

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ
5-6 КЛАСІВ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ**

Володимир Хахуля

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка



Анотація

В статті представлені дані про ставлення школярів до здоров'я, а також до образу життя і факторам, які визначають рівень здоров'я. Визначено рівень знань про вплив окремих факторів на показники рівня здоров'я.

Ключеві слова: здоров'я, культура здоров'я, сільські школярі.

Annotation

The article represents the problem of schoolchildren's attitude towards healthy lifestyle and the factors that determine the level of health. The level of knowledge about the impact of individual factors on indicators of health is stated.

Keywords: health, culture of health, rural schoolboys

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження останніх років констатують значне погіршення здоров'я населення України. Збільшується смертність, зменшується народжуваність, загострюється проблема бідності, значна частина населення країни знаходиться в стані хронічного стресу. Перераховані негативні тенденції особливо гостро відбиваються на здоров'ї дитячої популяції.

Тенденція погіршення стану здоров'я школярів набула стійкого характеру, спостерігається негативна динаміка основних показників здоров'я учнів по мірі їх навчання в школі. Так, за даними різних досліджень, за останнє десятиріччя здоровими можна вважати лише 5 до 10% школярів (Г.Л.Апанасенко (2002); О.Д.Дубогай (2008); Т.Ю.Круцевич (2011); та ін.). Низький рівень здоров'я дітей, що приходять до школи, найбільш негативно відображається на процесі їх адаптації до шкільних навантажень, і є причиною подальшого погіршення здоров'я та низької успішності. По закінченні початкової школи в кожного третього відзначається порушення постави, до 6-го класу 88% дітей мають відхилення у нервовій системі, при закінченні школи в кожного третього – хронічна патологія, половина дітей стають короткозорими, 30%

– 40% мають серцево-судинні захворювання [3;5].

Враховуючи актуальність проблеми здоров'я, національні програми "Освіта (Україна XXI)", "Діти України", Національна доктрина розвитку освіти та програма "Здоров'я" визначають найважливішими стратегічними завданнями всебічний розвиток людини (а особливо дитини), становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я, формування у дітей відповідального ставлення до нього як найвищої індивідуальної та суспільної цінності [2].

На різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага, не дарма здоров'я безперечно входить до числа вищих цінностей. Представники різних наук та фахів робили спроби проникнути в таємниці феномена здоров'я протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження. Здоров'я є одним з головних компонентів людського капіталу і в сукупності з рядом інших факторів визначає не лише можливості окремого індивіда, але й потенціал країни, становить основу її економічного та духовного розвитку [4].

На сьогодні, як стверджують провідні фахівці медичної валеології [1], щоб бути здоровим, здорового способу життя вже недостатньо. Здоровий спосіб життя



як ефективний засіб збереження й зміцнення здоров'я повинен трансформуватись у більш високий якісний рівень – культуру здоров'я.

Культуру здоров'я слід розуміти як сукупність знань філософського, педагогічного, психологічного, медичного спрямувань, що збагачує духовне, психічне, фізичне життя індивіда, формує особисте ставлення до здоров'я та життєдіяльності, допомагає людині осмислювати парадигми буття.

У зв'язку з цим однією з пріоритетних задач сучасного етапу модернізації освіти повинно стати формування і розвиток культури здоров'я підростаючого покоління [6].

Проблеми культури здоров'я особистості розглядаються в дисертаційних дослідженнях, присвячених формуванню культури здоров'я учнівської молоді (А. Басте, В. Горащук, Г. Карпанова С. Кириленко, М. Мариніна, Ю. Мельник, Є. Новолодська, та ін.)

Сучасні автори (Г. Зайцев, Н. Захаревич, В. Казначеев, Д. Калайда, В. Колбанов, Л. Татарникова, З. Тюмасева) доводять, що вирішення проблем здоров'я школярів має бути пов'язане не лише з традиційними гігієнічними та медичними заходами, що здійснюються паралельно з навчальним процесом, а також із організацією шкільної оздоровчої системи.

Але, незважаючи на такий широкий діапазон досліджень, у науковій літературі недостатньо уваги приділено культурі здоров'я в учнів 5-6 класів сільської місцевості, тому це обрано темою нашого дослідження.

Мета дослідження полягає у визначенні рівня культури здоров'я в учнів 5-класів сільської місцевості.

Для вирішення поставленої мети були використані такі методи досліджень: аналіз науково-

методичної літератури, педагогічний експеримент анкетування, статистичні дані.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Для визначення рівня культури здоров'я учнів сільських шкіл Сумського району Сумської області було проведено анкетування, в якому взяли участь 220 школярів 5-6 класів.

Теоретичний аналіз літератури показав, що на ставлення до здоров'я значний вплив мають не тільки матеріально-технічні та економічні показники, розвиток інфраструктури медичної галузі. Але також і те, яке місце займає цінність здоров'я на аксіологічній (ціннісній) шкалі суспільства, групи, окремої особи. Складені культурні традиції, стереотипи, моделі поведінки, що зв'язані з питаннями здоров'я, а також ідеали, норми способу життя, які диктує відповідна ідеологія суспільства [7]. Тому декілька питань анкети було відведено значенню здоров'я у системі цінностей сільських школярів.

Результати опитування показують, що сучасні сільські школярі вважають найважливішою цінністю свого життя-здоров'я – 24% респондентів, 12% обрали – “добрі стосунки з людьми”, 15% – “сім'я”, 17% – “кар'єра”, “навчання і професійна освіта” – 14% і “матеріальне благополуччя” – 18%

Але можна говорити і про неосмислення школярами того, що найголовнішим у житті є здоров'я, оскільки усі наступні пункти питання втрачають сенс, якщо відсутнє здоров'я.

На запитання, “Що більше шкодить здоров'ю?”, більша частина опитаних віддали перевагу шкідливим звичкам (курінню і вживанню алкоголю) – 70%. Така відповідь свідчить про те, що сільські діти усвідомлюють їхній негативний вплив на стан власного здоров'я. Оцінюючи стан свого

здоров'я, 46% опитаних відзначили його за рівнем “добре”, 29% – “задовільно”, 20 – “погано” і важко відповісти” – 5%.

Отже, самооцінка стану здоров'я є суб'єктивним показником, але частково ґрунтується на об'єктивних показниках захворюваності й поставленого діагнозу, який знають діти.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що фізична культура особистості є один із основних показників рівня культури здоров'я школярів [1;4]. Тому до анкети було включено питання “Чи вважаєте Ви фізичну культуру важливим предметом?” “Так” відповіли 68 % респондентів, “не дуже важливим” – 22% і “не важливим” – 10%;

В наш час школа в селі є основним центром організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи як із дітьми, так і з батьками та жителями села. Проведене нами дослідження показало, що 48% школярів систематично займаються спортом або фізкультурно-оздоровчими заняттями у позаурочний час, 18% – періодично, а 34% не займаються взагалі. Це свідчить про недостатній рівень зайнятості в позаурочний час руховою активністю сільських дітей.

Далі ми вивчали ставлення підлітків до ранкової зарядки. Результати анкетування свідчать, що ранкову зарядку роблять лише 19% респондентів, 23% – інколи виконують і 58% опитаних взагалі не роблять ранкову зарядку.

Тож, оздоровчо-фізкультурні заходи сільських дітей не стали їх життєвою практикою, а з віком таких звичок дотримується все менша кількість молодих людей.

Відомо, що здорове харчування є основою успішного росту і розвитку дітей. На регулярний прийом їжі (3-4 рази на день) вказали лише трохи більше половини – 55 % опитаних, на гаряче що-



денне харчування – всього 39% підлітків, на щоденне вживання фруктів – тільки 34%, а овочів – 41% дітей опитаної групи.

Рівень гігієнічних навичок сільських підлітків оцінювався за результатами відповідей на запитання про дотримання гігієни порожнини рота і чистоти рук. Вказали на те, що ніколи не чистять зуби лише 8% опитаних, а решта чистить зуби від одного до двох разів на день, що в цілому свідчить про достатній рівень гігієнічних знань і належну санітарну культуру дітей з цього питання. Разом з тим обов'язково миють руки перед їжею тільки 40% респондентів, а 35% з опитаних роблять це нерегулярно. Іноді миють руки перед їжею або ніколи не миють 19% підлітків. Навіть після відвідування туалету 14% респондентів дозволяють собі не мити руки взагалі або мити їх ніколи, 13% з опитаних не використовують або епізодично використовують мило під час миття рук. Таким чином, елементарні навички дотримання чистоти рук відсутні у значної частини опитаних, тоді як в підлітковому віці вони вже мають стати обов'язковим атрибутом соціальної поведінки.

Висновок. Результати дослідження, які наведені вище, дають можливість зробити висновок про недостатнє інформування сільського підростаючого покоління

з приводу покращення індивідуального рівня здоров'я та про шкідливі фактори: недостатню рухову активність, нераціональне харчування, низький рівень санітарно-гігієнічних навичок.

Таким чином, головним у роботі шкільного закладу є турбота про здоров'я дітей. А знання, розуміння і втілення в практику основ культури здоров'я – це три ключових моменти, від яких залежатиме повноцінність і тривалість життя кожної особистості і наступних поколінь. Тому цінність здоров'я – універсальна цінність людства. Отже, необхідно з перших років життя формувати у дітей валеологічну культуру, яка базується на валеологічних знаннях та їхньому усвідомленні, глибокому інтересі до оздоровлення власного організму, прагненні вести здоровий спосіб життя, оволодінні оздоровчо-поведінковими навичками, відповідальністю за власне здоров'я та здоров'я інших людей.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні можливостей використання анкетної інформації для проектування моделей систем збереження здоров'я сільських школярів на старті дорослого життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Валеология против депопуляции. Избранные статьи о здоровье /

Г.Л. Апанасенко – К., 2005. – С. 13-21

2. Закон України “Про освіту”. – К.: Генеза, 1996. – 36 с.
3. Інформаційні матеріали щодо стану здоров'я дітей в Україні та основних чинників, які впливають на його збереження // Інформ. зб. М-ва освіти і науки України. – 2002. – № 15-16. – С. 23-25.
4. Козырь П.В. Проблема ценности здоровья в историческом аспекте / П.В. Козырь // Вестник Томского Государственного университета. – 2007. – №301. – С. 20-22.
5. Коренев М.М. Основные проблемы медицинского обеспечения детей та підлітків / М.М. Коренев // Акт проблеми організації медичного забезпечення дітей та підлітків: матеріали наук. конф. – Х.: [б. в.], 2002 / – С. 20-24.
6. Мельник Ю.В. Організація здорового способу життя в школі та формування культури здоров'я учнів початкових класів: навч.-метод. посіб. для керівників навч. закл., учителів, вихователів, практичних психологів, соціальних працівників / Ю.В. Мельник, С.М. Свячена. – Х.: ХДПУ, 2002. – 210 с.
7. Оржиховська В.М. Педагогіка здоров'я / В.М. Оржиховська. – Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2010, №1(3) – с. 101-107

