

НАСТУПНІСТЬ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті характеризуються основні підходи до визначення сутності процесу наступності формування здорового способу життя у молодших школярів та підлітків, які представлені у психологічній та педагогічній літературі.

Ключові слова: *молодий шкільний вік, підліток, наступність, здоровий спосіб життя, шкідливі звички.*

Суспільство, прагнучи забезпечити своє майбутнє, пред'являє певні вимоги до підростаючого покоління. Нормативно-правові документи, що вийшли останніми роками: Закон України “Про охорону дитинства”, “Про освіту”, “Про дошкільну освіту”, Державні національні програми “Діти України” та “Освіта” (Україна ХХІ століття), Національна доктрина розвитку освіти, міжгалузева комплексна програма “Здоров’я нації на 2002–2011 рр.” націлюють на пріоритетність задачі формування і збереження здоров’я дітей, а також наголошується важливість орієнтації на рішення проблеми здоров’я і здорового способу життя підростаючого покоління.

Одним із пріоритетних напрямів освіти, визначених Національною доктриною розвитку освіти, є „пропаганда здорового способу життя, стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя [9, с. 6]”. Це вимагає комплексного та системного підходу до формування здорового способу життя школярів. Тому, основними 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 [6, с. 4]”.

Перед освітніми установами постає задача сформувати у підростаючого покоління ціннісне відношення до свого здоров’я, так як їх спосіб життя визначатиме якість трудових і соціальних ресурсів населення, рівень економіки, науково-технічний прогрес суспільства, національну безпеку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Головним ресурсом будь-якої країни, одним з гарантів її національної безпеки є освіта як основа повноцінного розвитку особистості. Суспільно-політичні, економічні, соціально-педагогічні зміни у нашому суспільстві супроводжуються різким погіршенням стану фізичного, психічного і етичного здоров'я, зокрема дітей і підлітків. Серйозність цієї ситуації важко перебільшити, оскільки в найближче десятиліття саме вони визначатимуть рівень добробуту країни, її економічний, науковий та культурний потенціал.

Результати наукових досліджень (В.Ф. Базарний [3], І.І. Брехман [4], Л.Г. Татарникова [13] та ін.) свідчать про те, що тенденція погіршення стану здоров'я школярів, що склалася у попередні роки, набула стійкого характеру. Однією з причин цього є спосіб життя сімей, в яких сьогодні виховуються діти. У більшості родин можна знайти так звані чинники ризику: хронічні інфекційні захворювання, незбалансоване харчування, низька фізична активність, тютюнопаління, зловживання алкоголем, наркотиками та ін. При цьому найчастіше у сім'ях присутні не один, а поєднання декількох чинників негативного впливу на формування навичок здорового способу життя. Погіршення здоров'я дітей починаючи з молодшого і середнього шкільного віку стало не тільки медичною, але і серйозною педагогічною проблемою.

Питання формування здорової особистості дитини розглядалося багатьма провідними вченими: Л.С. Виготським [5], Г.К. Зайцевим [7], П.Ф. Лесгафтом [8], Н.І. Пироговим [10], В.О. Сухомлинським [11], К.Д. Ушинським [14] та багатьма ін. Розробка шкільних програм навчання здоровому способу життя почалася в кінці 70-х – на початку 80-х рр. двадцятого століття при існуючій невідповідності вчителів до просвітницької діяльності у галузі здоров'я.

Питанню збереження і зміцнення здоров'я дитини, необхідності створення умов для виховання у дітей активності і витривалості, формування здорового способу життя приділялася увага в роботах В. Бехтерева, П. Блонського, С. Гессена, Я.А. Коменського, П. Лесгафта, Дж. Локка, Ж.-Ж. Руссо, В. Сухомлинського, К. Ушинського та ін. Основи здорового способу життя людини, ціннісне відношення до здоров'я необхідно закладати вже на початковому етапі шкільного навчання, оскільки в цей період діти особливо сприйнятливі до виховних впливів. Це пов'язано з інтенсивним соціальним розвитком психіки та її основних підструктур, зміною способу життя дітей, новими інтересами й обов'язками, потребами, найважливішою з яких постає потреба в навчанні, набутті нових знань, вмінь та навичок (Л. Божович, В. Давидов, С. Рубінштейн, Д. Ель-

конін і ін.).

Мотивація на здоровий спосіб життя, знання, практичні уміння та навички з питань збереження і зміцнення здоров'я з ранніх років є необхідною умовою розвитку повноцінної особистості.

Молодший шкільний вік – це особливий період в житті дитини, пов'язаний з вступом до школи, з адаптацією до нового колективу, з появою нових вимог та обов'язків. 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. Дослідження вчених (В. Давидов, Л. Божович, С. Рубінштейн) показують, що у молодшому шкільному віці у дитини починає формуватися нова вища потреба – навчатися. Неправильна організація навчально-виховного процесу сприяє виникненню перевантажень, що приводять до перевтоми та різкого погіршення здоров'я молодших школярів.

На думку вчених (Д. Фельдштейн, Л. Божович, Л. Виготський, Р. Крайг, В. Мухіна), середній шкільний вік – це вік, який супроводжується значними змінами в анатомо-фізіологічній побудові організму, психічному розвитку, соціальному стані підлітка. Даний вік є перехідним ступенем від дитини до дорослої особистості. В цей період підліток прагне самостверджуватися, знайти своє місце в навколишньому середовищі. Необережність і некоректність в спілкуванні з дітьми в даний період може стати своєрідним «каталізатором», поштовхом до формування протесту, що проявляється у вигляді різних форм девіантної поведінки, виникнення алкогольної або наркотичної залежності, суїцидальними спробами і т.п.

Серйозні психофізіологічні та соціокультурні особистісні перетворення, властиві молодшому та середньому шкільному віку, доводять значущість даних життєвих етапів в становленні і розвитку особистості, визначають необхідність глибокого та ретельнішого вивчення і розуміння особливостей даних вікових періодів з метою підвищення ефективності навчально-виховної роботи, яка проводиться й у вихованні ціннісного відношення до здоров'я.

Розв'язання цієї проблеми тим більше необхідне, тому що напруженість педагогічного процесу продовжується тривалий час та приводить до хронічного виснаження життєвих сил всіх суб'єктів даного процесу та впливає на стан національного здоров'я. Необхідно спільними зусиллями батьків та педагогів формувати у дітей поняття здорового способу життя, виховувати відповідні навички та звички, які сприятимуть ефективності заходів соціального захисту здоров'я дітей.

Мета статі – виявлення та реалізація організаційно-педагогічних умов, що забезпечують наступність формування здорового способу жит-

тя дітей в системі «школа I ступеня – школа II ступеня».

Актуальність теми дослідження обумовлена необхідністю зміни орієнтації традиційної школи на цілісний розвиток дитини без нанесення шкоди його здоров'ю, а також розширення функцій освіти, які направлені на всебічний розвиток здорової дитини під час модернізації освіти.

До теперішнього часу процес формування здорового способу життя молодших школярів й підлітків з позиції наступності не був предметом спеціального дослідження. У зв'язку із цим, аналізуючи філософську, культурологічну, психолого-педагогічну, соціологічну, медико-гігієнічну літературу з даної проблеми можна констатувати наявність в сучасній системі освіти ряда суперечностей між:

- необхідністю забезпечення здоровозберігаючої діяльності загальноосвітнього закладу та недостатньою розробкою змісту і способів її реалізації;
- необхідністю безперервного формування здорового способу життя дітей, починаючи з молодшого шкільного віку, і реальним положенням в системі освіти (фрагментарність, дублювання, відсутність системності в змісті, засобах, формах та методах виховання культури здоров'я);
- необхідністю індивідуалізації та диференціації методів й форм роботи з дітьми молодшого і середнього шкільного віку і відсутністю науково обгрунтованої системи реалізації наступності у формуванні ціннісного відношення до здоров'я у дітей в період переходу від молодшого до середнього шкільного віку.

Розглядаючи систему освіти як найважливіший інструмент встановлення в суспільстві цінностей здоров'я, здорового способу життя, є можливість формування здорового способу життя тільки через призму категорії наступності. Наступність забезпечує поступове, безперервне формування здорового способу життя на всіх етапах навчально-виховного процесу.

Наступністю у формуванні здорового способу життя дітей – це встановлення необхідних зв'язків в цілях, завданнях, змісті, засобах, формах й методах, які сприяють збагаченню потреб, мотивів дитини цінностями здоров'я, здорового способу життя; розвитку його етичної свідомості; становленню системи знань, умінь та навичок у галузі здоров'язбереження; створенню сприятливого соціокультурного середовища, в якому розвивається дитина.

На основі аналізу та узагальнення сучасної філософської і психолого-педагогічної літератури нами розроблена технологія реалізації наступ-

ності формування здорового способу життя дітей в системі «школа I ступеня – школа II ступеня», методологічною основою якої вибраний системний підхід, що розглядає об'єкт вивчення як цілісну освіту (Рис.1).

Ми вважаємо, що збереження та зміцнення здоров'я – це процес комплексний, інтегрований, систематичний, поступовий і послідовний, змістовний аспект якого направлений на примноження фізичних сил й психічних можливостей особистості, виключення форм поведінки, які дають негативну дію на здоров'я.

Ефективність виховання та навчання дітей і підлітків залежить від здоров'я. Здоров'я – важливий чинник працездатності і гармонійного розвитку дитячого організму. “Здоров'я – це такий стан людини, якому властиві не тільки відсутність хвороб чи фізичних дефектів, але і повне фізичне, духовне благополуччя” – визначено в преамбулі Статуту ВООЗ у 1948 року [12, с.14].

Згідно з висновком експертів ВОЗ, якщо прийняти рівень здоров'я за 100%, то стан здоров'я лише на 10% залежить від діяльності системи охорони здоров'я, на 20% – від спадкових чинників, на 20% – від стану навколишнього середовища, а інші 50% залежать від самої людини, від того способу життя, який вона веде.

Саме тому, необхідно вже з раннього віку виховувати в дітей активне відношення до власного здоров'я, до розуміння того, що здоров'я – найбільша цінність в життєдіяльності людини.

Здоровий спосіб життя формується як в сім'ї, так і у школі, адже 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 [1, с. 12].

У сучасному розумінні у поняття здорового способу життя входять наступні складові: відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання алкогольних напоїв і наркотичних речовин); оптимальний руховий режим; раціональне харчування; загартовування; особиста гігієна; позитивні емоції.

Успішна боротьба із тим або іншим негативним явищем можлива в тому випадку, коли відомі причини цього явища. Що стосується тютюнопаління, то переважна більшість школярів вперше знайомиться з цигаркою в 1-2 класах й рухає ними перш за все цікавість. А ось в старшому віці кількість школярів, які палять, починає зростати, і причини цього у бажанні бути схожими на дорослих, бути незалежними. Причиною паління підлітків у ряді випадків є і заборона батьків, особливо у тих випадках, коли самі батьки палять. Також вагомий внесок у пропаганду паління вносить реклама тютюнових виробів в засобах масової інформації.

Вживання школярами спиртних напоїв – річ, на жаль дуже поширена. Соціологічні опитування показують, що серед першокласників більше половини знайомі із смаком вина або пива, і найчастіше це відбувається з відома та згоди батьків [2, с. 17].

Висновки. Починаючи роботу з формування в молодших школярів

уявленнь про здоровий спосіб життя вчителю в бесіді з дітьми та батьками, використовуючи анкетування і спостереження, необхідно:

- виявити початковий рівень уявленнь молодших школярів про організм людини та про здоров'язберігаючі чинники;
- встановити ступінь інтересу дітей до побудови свого організму, бажання зберегти його здоровим;
- виявити вміння дітей виконувати санітарно-гігієнічні вимоги на практиці;
- визначити відношення батьків до проблеми формування у школярів елементарних уявленнь про здоровий спосіб життя.

Задача педагогів полягає в тому, щоб довести до відома дітей інформацію про шкідливі звички на здоров'я особистості учнів молодшого та середнього шкільного віку та здоров'я їх близьких.

Вирішити дану проблему можна шляхом корекції загальноосвітніх програм з різних предметів з урахуванням міжпредметних зв'язків та інтеграції в навчально-виховному процесі, що забезпечує цілісне сприйняття одержаних знань про здоров'я, формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя, спеціальних умінь та навичок збереження й зміцнення здоров'я молодшого школяра і підлітка.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья – СПб, 1993.
2. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб, 1993.
3. Базарный В.Ф. Программа экспресс – диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся. – Сергиев-Посад.: Загорская типография, 1995. – 70 с.
4. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л.: Наука, 1987. – 123 с.
5. Выготский Л.С. Избранные педагогические исследования. – М.: АПН РСФСР, 1956. – 520 с.
6. Державна національна програма “Освіта” (Україна XXI століття) // Освіта. – Грудень. – 1993. – №44. – 12с.
7. Зайцев Г. К. Школьная валеология. – СПб. : Акцидент, 1998. – 159 с.
8. Лесгафт П.Ф. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста. Психология нравственного и физического воспитания: избранные психологические труды. Воронеж: МОДЭК, 1998. – 410 с.

-
-
9. Національна доктрина розвитку освіти // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 6-7.
 10. Пирогов Н.И. Избранные педагогические сочинения. Сост. В. З. Смирнов. – М.: Академия Пед. наук РСФСР, 1953. – 752 с.
 11. Сухомлинский В.А. Антология гуманной педагогики. – М.: Изд. Дом Шалвы Амонашвили, 19997. – 224 с.
 12. Формування здорового способу життя: Навч. посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / О. Яременко, О. Вакулєнко та ін. – К.: Український інститут соціальних досліджень, 2000. – С. 14.
 13. Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. – СПб.: Санкт-Пб ГУПМ, 1993. – 118 с.
 14. Ушинский К.Д. Пед. соч.: в 6 т. Сост. С.Ф. Егоров. – М.: Педагогика, 1990.

ОКСЕНЬЧУК Н. В.

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧЕНИКОВ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

В статье характеризуются основные подходы к определению сущности процесса преемственности формирования здорового образа жизни у младших школьников и подростков, которые представлены в психологической и педагогической литературе.

Ключевые слова: младший школьный возраст, подросток, преемственность, здоровый образ жизни, вредные привычки.

OKSEN'CHUK N. V.

THE PROCESS'S OF SUCCESSION OF PROCESS OF FORMING OF HEALTHY WAY OF LIFE OF PUPILS OF JUNIOR AND MIDDLE SCHOOL AGE.

In the article there are main approaches which are characterized to determination the process's essence of forming way of life at pupils and teenagers which are representative in psychological and pedagogical literature.

Keywords: junior school age, teenager, succession, healthy way of life, harmful habits.



Рис.1. Технологія формування здорового способу життя учнів I та II ступенів