

УДК 37.013

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Качур Борис Михайлович
Шеян Марина Олександрівна
м.Ужгород

У статті розглядається питання особливостей формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів. Належну увагу приділено розгляду питання формування культури здоров'я та здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів та їх гармонійного розвитку. Особлива увага акцентується на питанні створення оптимальних педагогічних умов, які сприяють більш ефективній навчально-виховній роботі, щодо формування навичок здорового способу життя школярів початкових класів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, навички, культура здоров'я, молодші школярі, навчально-виховний процес, педагогічні умови.

Здоров'я людини завжди розглядалось як одна з найвищих цінностей суспільства, що становить основу економічного та духовного розвитку держави. Здоров'я – це єдиний засіб, який дає людині можливість досягти високої мети – реалізації всіх закладених у ній від народження талантів і здібностей. Проте, умови у які ми поставлені, звички, які ми наслідуємо можуть бути руйнівними та мати негативні наслідки для здоров'я.

У Національній доктрині розвитку освіти України в XXI столітті серед пріоритетних завдань української освіти визначено виховання в школярів свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального та морального здоров'я дітей [8].

Результатом успішної політики будь-якої держави є здоров'я нації. Адже здоров'я підростаючого покоління визначає стан суспільства, а також інтелектуальний, культурний та економічний потенціал держави в цілому. Тому

серед важливих соціальних завдань, які стоять сьогодні перед сучасною школою є виховання особистості, яка не тільки володіє теоретичними знаннями, а й уміє застосувати їх на практиці.

Питання формування та виховання потреб у здоровому способі життя дітей відбито у працях А.Алчевської, С.Боткіна, Г.Ващенко, Д.Локка, І.Мечникова, М.Пирогова, С.Русової, К. шинського. Здоров'язберігаючому вихованню присвячені наукові доробки вітчизняних та зарубіжних філософів, медиків та психологів (М.Амосов, Г.Апанасенко, Є.Бойченко, К.Бондаревська, Г.Борисов, І.Брехман, О.Ващенко, М.Віленський, О.Газман, М.Гончаренко, Г.Зайцев, Д.Ізуткін, В.Казначеев, Ю.Лисицин, А.Маслоу, С.Попов, В.Петленко, А.Степанов, Т.Сущенко, Л.Татарнікова, А.Щедріната ін.). Концептуальні основи гігієнічного навчання та виховання дітей як складової формування здорового способу життя закладені в дослідженнях М.Антропової, З.Громової, І.Кононова, А.Хрипкової та ін. Проблемою профілактики шкідливих звичок займалися Н.Максимова, В.Оржеховська, Т.Федорченко та ін.

В «Енциклопедії освіти» здоров'я визначається як «динамічний стан організму, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням»[7].

У Преамбулі Статуту ВООЗ здоров'я визначається як «стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [5].

Л.Мазуренко підкреслює, що для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномену здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціаль-

ного і духовного здоров'я [4].

Різке погіршення стану здоров'я сучасної молоді, яке зумовлене впливом соціально-економічних та екологічних факторів визначає актуальність проблеми формування навичок здорового способу життя.

Однак однією з найактуальніших проблем сучасності є необхідність збереження та зміцнення здоров'я саме школярів початкових класів. Адже учні молодших класів багато часу проводять у стінах навчального закладу. Це період життя, коли закладаються основні фізичні та психологічні характеристики особистості. Діти у цьому віці розуміють значення свого здоров'я. Тому важливо визначити умови, зміст, форми та методи, які є впливовими у навчанні та вихованні здорового способу життя учнів початкових класів.

Як засвідчують результати досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців Б.Ананьєва, Л.Божович, Л.Виготського, Г.Костюка, С.Кондратюка молодший шкільний вік має великі резерви формування здорового способу життя і є сприятливим періодом для набуття життєвих умінь та навичок, що в свою чергу визначає завдання сучасної школи – сформуванню в учнів потребу цінувати своє здоров'я та життя як найвищу індивідуальну та суспільну цінність. Наші дослідження дають підстави стверджувати, що результат буде значно успішнішим при створенні та реалізації наступних педагогічних умов:

- робота з батьками з метою підвищення їх компетентності в питаннях щодо здорового способу життя та покращення соціально-педагогічних умов забезпечення збереження та зміцнення здоров'я дітей та їх гармонійного розвитку;
- формування у школярів комплексу знань та конкретних навичок здорового способу життя;
- активізація участі батьків у спільній діяльності дітей та дорослих при формуванні здорового способу життя;
- створення предметно-розвиваючого середовища, здатного розвивати особистість молодшого школяра;
- систематичність, безперервність та послідовність навчання та виховання молодших школярів у процесі формування здорового способу життя;
- зміна різних видів діяльності в режимі дня кожного молодшого школяра;
- виховання у школярів негативного ставлення до антисоціальних проявів: тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія;
- демонстрація власної поведінки, скерованої на самозбереження здоров'я та здорового способу життя;
- спеціальна підготовка кадрів у навчальних закладах та системі післядипломної педагогічно освіти;
- наявність творчих здібностей педагога по формуванню розвиваючих цілей та завдань навчання та виховання в області здоров'я;
- організація навчально-виховного процесу та оздоровчої роботи у навчальний та позаурочний час із залученням вчителів початкових класів, батьків та медичних працівників.

Дотримання підростаючим поколінням вимог здорового способу життя сприяє формуванню у них здоров'язберігаючої компетентності як сукупності знань, умінь і навичок здорового способу життя. На думку А. Антонової та Н. Поліщук, структура здоров'язберігаючої компетентності повинна містити низку життєвих навичок, що сприяють формуванню здорового способу життя [1]:

1. Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю:
 - навички раціонального харчування;
 - навички рухової активності;

- санітарно-гігієнічні навички;
- режим праці та відпочинку.
- 2. Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю:
 - навички ефективного спілкування;
 - навички співчуття;
 - навички розв'язування конфліктів;
 - навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації;
 - навички спільної діяльності та співробітництва;
- 3. Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю:

- самоусвідомлення та самооцінка;
- навички самоконтролю;
- мотивація успіху та тренування волі;
- аналіз проблем і прийняття рішень;
- визначення життєвих цілей та програм.

Погоджуємось з думкою С.В. Попова що в поняття здоровий спосіб життя входять наступні складові [6]:

1. Раціональне харчування.
2. Фізична культура.
3. Загальна гігієна організму.
4. Загартування.
5. Відмова від шкідливих звичок.

На нашу думку врахування цих складових визначає основні напрями роботи у процесі формування навичок здорового способу життя учнів початкової школи. Вважаємо за доцільне охарактеризувати їх більш детально.

1. Раціональне харчування. Це один з основних компонентів в системі фізичного розвитку школярів. Раціональне харчування сприяє правильному росту та формуванню організму, збереженню здоров'я та подовженню тривалості життя. Неправильне ж харчування призводить до появи багатьох захворювань внаслідок зниження захисних властивостей організму, порушує процеси обміну речовин, веде до зниження працездатності. Завдання вчителя сформуванню уявлення про основи раціонального харчування, допомогти дітям у правильному виборі здорової їжі, попереджувати харчові отруєння.

2. Фізична культура. Фізкультурно-оздоровча діяльність є універсальною формою збереження та зміцнення здоров'я учнів молодших класів. Рухова активність сприяє підвищенню працездатності, інтелектуальному розвитку, покращенню самопочуття, підвищує імунітет та резервні можливості організму. При фізичному навантаженні вчитель повинен враховувати вікові можливості та психологічні особливості молодших школярів.

Належна увага у навчально-виховному процесі повинна приділятися різним формам та засобам фізичної культури молодших школярів (ігри, змагання, турніри, дні здоров'я, конкурси) і тим самим заохотити учнів до підвищення рухової активності. Важливими складовими режиму дня учнів початкових класів повинні бути гімнастика до занять, зміна видів діяльності на уроці, фізкультхвилинка під час занять, спрямовані на розслаблення тих м'язів дитини, які були найбільше задіяні на уроці.

3. Загальна гігієна організму. Важлива роль при формуванні здорового способу життя належить особистій гігієні. Особиста гігієна містить у собі раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу і взуття, дотримання яких створює найкращі умови для роботи та відновлення сил.

4. Загартування. Як правило, про користь загартування, як найбільш дієвого засобу профілактики простудних захворювань учні початкових класів уже знають, але тільки одиниці із них підтримують своє здоров'я за допомогою за-

гартовуючих процедур. Починати загартовування можна у будь-якому віці, але чим раніше його почати, тим організм буде здоровішим і стійкішим до впливу різних чинників. Загартовуючі процедури сприяють підвищенню фізичної та розумової працездатності, зміцненню здоров'я та зниженню захворюваності через адаптацію організму до несприятливих впливів навколишнього середовища.

5. Відмова від шкідливих звичок. «Непросто позбутися звичок, закріплених роками. Ось чому так важливо формувати навички здорового способу життя з дитинства», - стверджував у свій час академік Є.Чазов [2]. У віці 6-8 років діти наслідують дії та вчинки дорослих, у 9-10 років вважають себе дорослими та прагнуть завоювати авторитет серед ровесників. Це і є однією з причин, чому діти вже у молодшому шкільному віці розкурюють свою першу цигарку, вперше знайомляться зі смаком спиртних напоїв, цікавляться дією та способами вживання наркотиків, але, як правило, не пробують їх.

Варто зазначити, що до шкідливих звичок відносять не тільки тютюнопаління, алкоголь та наркотики, а й надмірне захоплення комп'ютером. Так, комп'ютер – це наше сьогодні і наше майбутнє. Але він переносить користувачів у інший світ – віртуальний. І часто діти молодшого шкільного віку починають віддалятися від реальності, де потрібно щось змінювати в собі, де не завжди вони отримують позитивну оцінку своїх дій. Батьки повинні контролювати роботу дітей за комп'ютером.

Отже, при дотриманні всіх цих умов здорового способу життя кожна людина створює великі можливості для зміцнення та підтримки свого здоров'я, для збереження працездатності та фізичної активності.

Стереотип поведінки людини в повсякденному житті з точки зору гігієни харчування, режиму, рухової активності тощо виробляється на основі аргументованих знань, які й є мотивацією здорового способу життя. Завдяки цим знанням людина набирає корисних звичок, звичок турбуватись про своє тіло та свій дух [3].

Робота щодо формуванню навичок здорового способу життя учнів молодших класів направлена на:

- формування позитивної мотивації щодо здорового

способу життя, культур издоров'я;

- знайомство учнів з основами здорового стилю життя;
- здійснення профілактичної роботи з негативними проявами;
- формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя учнів;
- формування творчої особистості, здібної до саморозвитку та самоосвіти.

Формування навичок здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку залежить від того соціального середовища, в якому вони знаходяться – це сім'я та школа. Діти в такому віці ще наслідують поведінку та вчинки дорослих. Дорослі, які ведуть правильний спосіб життя, допомагають дітям усвідомлювати відповідальність за своє здоров'я. Тому як від батьків, так і від педагогів залежить, яким буде здоров'я дитини в майбутньому. Саме у молодшому шкільному віці закладається майбутній потенціал здоров'я дорослої людини.

Лесгафт писав, що дитина настільки реальна, що все у неї складається під впливом вчинків, які бачить [2]. Ми часто чуємо від дітей «Тато багато курить», «Батьки не займаються спортом, не роблять ранкову гімнастику», «Від наркотиків помер мій дядько», «Батьки мало гуляють, а вечорами дивляться телевізор». Тому так важливо, щоб члени сім'ї були позитивним образом для наслідування.

В умовах неблагополучної сім'ї дитина набуває негативного досвіду спілкування, стає уразливою, страждає від самотності, неповноцінності. Все це може стати причиною вживання алкоголю, наркотичних речовин та скоєння злочину.

Педагоги початкових класів під час навчально-виховного процесу повинні сформувати основні уміння та навички, навчити дитину робити вибір, що не зашкодить її здоров'ю та життю в цілому, сформувати уміння і навички в учнів молодших класів правильного загартовування організму.

Важливо з самого дитинства сформувати основні уміння, навички та звички здорового способу життя, які з часом перетворяться у важливу складову загальної культури людини і цим самим вплинуть на формування здорового способу життя суспільства в цілому.

Література та джерела

1. Антонова О.Є. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття) / О.Є.Антонова, Н.М.Поліщук // Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи: [зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції]. – 10-11 листопада 2011. – Житомир: Полісся, 2011. – С.27-31
2. Білотіл А.Ю. Афористика на уроках біології // Біологія. – №26. – 2006.
3. Гулий І.С. Основивалеології. Валеологічні аспекти харчування : підручник / І.С.Гулий, Г.О.Сімахіна, А.І.Українець. – К.: НУХТ, 2003. – 336 с.
4. Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час / Л.Мазуренко. – К.: Шк. Світ, 2008. – 128 с.
5. Поліщук В.П. ВІЛ/СНІД та формування здорового способу життя: навч. посіб. / В.П.Поліщук, О.В.Молчанець, Г.В.Коротецьва. – К.: 2008. – 175 с.
6. Попов С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). – СПб, 1997. – 256 с.
7. Енциклопедія освіти: АПН України. – К.: ЮрінкомІнтер, 2008. – 1040 с.
8. Національна доктрина розвитку освіти в Україні у ХХІ столітті. – К.: Шкільний світ, 2001. – 23 с.

В статтє рассматривается вопрос особенностей формирования навыков здорового образа жизни в учащихся начальных классов. Надлежащее внимание уделено рассмотрению вопросов формирования культуры здоровья и здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья младших школьников и их гармоничного развития. Особое внимание акцентируется на вопросе о педагогических условиях, которые будут способствовать более эффективной воспитательно-образовательной работы, направленной на формирование навыков здорового образа жизни учеников начальных классов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, навыки, культура здоровья, младшие школьники, воспитательно-образовательный процесс, педагогические условия.

The paper dwells on the specific features of formation of healthy lifestyle skills among the students of elementary school. Attention is paid to the issue of health and healthy lifestyle culture formation of primary school students and to their harmonious development. A special emphasis is put on the problem of creation of optimal pedagogical conditions which contribute to an effective educational work on forming healthy lifestyle skills of the elementary school students. The components of the healthy lifestyle have been characterised which define the main areas of work in the process of forming healthy lifestyle skills of the pupils of primary school. It has been noted that there is a dependence of children's healthy lifestyle skills on their current social environment. Attention has been focused on the dependence of child's future health on the influence of child's parents and other pedagogical influences. It has been noted that the foundation of future health potential of an adult person is laid exactly in the primary school age, since it possesses great resources in forming healthy lifestyle as well as being a favourable period for obtaining important life skills. Consequently it defines the main tasks of modern school, which is to form in students a need to appreciate health and life as the greatest individual and social values.

Key words: healthy way of life, habits, culture of health, junior pupils, educational process, pedagogical conditions.