

Л. В. Ілійчук

ДВНЗ «Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Здоров'я людини є однією з найвищих цінностей суспільства, що становить основу економічного та духовного розвитку держави. Здоров'я дає людині можливість реалізувати всі закладені у ній від народження таланти і здібності. Зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості й рухової активності – важливі умови забезпечення всебічного й гармонійного розвитку особистості. Значення цих чинників постійно зростає у зв'язку зі змінами в сучасному суспільстві, які ставлять нові підвищені вимоги до фізичних та психічних якостей людини.

Найважливішим чинником збереження і зміцнення здоров'я особистості є здоровий спосіб життя. Дане поняття у науковій літературі розглядається як біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини й характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної й суспільної поведінки, яка відображає рівень суспільного процесу в цілому. Здоров'я як інтегративне поняття, включає в себе фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я особистості, що в свою чергу обумовлює відокремлення провідних напрямків формування здорового способу життя, дозволяє визначити їх зміст, основні форми, методи й засоби його формування.

Сьогодні спостерігається різке погіршення стану здоров'я дітей, яке зумовлене впливом соціально-економічних та екологічних факторів. Вирішення даної проблеми вимагає від освітян пошуку нових соціальних і педагогічних підходів, які б сприяли збереженню та зміцненню здоров'я дітей, формували у них навички здорового способу життя. Тому серед важливих завдань, які стоять перед сучасною школою, є виховання в учнів 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 учнів.

Проблема збереження і зміцнення здоров'я дитини у сучасних наукових дослідженнях розглядається у різних аспектах:

- Фізична складова є звичною і зримою для учнів, педагогів і батьків. Показниками фізичного здоров'я є індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, досконале фізіологічне функціонування організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівень фізичного розвитку органів і систем організму. Протягом навчання у школі, на основі її співпраці з сім'єю, діти оволодівають уміннями і навичками здорового, раціонального харчування, особистої гігієни, дізнаються про навички збереження і зміцнення здоров'я учнів під час праці та відпочинку.

- Соціальна складова здоров'я характеризує ефективність взаємодії дитини з соціальним середовищем: у сім'ї, класі, громаді, професійному оточенні. Соціалізація відбувається у різних групах, перебуваючи в яких учень виконує різні ролі. Ознаками цього виміру здоров'я є формування широкого кола умінь, навичок, ставлень. Показники соціального здоров'я пов'язані з економічними чинниками, стосунками індивіда з структурними одиницями соціуму, з якими створюються соціальні зв'язки: праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. В загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку, які притаманні головним сферам суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній.

- Психічна складова виявляються у самоусвідомленні та самооцінюванні, уміннях аналізувати доступні для певного віку проблеми, виявляти і пояснювати зв'язки між причиною та наслідком, уміннях і навичках здійснювати самоконтроль навчальних дій, ставлень, поведінки тощо. Показниками психічного здоров'я є індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей дитини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з цілей, потреб, інтересів,

мотивів, стимулів, установок, уяви, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей людини.

- Духовна складова орієнтована на духовний світ особистості, сприйняття духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість дитини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я особистості.

Молодший шкільний вік має великі резерви для формування здорового способу життя і є сприятливим періодом для набуття життєвих умінь та навичок. Необхідність формування здорового способу життя у молодших школярів обумовлена розумінням того, що лише з раннього дитинства можна прищепити дітям знання, навички та звички збереження і зміцнення здоров'я, які згодом перетворяться у важливий компонент загальної культури і впливатимуть на формування здорового способу життя усього суспільства.

У сучасному розумінні у поняття здорового способу життя входять наступні складові: раціональне харчування (сприяє правильному росту та формуванню організму, збереженню здоров'я та подовженню тривалості життя); фізична культура (підвищує працездатність, імунітет та резервні можливості організму, сприяє інтелектуальному розвитку, покращенню самопочуття); загальна гігієна організму (містить у собі раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу і взуття, дотримання яких створює найкращі умови для роботи та відновлення сил); загартування (сприяє підвищенню фізичної та розумової працездатності, зміцненню здоров'я і зниженню захворюваності через адаптацію організму до несприятливих впливів навколишнього середовища); відмова від шкідливих звичок.

Формування навичок здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку залежить від того соціального середовища, в якому вони знаходяться – це сім'я та школа. В умовах навчально-виховного процесу в школі істотно змінюється соціальне положення дитини, а це, в свою чергу, визначає зміни в спрямованості та змісті розвитку особистості учня. При цьому

важливими напрямками діяльності вчителя є формування в учнів позитивної мотивації, теоретичних і практичних навичок здорового способу життя, формування творчої особистості, здатної до саморозвитку та самоосвіти. Тому як від батьків, так і від педагогів залежить, яким буде здоров'я дитини в майбутньому. У даному процесі під загальним контролем повинні бути навчальне навантаження, режим дня, їжа, рухова активність, оздоровчі процедури, нервові навантаження, психологічний клімат в школі та класі, взаємостосунки батьків та дітей, учнів й вчителів, види та форми дозвілля.

Педагогічними умовами формування здорового способу життя в учнів молодшого шкільного віку є: використання різноманітних форм і методів формування у молодших школярів комплексу знань та конкретних навичок здорового способу життя; наявність системи діагностики й об'єктивного контролю за здоров'ям учнів у навчальному закладі; особистісно орієнтований і диференційований підходи до формування здорового способу життя в учнів початкових класів; організація навчально-виховного процесу та оздоровчої роботи у навчальний та позаурочний час із залученням вчителів початкових класів, батьків і медичних працівників; робота з батьками учнів з метою підвищення їх компетентності у напрямі формування здорового способу життя; практична включеність усіх учасників освітнього процесу в оздоровчу діяльність; забезпечення матеріально-просторового середовища для організації оздоровчої діяльності; наявність єдиних педагогічних вимог в системі «учень – педагог – батьки» щодо організації здорового способу життя молодших школярів; реалізація змісту оздоровчої діяльності учнів в повсякденному житті; спеціальна підготовка кадрів у навчальних закладах та системі післядипломної педагогічної освіти у галузі збереження та зміцнення здоров'я дитини.

Отже, одним із провідних напрямів розвитку освіти в Україні є збереження здоров'я молодших школярів, що визначає ступінь їх життєздатності, життєтворчості, можливості реалізувати свої потенційні біологічні та соціальні функції. Сьогодні здоров'я стає педагогічною категорією, а його збереження – об'єктом педагогічного впливу.