнього процесу значною мірою залежить від характеру виконання перерахованих компонентів шкільного режиму життя. Поряд з навчальними формами валеологічної освіти, велике значення мають наукові товариства учнів, позакласні заходи: бесіди, диспути, ігри, тренінги, спільні оздоровчі заняття.

Психолого-валеологічні та педагогічні підходи до проблеми здоров'я і розвитку особистості в системі освіти науковці розглядають на основі принципів комплексності, системності, поетапності і безперервності, використовуючи валеолого-фізіологічні, соціально-педагогічні, психологічні характеристики з урахуванням вікової періодизації й особливостей психосоматичної конституції.

У формуванні напрямів педагогічної валеології потребують аналізу і практичної реалізації такі питання:

- співвідношення біологічного і соціального в людині у зв'язку з проблемами освіти і принципами формування здорового способу життя;
- неоднорідність фаз онтогенезу та критичні періоди розвитку;
- індивідуально-типологічна мінливість на рівні організму й особистості;
- біологічний і паспортний вік, акселерація, ретардація розвитку;
- роль мотивацій у формуванні особистості, ставлення до здоров'я як духовної і біологічної цінності;
- упровадження методології оцінки здоров'я як цілісного стану організму.

Особлива увага має приділятися специфічній ролі педагогічної валеології в процесі формування активної мотивації на потребу в здоровому способі життя, особливо в режимі рухової активності. Надмірна напруга фізіологічних і психологічних ресурсів у процесі навчання робить надзвичайно актуальною організацію в освітніх установах режиму рухової активності, тому що фізична активність є головним джерелом зміцнення і розвитку здоров'я, відновлення життєвих ресурсів організму.

Застосування різних режимів рухової активності може бути широко використане в практичній валеології з метою оздоровлення і є необхідною умовою підтримання і поліпшення здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Разом з тим, проблема індивідуального дозування рухової діяльності з обліком інтегрального функціонального стану організму вимагає подальшого вивчення.

Серед завдань медико-біологічної валеології нині варто виділити діагностику особливостей індивідуального здоров'я різних груп населення, консультативну роботу з питань корекції здоров'я, практичне проведення оздоровчих процедур, підготовку фахівців з валеології, розроблення методичних рекомендацій зі зміцнення і корекції здоров'я засобами здорового способу життя, створення шкіл і семінарів з різних питань формування здоров'я і здорового способу життя.

Державним стандартам загальної початкової освіти здоров'я розглядається цілісно і багатовимірно — через фізичну та психічну соціальну та духовну його складові. Кожна складова здоров'я багатогранна. І лише за умови їх органічного поєднання формується і розвивається здоров'я людини.

На переконання науковців-практиків, незмінний обов'язок педагогів разом з батьками — активно використовувати всі засоби, щоб створювати оптимальні умови для формування в учнів певних переконань щодо здорового способу життя, для стимулювання в них самостійного і свідомого вибору життєвої позиції. Зазначимо, що ця щоденна копітка праця має бути спільною у педагогічних і медичних працівників, батьків та учнів.

Досвід роботи українських шкіл свідчить, що вчителями спільно з медиками розроблена ціла система виховних заходів, бесід, тренінгів, навчальних і розвивальних ігор, ситуативних завдань, рольових ігор, практичних робіт на тематику щодо збереження здоров'я.

Заслугує на увагу і дослідження вчених спільно з медиками та педагогами-практиками щодо нових підходів до валеологічної освіти школярів [9].

Так, у вересні 2011 р. лабораторією валеологічної освіти Науково-дослідного інституту післядипломної педагогічної освіти Університету менеджменту освіти Національної академії педагогічних наук України проведено семінар-нараду «Навчання основам стоматологічного здоров'я в загальноосвітніх навчальних закладах України», на якій пройшло обговорення методики вивчення тематики стоматологічного здоров'я на уроках основ здоров'я учнями 1–4 та 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів України.

Учасники заходу прослухали й обговорили теми:

1. Стоматологічне здоров'я: поняття, складові, стан, методи корекції.
2. Співпраця педагогічних і медичних працівників у заходах, спрямованих на підвищення рівня стоматологічного здоров'я учнівської молоді.
3. Методика проведення уроків за тематикою стоматологічного здоров'я в загальноосвітніх навчальних закладах.
4. Багаторівнева і міжгалузева санітарно-освітня діяльність дитячої стоматологічної поліклініки м. Біла Церква.
5. Значення професійної гігієни для стоматологічного здоров'я підлітків.
6. Правильний догляд за зубами дітей з використанням засобів ТМ «Лакалут».

На «круглому столі» «Освіта і просвіта заради здорової посмішки дітей» розгорнулася дискусія за темами:

1. Навчально-методична література за тематикою стоматологічного здоров'я для усіх учасників навчально-виховного процесу.
2. Застосування засобів догляду за ротовою порожниною на уроках основ здоров'я.
3. Участь дитячих стоматологів у навчально-виховному процесі в загальноосвітніх навчальних закладах.
4. Роль батьків у формуванні культури стоматологічного здоров'я дітей.

У рамках семінару відбувся конкурс дитячих малюнків «Гарна посмішка — міцне здоров'я», на якому представили свою творчість учні шкіл м. Києва. Переможці конкурсу отримали грамоти та подарунки від ТМ «Лакалут» [9].

До вирішення проблеми стоматологічного здоров'я дітей активно включилась і громадськість. Так, Громадська академія стоматологічного здоров'я та гігієнічного навчання розпочала соціальну програму «Стоматологічне здоров'я» в рамках медичного профілактично-просвітницького проекту «Майстерня здоров'я» Громадської ради МОЗ України та Всеукраїнського лікарського товариства (ВУЛТ). Керівник програми: головний дитячий стоматолог МОЗ України, професор Н. Савичук. Генеральний партнер програми — Колгейт-Палмолів Україна ООО (Colgate-Palmolive Company).

Завданнями програми передбачено стоматологічне гігієнічне навчання та виховання дітей, насамперед в організованих дитячих колективах, батьків та педагогічних працівників. Заходами програми передбачено проведення уроків стоматологічного здоров'я для учнів третіх класів загальноосвітніх шкіл м. Києва.

Заслужують на увагу вчителів та батьків методичні розробки кафедри дитячої терапевтичної стоматології і профілактики стоматологічних захворювань Національного медичного університету ім. О. Богомольця щодо організації та методики проведення гігієнічного навчання та виховання в організованих дитячих колективах серед дітей різного віку, гігієнічного навчання та виховання дітей в умовах школи, проведення уроку гігієни порожнини рота в школі та інші [4; 8].

### **Висновки**

Ми переконані, що формування здорового способу життя тісно пов'язано з умінням людини жити в гармонії з природою, з дбайливим ставленням до довкілля. Сучасному українцю не можна забувати, що серед факторів, які впливають на здоров'я, є і екологія. Діти мають засвоїти, що на 50% наше здоров'я залежить від поведінки, способу життя, вміння взаємодіяти з навколишнім середовищем.

Отже, освітянський, медичний, громадський досвід впровадження здоров'язберігальних компетентностей підтверджує розуміння того, що процес формування здорового способу життя дітей в Україні потрібно розпочинати з родинного, дошкільного виховання, підсилюючи навчанням у школі.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Алифанова Л. А. Новые формы профилактической и оздоровительной работы в школе / Л. А. Алифанова, Л. А. Козина // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. — 2006. — № 1(16). — С. 4–9.

2. Бех І. Д. Проблеми фізичного виховання і розвитку школярів та забезпечення їхнього здоров'я / І. Д. Бех // Журнал Академії медичних наук України. — 2001. — № 3. — С. 494–503.

3. Бирюкова Н. А. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательных учреждениях / Н. А. Бирюкова // Гигиена и санитария. — 2006. — № 1. — С. 76–78.

4. Гігієнічне навчання та виховання дітей в умовах школи. Проведення уроку гігієни порожнини рота в школі: метод. розробка практич. заняття для студентів стомат. ф-ту НМУ ім. О. О. Богомольця / уклад. Є. О. Крачевська. — К.: НМУ ім. О. О. Богомольця, 2007. — 17 с.

5. Актуальні психолого-педагогічні проблеми здоров'я дітей в системі шкільної освіти / Е. О. Жигульова, А. В. Заїкін, Г. А. Усов // Науковий вісник України [електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://visnyk.com.ua/stattya/4132-aktualni-psihologo-pedagogichni-problemi-zberezhenja-zdorovja-ditej-v-sistemi-shkilnoyi-osviti.html>

6. Захаренко О. Турбуйтеся про своє здоров'я / О. Захаренко // Вчитель вчителю, учням та батькам [електронний ресурс]. — Режим доступу : [http://teacher.at.ua/publ/usvidomlennja\\_zdorov\\_ja\\_jak\\_vishhoji\\_zhittevoji\\_cinnosti/19-1-0-7722](http://teacher.at.ua/publ/usvidomlennja_zdorov_ja_jak_vishhoji_zhittevoji_cinnosti/19-1-0-7722)
7. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки: матеріали III Всеукраїнського з'їзду працівників освіти. — К. : Чернівці : Букрек, 2011. — 400 с.
8. Організація та методика проведення гігієнічного навчання та виховання в організованих дитячих колективах серед дітей різного віку. Стандартний метод чищення зубів, методика інструктажу та контролю за якістю чищення: метод. розробка практ. заняття для студ. стомат. ф-ту НМУ ім. О. О. Богомольця / уклад. Н. В. Біденко. — К. : НМУ ім. О. О. Богомольця, 2005. — 22 с.
9. Навчання основам стоматологічного здоров'я в загальноосвітніх навчальних закладах України [електронний ресурс]. — Режим доступу : <http://www.umo.edu.ua/news/331-seminar-narada-lnavchannja-osnovam-stomatologichnogo-zdorovja-v-zagalnoosvitnih-navchalnyh-zakladah-ukrajinyr>
10. Формування здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів на основі розвитку життєвих навичок: зб. резюме доповідей на Всеукр. наук.-практ. конф. за участі представників міжнародних організацій / уклад. Т. Є. Бойченко. — К., 2010. — 24 с.

**Ляхоцкая М.В.**

### **ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

*Рассмотрены психолого-педагогические подходы к проблеме здоровья и развития личности в системе школьного образования. Автором сделан акцент на формирование педагогами, родителями, медиками у детей мировоззрения, направленного на сохранение собственного здоровья, овладения навыками здорового способа жизни и безопасного поведения.*

**Ключевые слова:** *здоровьесохраняющие основы обучения, здоровьесозидательная деятельность учителя, валеологическое мировоззрение, гигиеническое обучение и воспитание школьников.*

**Liakhotska M. V.**

### **VALEOLOGICAL EDUCATION PUPILS AS RETENTION CONDITIONS AND STRENGTHEN THEIR HEALTH**

*The article deals with psychological and pedagogical approaches to health and personal development in the school system. The author focuses on the formation of teachers, parents, doctors at Children outlook aimed at preserving their health, mastering the skills of healthy lifestyles and safe behavior.*

**Key words:** *School health education foundation, health-basis teaching practices, valeological outlook, hygiene education and training students.*