

**Леся Височан,**

кандидат педагогічних наук, доцент,
ДВНЗ «Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника»
(м. Івано-Франківськ)

Lesia Vysochan,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
(Ivano-Frankivsk)

УДК 373.3: 613.955**ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
В УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ****FORMATION OF HEALTHY WAY OF LIFE OF THE PRIMARY SCHOOL STUDENT**

В статті розкривається роль загальноосвітньої школи у процесі формування в учнів початкової школи основ здорового способу життя, важливість навчально-виховного процесу у виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих людей. Автор акцентує увагу на можливих способах організації навчально-виховного процесу з врахуванням вікових та індивідуальних можливостей учня загальноосвітньої школи.

Ключові слова: загальноосвітня школа, навчально-виховний процес, здоров'я, здоровий спосіб життя, учень початкових класів.

The article substantiates the role of secondary school in the formation of basics of primary school students 'healthy way of life, the importance of educational process in forming students' ability to value their own health and the health of others. The attention is focused on the possible ways of educational process organization taking into account students 'achievement age and primary school peculiarities.

Key words: secondary school, educational process, health, healthy way of life, teacher, primary school student.

В статье обосновывается роль общеобразовательной школы в формировании у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, важность учебно-воспитательного процесса в воспитании у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих. Автор акцентирует внимание на возможных способах организации учебно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ученика и особенностей начальной школы.

Ключевые слова: общеобразовательная школа, учебно-воспитательный процесс, здоровье, здоровый образ жизни, учитель, ученик начальных классов.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Нова парадигма педагогіки зміщує центр проблем із формування знань, умінь і навичок на цілісний розвиток особистості. У цих умовах зростає соціальна та педагогічна значущість збереження здоров'я дитини в процесі освітньої діяльності, що визначає в подальшому повноту реалізації його життєвих цілей і змісту. Тому виховання основ здорового способу життя (ЗСЖ) школяра є важливим завданням педагогіки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій дітей на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження Т. Титаренко, О. Яременка, Н. Нікіфорова, І. Бега, Т. Глазько, С. Лапаєнко, Г. Ващенко, С. Омельченка, Р. Купчинова, Н. Паніної та інших. Із зарубіжних учених проблему здорового способу життя досліджують Л. Хей, Р. Фішер, Х. Данеш, Г. Маклауен, Д. Хамбург, К. Гланз, М. Левіс, Б. Пімер та ін.

Автори Г.Зайцев, Н. Захаревич, В. Казначеев, В. Колбанов вказують, що вирішення проблем здоров'я школярів має бути пов'язане не з традиційними гігієнічними, медичними заходами, що здійснюються паралельно з навчальним процесом, а з організацією шкільної оздоровчої системи, складові компоненти якої органічно влітаються в зміст педагогічного процесу. Інтеграція педагогіки і медицини у вирішенні проблеми забезпечення здоров'я стала можливою з появою такої галузі наукового знання, як валеологія (основоположник І. Брехман). Провідні ідеї валеології отримали достатній розвиток у працях Г. Опанасенко, Л. Татарникової, Л. Трохимчук та ін.

Мета статті: розкрити особливості формування основ здорового способу життя в загальноосвітній школі І ст.

Виклад основного матеріалу. Державною національною програмою «Освіта визначено, що пріоритетними напрямками реформування освіти є забезпечення в кожному навчально-виховному закладі гуманістичного підходу до дитини, відповідних умов для розвитку фізично та психічно здорової особи, запобігання пияцтву, наркоманії, насильству, що негативно позначаються на здоров'ї дитини [4]. Стратегічним шляхом реалізації



цього завдання є створення і розвиток системи валеологічної освіти, яка б передбачала розробку основних положень та умов здорового способу життя, методик їх упровадження, набуття та засвоєння школярами.

Темпи сучасного життя, соціальне неблагополуччя, несприятливе екологічне середовище, гіподинамія, шкідливі звички – всі ці чинники погіршують стан здоров'я наших дітей. Велике значення для збереження здоров'я людини має спосіб її життя. Сучасна молодь у переважній більшості випадків не замислюється над своєю поведінкою, недбало ставиться до власного здоров'я, культивує шкідливі звички. Відомо, що майже 75% хвороб дорослих людей отримані ними ще в дитячі та підліткові роки.

Проблема формування основ здорового способу життя є особливо актуальною для учнів молодшого шкільного віку, оскільки в цей період відбувається становлення власної програми життєдіяльності, а дитина включається в складну роботу щодо формування саморефлексії, самоконтролю і саморегуляції (І.Воронцов). Адже здоров'я підростаючого покоління відноситься до найважливіших показників, що характеризують економічне, соціальне і моральне благополуччя суспільства.

Сучасний стан здоров'я школярів викликає тривогу у всієї, громадськості, особливо у лікарів і педагогів. Про це свідчать матеріали засобів масової інформації про становище дітей, а також результати досліджень науковців.

Статистичні дані показують, що наприкінці ХХ-початку ХХІ століття за час навчання в школі кількість здорових дітей знижується в 4-5 разів. Така ситуація обумовлена важким соціально-економічним становищем: безробіттям і міграцією, регіональними конфліктами, зростанням числа соціально-несприятливих сімей, кризою духовних цінностей, падінням морального рівня населення. Певна частка провини за зниження рівня здоров'я дітей обґрунтовано покладається й на загальноосвітню школу.

До чинників, які негативно впливають на здоров'я школярів, вчені (Е. Вайнер, К. Іванова, А. Куликов, Е. Ямбург) відносять перевантаження дітей навчальними заняттями, авторитарний стиль взаємин педагога і учнів, недостатнє врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей у навчанні та вихованні, гіподинамію та ін. У сучасних умовах розвитку вітчизняної школи стає очевидним, що успішне вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я учнів багато в чому залежить від спільних зусиль медичних працівників і вчителів. Виникла потреба обґрунтування шляхів і засобів вирішення цієї проблеми в рамках педагогічної науки.

З багатьох зафіксованих показників, що визначають стан низького рівня здорового способу життя дітей та учнівської молоді можна виділити основний – це відсутність необхідних соціально-педагогічних технологій формування основ здорового способу життя особистості та державної системи впровадження цих інновацій. В цілому ж, під час вивчення стану здоров'я, фізичної підготовки, здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку, нами визначено такі протиріччя між:

- необхідністю переорієнтації системи початкової освіти на здоров'язберігаючий процес, що передбачає включення дитини в оздоровчу діяльність, і недостатньою розробленістю педагогічних основ цього процесу;
- рівнем біологічної та соціальної адаптації учнів до сучасних вимог соціуму та школи і низьким станом психічного і фізичного здоров'я школярів;
- необхідністю формування здорового способу життя школярів і відсутністю ефективних науково обґрунтованих здоров'язберігаючих моделей і технологій.

Покладання на школу і вчителя такого специфічного завдання як турбота про здоров'я учнів – визначається багатьма чинниками. Серед яких варто відзначити, що дорослі завжди несуть відповідальність за те, що відбувається з дітьми, які перебувають під їх опікою. Це стосується і дитячого здоров'я. Саме в школі, під «наглядом» учителів, школярі проводять значну частину часу, і не допомогти їм зберегти здоров'я, було б проявом бездушності і непрофесіоналізму. Окрім цього, велика частина всіх впливів на здоров'я учнів – бажаних і небажаних – здійснюється саме педагогами, в стінах освітніх установ. Якщо ж дотримуватися точки зору, що всіма питаннями здоров'я повинні займатися медики, то до кожного класу треба прикріпити, хоча б одного лікаря.

До науково-педагогічних аспектів збереження та зміцнення здоров'я школярів, включають положення про здоров'я людини. Під здоров'ям людини розуміємо рівноважений стан організму, який характеризується його оптимальним функціонуванням на фізичному, психічному і моральному рівнях [3]. Здоров'я представляє особистісну і суспільну цінність, а здоровий спосіб життя виражається через спосіб життєдіяльності людини, який сприяє ефективному виконанню людиною професійних, громадських, сімейних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і визначає спрямованість зусиль особистості в збереженні і зміцненні індивідуального і суспільного здоров'я.

Тому навчально-виховний процес в початковій школі проходить з урахуванням пізнавальних і вікових можливостей, потреб учнів початкових класів, визначає вміст загальної початкової освіти, спрямовує його на формування і розвиток духовно-моральних та інтелектуальних цінностей молодших школярів. Наскільки успішно будуть сформовані й закріплені в свідомості учнів навички здорового способу життя, залежить його подальший розвиток. Завдання початкової школи посилити роботу над формуванням в учнів знань про здоровий спосіб життя.

Наступне поняття, яке необхідно розглянути в цьому дослідженні – це «спосіб життя». Воно також неоднозначно трактується в словниках, але, загалом «спосіб життя» – це сукупність форм життєдіяльності



людей, обумовлених даним способом виробництва. Виявляється у праці, побуті, соціально-політичного життя, культурі, в поведінці людей і служить найважливішим показником рівня розвитку суспільства [5].

Аналіз літератури, а також бесіди з фахівцями в галузі медицини, педагогіки, психології, фізичної культури дозволили виділити такі визначення: «спосіб життя» – це одна із найважливіших категорій, інтегруючих уявлення про певний вид життєдіяльності людини. «Спосіб життя» – це поведінка, закріплена в стереотипах повсякденного життя: трудова діяльність; побут; форми використання вільного часу; задоволення духовних і матеріальних потреб; участь у повсякденному житті; норми і правила поведінки.

Основними елементами «здорового способу життя» як стверджує В. Петленко є: організація режиму харчування, сну, перебування на свіжому повітрі, що відповідають вимогам санітарно-гігієнічних норм; організація індивідуально доцільного режиму рухової активності; змістовне дозвілля, яке надає розвиваючий вплив на особистість; подолання шкідливих звичок; культура міжособистісного поведінки в колективі, самоствердження і самоорганізації [3].

Інтегральним вираженням взаємозв'язків способу життя та здоров'я людини виступає поняття «здоровий спосіб життя». Воно об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських, побутових функцій в найбільш оптимальних умовах для здоров'я і розвитку людини. Таким чином, «здоровий спосіб життя» – це діяльність особистості, спрямована на зміцнення і розвиток індивідуального і суспільного здоров'я [1].

Найбільш ефективним шляхом формування цінності здоров'я та здорового способу життя є спрямована та зорієнтована дорослими (вчителем, вихователем, психологом, дорослими в сім'ї) самостійна робота, яка сприяє активній та успішній соціалізації дитини в освітній установі, розвиваюча здатність розуміти свій стан, знати способи і варіанти раціональної організації режиму дня та рухової активності, харчування, правил особистої гігієни.

Однак тільки знання основ здорового способу життя не забезпечують і не гарантують їх використання, якщо це не стає необхідною умовою щоденного життя дитини в сім'ї та освітньому закладі.

Під час вибору стратегії формування здорового способу життя в молодшому шкільному віці необхідно, враховуючи психологічні та психофізіологічні характеристики віку, спиратися на зону актуального розвитку, виходячи з того, що провідні цінності здоров'я та здорового способу життя – необхідний і обов'язковий компонент здоров'язберігаючої діяльності освітньої установи, що вимагає відповідної здоров'язберігаючої організації всього її життя. До якої варто включити її інфраструктуру, створення сприятливого психологічного клімату, забезпечення раціональної організації навчального процесу, ефективної фізкультурно-оздоровчої роботи, раціонального харчування.

Одним з компонентів формування цінності здоров'я та здорового способу життя є просвітницька робота з батьками (законними представниками), залучення батьків (законних представників) до спільної роботи з дітьми, до розробки програми формування цінності здоров'я та здорового способу життя. Здоровий спосіб життя – це активна діяльність людей, спрямована на збереження і поліпшення здоров'я. Спосіб життя відносять до соціально-біологічних чинників, компонентами якого служить триада показників: рівень, якість і стиль життя.

Розробка програми формування цінності здоров'я та здорового способу життя, а також організація всієї роботи по її реалізації повинна будуватися на основі наукової обґрунтованості, послідовності, вікової адекватності, інформаційної безпеки та практичної доцільності.

Висновки та напрями подальших наукових досліджень. Організація процесу формування здорового способу життя буде результативною, якщо виконуються наступні умови: формування знань і уявлень молодшого школяра про здоров'я людини, про його корисні і шкідливі звички, про власне здоров'я; умови для організованої рухової активності, забезпечується культивування звичок і навичок здорового способу життя; формується ціннісне ставлення до свого здоров'я. Формування мотивації і потреби в учнів дбайливого ставлення до свого здоров'я, у своєму фізичному і психічному вдосконаленні, шляхом використання всіх форм, методів і враховуючи засоби фізичної культури і здорового способу життя. Предметом подальших наукових досліджень стануть застосування інноваційних технологій у формуванні здорового способу життя.

1. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно орієнтованому виховному процесі життя / Т. Баєва // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – Житомир : ЖДПУ, 2002. – С. 172-173.
2. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. – М. : Вентана-Граф, 2004. – 24 с.
3. Бондар Т.С. Здоров'я школярів: практичні матеріали для повсякденної роботи педагога. – Упоряд. Т.С. Бондар. – Х. : Веста, 2009. – 192 с.
4. Закон України «Про освіту» // Освіта України. Нормативно-правові документи. – К. : Міленіум, 2001. – 32 с.
5. Быкова Е. М. Взаимодействие семьи и школы в процессе воспитания здорового образа жизни младшего школьника [Текст] / Е. М. Быкова // Молодой ученый. – 2015. – №1.2. – С. 2-4.
6. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия /авт.-сот. Н.В.Лободина, Т.Н.Чурилова. – Волгоград : Учитель, 2011. – 205 с.
7. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников. – М., 2001. – 208 с.
8. Черній В.П. Формування у молодших школярів здорового способу життя (друга половина ХХ – початок ХХІ століття): Автореф. дис. на здобуття вченого ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки». – Кіровоград, 2014. – 20 с.