

**Тетяна НАДІМ'ЯНОВА,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та методики початкової освіти Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (Україна, Дрогобич) [tanynad@gmail.com](mailto:tanynad@gmail.com)

## **ВПЛИВ ШКОЛИ І СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА**

У статті розглянуто проблему формування основ здорового способу життя молодших школярів. Підкреслено, що збереження і відновлення здоров'я дітей молодшого шкільного віку є надзвичайно важливою справою, оскільки в умовах сьогодення ця проблема торкається багатьох інституцій, а найголовніше – школи та сім'ї. З'ясовано, що педагогічний процес з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у дітей молодшого шкільного віку передбачає розкриття істотних зв'язків і залежностей, які існують між станом здоров'я людини та її способом життя, рівнем знань про здоров'я тощо. Пріоритети в загальній системі роботи мають належати навчально-виховній діяльності закладів освіти, а також сім'ї, яка є початком усього для дитини, середовищем, де формуються навички, звички, поведінка, перші стійкі враження про навколишній світ.

**Ключові слова:** молодший школяр, здоровий спосіб життя, здоров'язбереження, фізичний розвиток.

**Лит.** 13.

**Tatiana NADIMYANOVA,**

PhD in Pedagogic sciences, associate professor of Pedagogy and Methodology of elementary education department, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University (Ukraine, Drohobych) [tanynad@gmail.com](mailto:tanynad@gmail.com)

## **IMPACT OF SCHOOL AND FAMILY ON FORMATION OF THE BASES OF HEALTHY LIFESTYLE OF JUNIOR STUDENTS**

In this article deals with the problem of forming the foundations of a healthy lifestyle of children in primary school. It was emphasized that maintaining and restoring the health of children of primary school age are extremely important, because in today's conditions, this problem affects many institutions, and most importantly - schools and families. It was found that the pedagogical process of formation of value attitude to their own health in primary school involves the disclosure of significant relationships and dependencies that exist between the state of health and their way of life, level of knowledge about health, etc. Priorities in the overall work should be given to educational activities of educational institutions and the family, which is the beginning of everything for the child, the environment where skills, habits, behavior, the first lasting impression of the world emerge.

**Keywords:** junior student, healthy lifestyle, health preservation, physical development.

**Ref.** 13.

**ТАТЬЯНА НАДИМЬЯНОВА,**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и методики начально-го образования Дрогобычского государственного педагогического университета имени Ивана Франко (Украина, Дрогобыч) [tanynad@gmail.com](mailto:tanynad@gmail.com)

## **ВЛИЯНИЕ ШКОЛЫ И СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА**

*В статті розглянуто проблему формування основ здорового образу життя молодших школярів. Підкреслено, що збереження та відновлення здоров'я дітей молодшого віку є виключно важливим, оскільки в сучасних умовах ця проблема стосується багатьох інституцій, головними з яких – школа та сім'я. Визначено, що педагогічний процес по формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я у дітей молодшого шкільного віку передбачає розкриття суттєвих взаємозв'язків, що існують між станом здоров'я дитини та її способом життя, рівнем знань про збереження здоров'я тощо. Пріоритетними головним чином повинні бути навчально-виховна робота в освітніх закладах, а також сім'я, яка є для дитини початком її життя, середовищем, де формуються звички, навики, поведінка, перші стійкі враження про навколишній світ.*

**Ключові слова:** молодший школяр, здоровий образ життя, здоров'я збереження, фізичне розвиток.

*Лит. 13.*

**Постановка проблеми.** В умовах сьогодення система шкільного навчання вимагає відповіді на безліч запитань, що виникають у лікарів, педагогів та батьків дітей різного віку. Можна багато говорити про ефективність і корисність освітнього процесу, але важко ігнорувати той факт, що більшість дітей закінчують школу з різноманітними захворюваннями, які формуються у період їхнього навчання. За даними статистики [5], збільшується кількість учнів першого класу, які мають відхилення за станом здоров'я (тобто на початку навчання у школі), а в подальші шкільні роки спостерігається тенденція до зростання кількості дітей, що мають декілька різних захворювань, або проблем зі здоров'ям.

Фахівці занепокоєні, що інтенсивно зростає кількість дітей з нервово-психічними розладами [7, 13]. Значно зросла кількість учнів, які за станом здоров'я звільнені від уроків фізичної культури, або навчаються цього предмету у спеціальних медичних групах [5]. Серед чинників, які негативно впливають на стан здоров'я школярів можна назвати збільшення та інтенсифікацію навчального навантаження, недостатню рухову активність, порушення режиму харчування, відпочинку, раннє паління, вживання спиртних напоїв, тобто недотримання здорового способу життя (ЗСЖ) тощо.

Здоровий спосіб життя – це об'єктивна потреба сучасного суспільного життя, що є показником культури та соціальної політики суспільства [12, 12]. З позиції психолого-педагогічного напрямку здоровий спосіб життя – це спосіб життя людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Дослідженнями В. Язловецького встановлено, що дотримуються ЗСЖ лише 27 % дітей і підлітків. У 25 % учнів спосіб життя достатньо здоровий, але за умови корекції окремих звичок його можна значно поліпшити. У 55 % учнів спосіб життя є неправильний, який потребує зміни звичок і негайних дій для впорядкування способу життя [13, 38].

Сучасна система освіти значної уваги надає проблемі збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Насамперед вона реалізується через впровадження у шкільну практику навчальних предметів [8; 9; 10; 11], різних профілактичних програм з формування основ здорового способу життя, головною метою яких є розуміння дітьми важливості збереження власного здоров'я.

Ця парадигма сучасної освіти яскраво відображена в державних документах, а саме: Законах України «Про загальну середню освіту» «Про охорону дитинства», Державному стандарті початкової загальної освіти, Державній програмі «Здорова дитина»,

Концепції сімейного виховання в системі освіти України «Щаслива родина» та ін. Зокрема, у Державному стандарті початкової загальної освіти одним із основних завдань на сучасному етапі є забезпечення гармонійного та всебічного розвитку особистості, формування ціннісного ставлення до природи, культури, людей і самого себе [3].

**Аналіз досліджень.** У наукових дослідженнях відомих українських вчених розкриті питання психолого-педагогічних аспектів виховання здорового способу життя (І. Бех, Т. Бойченко, О. Гнатюк, В. Горашук, М. Кобринський, Т. Круцевич, В. Оржеховська, І. Поташнюк, С. Свириденко, М. Солопчук; Л. Сущенко та ін.).

Формування здорового способу життя засобами фізичного виховання в умовах шкільного навчання досліджували В. Ареф'єв, О. Артюшенко, О. Вацеба, Г. Власюк, Л. Волков, М. Герцик, В. Горашук, В. Дробинський, О. Дубогай, С. Закопайло, М. Зубалій, О. Куц, Н. Москаленко, В. Новосельський, І.Петренко, Р. Раєвський, А. Рибковський, О. Скоробагатів, С. Сичов, Є. Столітенко, А. Турчак, Є.Франків, Б. Шиян, О. Шиян, П. Щербак та інші.

Актуальність фізкультурно-оздоровчої роботи висвітлена у працях О.Бичук, О. Вацеби, М. Герцика, К. Жукотинського, О. Леонова, Д. Солопчук, Б. Ашмаріна, В. Бальсевича, Л. Матвєєва, Л. Волкова, Г. Сальнікова, А. Сулова, А. Тер-Ованєсяна та ін.

Провідні педагоги-науковці України (О. Вишневський, Н. Волкова, М. Євтух, О. Савченко, О. Сухомлинська та ін.) наголошують на необхідності докорінної перебудови організації фізичного виховання школярів. Так, на думку професора О. Вишневського, слід кардинально змінити власні погляди на фізкультуру, фізичний стан, красу людського тіла, не сприймати їх як щось другорядне. Учитель власним прикладом повинен демонструвати важливість фізкультури, здорового способу життя. (Це повною мірою стосується також і батьків). Педагог вважає, що слід відмовитися від традиційних форм і режиму діяльності на уроці, коли діти увесь час сидять майже нерухомо, а вчитель «навіює» їм знання. Шкідливе для здоров'я сидіння за партою без руху не сприяє інтенсивності праці. Скорочення інформативного навчання, повний перегляд концепцій і методики фізкультурної роботи в школі має працювати на здоров'я, виховання і задоволення фізіологічних потреб дитини [2, 224].

Науковці стверджують, що у вихованні дитини школа і сім'я відіграють вирішальну роль у формуванні знань з основ здорового способу життя та переходу їх у стійкі переконання, вироблення навичок і вмінь. Тому збереження здоров'я дітей розглядається як справа державної ваги, як спільне завдання суспільства, школи, родини і самої дитини, бо «здобути і зберегти здоров'я може лише сама людина» – твердив один із засновників руху за здоровий спосіб життя, академік М. Амосов [1, 22].

**Мета статті** полягає у розкритті сутності, змісту, шляхів реалізації педагогічних завдань, що забезпечують ефективність діяльності школи і сім'ї у формуванні основ здорового способу життя молодших школярів.

**Виклад основного матеріалу.** Одне з головних завдань сучасної школи, й перш за все, її основної ланки – початкової, – створити сприятливі умови для правильного фізичного розвитку дитячого організму з активним використанням здоров'язбережувальних технологій; покращувати і зміцнювати фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я школярів, підвищувати їх фізичну і розумову працездатність, розвивати кожну дитину за її індивідуальною природною програмою [3].

Фізичний розвиток дитини, особливо молодшого шкільного віку, важлива функція будь-якого навчального закладу. Сьогодні йдеться мова не про фізичну культуру, як таку, а про фізичний розвиток в цілому, що передбачає розвиток рухової активності, фі-

зичних якостей молодших школярів, знання свого тіла, його функцій, призначення його основних частин, можливостей організму, вміння бути домірним до нього, розвиватися в межах індивідуальних можливостей, власного потенціалу.

Наразі найважливішим завданням вітчизняної освітньої системи є підготовка свідомих й активних громадян, які добре розуміють свої громадянські права та свободи, можуть брати на себе суспільну відповідальність, готові до розв'язання проблем, із якими вони стикаються вже зараз, і тих, які ще постануть після закінчення школи. Питання здоров'язбереження має бути, з нашого погляду, першочерговим. Особливо, коли йдеться про учнів молодшого шкільного віку.

Працюючи над дослідженням, ми провели опитування з учнями початкових класів загальноосвітньої школи I – III ст. № 17, м. Дрогобича (яка за чисельністю школярів є найбільшою). До опитування були залучені учні 1 – 4-х класів (378 осіб). Анкети для учнів 2 – 4-х класів (усне опитування з учнями 1-х класів) містили запитання, які стосувались проблеми формування основ здорового способу життя.

Опрацювавши результати, ми дійшли висновку, що 78% дітей не дотримуються режиму дня, санітарно-гігієнічних норм, ведуть малорухомий спосіб життя, дозволяють проводити, сидячи за комп'ютером або телевізором. (У цьому вбачаємо прогалини сімейного виховання). Багато часу відводять на виконання домашніх завдань (до трьох – чотирьох годин щодня). Крім того, молодший школяр опановує до 12 –ти навчальних предметів, його «робочий день» триває 20 – 25 (подекуди 30!) годин щоденно. Майже усі опитані учні доволі часто потерпають від психоемоційного напруження, яке вони дістають від словесного (у школі) або фізичного (вдома) покарання, є свідками чвар між батьками. Значна частина хлопчиків (33%) пробували курити.

Серед уроків, які подобаються дітям, називають фізичну культуру, малювання, трудове навчання, образотворче мистецтво, музику, уроки з основ здоров'я. Тобто ті предмети, які не потребують значного інтелектуального навантаження.

Отож, можна зробити висновок, що за такої організації діяльності учня початкових класів не можна розраховувати на нормальний стан його здоров'я. Освітня галузь, своєю чергою, запроваджує відповідні програми з реалізації завдань здорового способу життя учнівською молоддю, і, найголовніше – молодшими школярами.

Державним стандартом загальної початкової освіти передбачено нову інтегровану освітню галузь «Здоров'я і фізична культура». Відповідно до «Типового навчального плану початкової школи» цю освітню галузь введено до складу інваріантної частини. Зазначена галузь у початкових класах реалізується на предметному рівні: «Фізична культура «і «Основи здоров'я».

Зазначена мета у процесі навчання основ здоров'я передбачає розв'язання таких конкретних питань:

- формування уявлення про те, що здоров'я розглядається як єдине ціле, а його складовими є фізична, соціальна, психічна і духовна функції;
- формування уявлення і поняття про взаємозв'язки людського організму з природним та соціальним оточенням;
- формування знань, вмін та навичок безпечної поведінки вдома, у школі, на вулиці, в громадських місцях;
- розвиток активної мотивації щодо збереження і зміцнення здоров'я, самовдосконалення фізичної, соціальної, психічної та духовної складових здоров'я;
- розвиток умінь протистояти негативному впливу оточення;
- виховання потреби здорового способу життя як важливої життєвої цінності [8, 6].

Відповідальність за дітей має лежати, перш за все, в основі виховного процесу сім'ї. Адже здоровий спосіб життя для дітей молодшого шкільного віку визначається такими параметрами: дотриманням режиму дня; належним оволодінням культурно-гігієнічних навичок; раціональним харчуванням та культурою споживання їжі; дотриманням рухового і повітряного режимів; режимом активної діяльності та відпочинку; профілактичними заходами щодо збереження здоров'я; духовним розвитком і гармонійними стосунками з довкіллям і з самим собою; душевним комфортом і психологічною рівновагою.

Вплив сімейного виховання на дитину завжди є конкретно-індивідуальним – це одна з найбільших переваг виховання в родині. Ані школа, ані суспільство не зможуть гарантувати дитині такого індивідуального підходу, що дають методи виховання в сім'ї. Дитині необхідні розумні правила і обмеження, які поступово з'являються в їхньому житті. Саме батьки закладають основи життєвої компетентності своєї дитини, допомагають опанувати складну науку життя.

Той педагогічний потенціал, який має родина, повинна задіяти у своїй спільній діяльності і сім'я, і школа. Своєю чергою, арсенал прийомів і методів вивчення виховного потенціалу сімей потрібно вибирати виходячи з конкретних умов, що допомагає виявити проблемні помилки сімейного виховання щодо формування здорового способу життя учнів, дати індивідуальні кваліфіковані поради батькам. Вивчення сім'ї передбачає глибокий і всебічний аналіз позитивних і негативних особливостей.

Одним з головних шляхів підвищення взаємодії навчального закладу і сім'ї є використання нетрадиційних форм і засобів роботи з батьками щодо формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку. Серед них – функціонування консультативних пунктів з проблеми валеологічного виховання, конференції батьків з обміну досвідом щодо організації раціонального дозвілля дітей, рухового режиму, оптимального харчування, семінарів-практикумів з відродження національних традицій, залучення батьків до спільного проведення спортивних змагань, свят, допомога батьків в облаштуванні спортивних та дозвільних майданчиків при школі, заходи оздоровчого та естетичного спрямування. Але найголовніше – батьки мають бути для своєї дитини прикладом в усьому.

**Висновки:** Здоровий спосіб життя – це не просто сума засвоєних знань, а стиль життя, адекватна поведінка у різноманітних ситуаціях. Ефективність формування здорового способу досягається в результаті цілісного (інтегративного) підходу, що визнається вихованням у школярів, їхніх батьків і педагогів аксіологічного підходу, спрямованого на опанування пріоритетних цінностей, пов'язаних не тільки зі збереженням життя і зміцненням здоров'я, але й необхідністю повсякденного дотримання певних норм буття усіма суб'єктами навчально-виховного процесу.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Вишневський О. І. Теоретичні основи сучасної української педагогіки : посібник [для студ. вищ. навч. закладів] / О. І. Вишневський. – Дрогобич : Коло, 2003. – 528 с.
3. Державний стандарт початкової загальної освіти // Початкова школа. – 2011. – № 7. – С. 1–17.
4. Закон України «Про загальну середню освіту» / Поч. школа. – 1998. – № 8. – С. 1–12.
5. Інформаційні матеріали щодо стану здоров'я дітей в Україні та основних чинників, які впливають на його збереження // Інформ. зб. МОН України. – 2012. – № 15–16.
6. Концепція Державної програми «Здорова дитина» на 2008 – 2017 роки. Інформ. вісник. – 2007. – № 15.

7. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2009. – 232 с.
8. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я» 1–4 класи. / Т. Є. Бойченко, Т. В. Воронцова, О. В. Гнатюк, С. В. Гозак, О. Л. Москаленко, В. А. Савченко. – К. : Вид. дім «Освіта», 2013
9. Основи здоров'я. Підручник для 4 ласу. / Н. М. Бібік, Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль, О. І. Манюк. – К. : Навч книга, 2004. – 143 с.
10. Основи здоров'я. Підручник для 2-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. – К. : Алатон, 2012. – 136 с.
11. Основи здоров'я : підручник [для 3-го класу загальноосвітніх навч. закл.] / О. В. Гнатюк. – К. : Генеза, 2014. – 144 с.
12. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 1999. – 310 с.
13. Язловецький В. С. Основи спортивного і лікувального масажу: навч. пос. / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В.Винниченка, 2005. – 380 с.

## REFERENCES

1. Amosov M. M. Rozdumi pro zdorov'ja. / M. M. Amosov. – K. : Zdorov'ja, 1990. – 168 s.
2. Vishnevskij O. I. Teoretichni osnovi suchasnoi ukrains'koї pedagogiki : posibnik [dlja stud. vishih. navch. zakladiv] / O. I. Vishnevskij. – Drohobich : Kolo, 2003. – 528 s.
3. Derzhavnij standart pochatkovoї zagal'no osviti // Pochatkova shkola. – 2011. – № 7. – S.1–17.
4. Zakon Ukraini «Pro zagal'nu serednju osvitu» / Poch. shkola. – 1998. – № 8. – S. 1–12.
5. Informacijni materiali shhodo stanu zdorov'ja ditej v Ukraini ta osnovnih chinnikov, jaki vplivajut' na jogo zberezhenja // Inform. zb. MON Ukraini. – 2012. – № 15–16.
6. Koncepcija Derzhavnoi programi «Zdorova ditina» na 2008 – 2017 roki. Inform. visnik. – 2007. – № 15.
7. Krucevich T. Ju. Metodi doslidzhennja individual'nogo zdorov'ja ditej ta pidlitkiv u procesi fizichnogo viovannja / T. Ju. Krucevich. – K. : Olimpijs'ka literatura, 2009. – 232 s.
8. Programa dlja zagal'noosvitnih navchal'nih zakladiv «Osnovi zdorov'ja» 1–4 klasi. / T. Є. Bojchenko, T. V. Voroncova, O. V. Gnatjuk, S. V. Gozak, O. L. Moskalenko, V. A. Savchenko. – K. : Vid. dim «Osvita», 2013.
9. Osnovi zdorov'ja. Pidruchnik dlja 4 lasu. / N. M. Bibik, T. Є. Bojchenko, N. S. Koval', O. I. Manjuk. – K. : Navch kniga, 2004. – 143 s.
10. Osnovi zdorov'ja. Pidruchnik dlja 2-go klasu zagal'noosvitnih navchal'nih zakladiv. / I. D.Beh, T. V. Voroncova, V. S. Ponomarenko, S. V. Strashko. – K.: Alaton, 2012. – 136 s.
11. Osnovi zdorov'ja : pidruchnik [dlja 3-go klasu zagal'noosvitnih navch. zakl.] / O. V. Gnatjuk. – K. : Geneza, 2014. – 144 s.
12. Sushhenko L. P. Social'ni tehnologii kul'tivuvannja zdorovogo sposobu zhittja ljudini / L. P. Sushhenko. – Zaporizhzhja : ZDU, 1999. – 310 s.
13. Jazlovec'kij V. S. Osnovi sportivnogo i likuval'nogo masazhu: navch. pos. / V. C. Jazlovec'kij, V. M. Muhin. – Kirovograd : RVV KDPU im. V. Vinnichenka, 2005. – 380 s.

*Статтю подано до редакції 16.09.2015 р.*