

Комплексний підхід до формування у молодших школярів здорового способу життя

С. М. Кондратюк, А. В. Вертель, О. О. Васько, Н. П. Данько

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Corresponding author. E-mail: kondratiuks.m@gmail.com

Paper received 05.04.20; Accepted for publication 21.04.20.

<https://doi.org/10.31174/SEND-PP2020-227VIII91-09>

Анотація. У статті розглядається проблема формування здорового способу життя молодших школярів. Виявлені педагогічні протиріччя сучасного процесу формування здорового способу життя молодших школярів. Представлено комплексний підхід розв'язання означеної проблеми шляхом об'єднання діяльності усіх учасників впливу на формування у молодших школярів здорового способу життя.

Ключові слова. *Здоровий спосіб життя, молодші школярі, комплексний підхід.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства поряд з іншими завданнями ставить перед людством також завдання з виховання нового ставлення до самого себе, до розвитку своїх фізичних і психічних можливостей, до власного здоров'я.

За останні півстоліття суттєво зросли вимоги до здоров'я. Змінився зміст самого поняття здоров'я, так на зміну однобічному, переважно соматичному, прийшло комплексне його визначення. У зв'язку з цим, особливо на Заході почали розвиватися інтегративна медицина і педагогіка, у зміст «здоров'я» були включені всі складові здоров'я людини (фізичне, психічне, соціальне, духовне). Людина почала розглядатися як найскладніша відкрита для зовнішніх впливів біокультурно-соціальна система, яка у змозі функціонувати та існувати лише при наявності зовнішнього середовища.

Збереження та зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя підростаючого покоління нині визнані проблемами загальнодержавного масштабу. В Україні основні підходи до збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді визначені у Законі України «Про охорону дитинства», у Державних національних програмах «Діти України», та «Освіта» (Україна XXI століття), національній доктрині розвитку освіти України XXI століття. Так, Закон України «Про охорону дитинства серед головних прав особистості у шкільному віці визначає її право на забезпечення умов для збереження життя і здоров'я [3].

Аналіз актуальних досліджень. Аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури свідчить, що здоров'я закладається в дитинстві, а будь-яке відхилення у розвитку організму, будь-яка хвороба відбиваються у подальшому на стані здоров'я дорослої людини. Саме тому, одним з головних завдань навчально-виховного процесу в сучасній школі стає збереження, зміцнення та відтворення здоров'я учнів.

Нині ні в кого не виникає сумнівів з приводу того, що факторами деформації здоров'я сучасних школярів є порушення способу їхнього життя. Вивчення стану здоров'я учнів показало, що в останні роки серед дитячого населення продовжує збільшуватись чисельність хронічних захворювань та функціональних відхилень стану організму. За період навчання у школі питома вага учнів з порушеннями здоров'я зростає в три-чотири рази [6].

Мета статті – представити комплексний підхід до формування у молодших школярів здорового способу життя як результат об'єднання діяльності усіх учасників впливу на збереження здоров'я учнів початкової школи.

Виклад основного матеріалу. Для успішного вирішення проблеми збереження здоров'я учнів початкової школи, на нашу думку, необхідно з'ясувати сучасний стан виховної роботи з формування здорового способу життя молодших школярів та визначити наявні проблеми реалізації процесу здоров'язбереження учнів. З цією метою нами проведено констатувальний експеримент, в якому брали участь 200 молодших школярів, 26 педагогів, 6 медичних працівників, 6 психологів та 108 батьків. За результатами експериментального дослідження виявлені наступні педагогічні протиріччя у процесі формування здорового способу життя молодших школярів:

- здоров'язбережувальні питання висвітлюються у навчальних предметах початкової школи, але переважна більшість молодших школярів не достатньо розуміє сутність змісту здорового способу життя;

- рівень знань про здоровий спосіб життя у молодших школярів невисокий, але збільшення обсягу знань про збереження здоров'я покращує показники сформованості здорового способу життя учнів третіх-четвертих класів;

- вчителі розуміють важливість проблеми формування у молодших школярів здорового способу життя, але на практиці ця робота проводиться епізодично;

- батьки визначають здоровий спосіб життя як головний чинник збереження здоров'я, але вважають процес формування у молодших школярів здорового способу життя справою школи;

- медичні працівники шкіл спрямовують свою діяльність, при формуванні здорового способу життя учнів, на лікувальні чи профілактичні заходи, але не проводять роз'яснювальну роботу;

- педагоги намагається добитися гармонійного розвитку дитини, а лікарі розглядають здоров'я як фізіологічний стан, з погляду вікової норми.

Виявлені педагогічні протиріччя сучасного процесу формування здорового способу життя молодших школярів доводять, що проблема є комплексною і

лише завдяки об'єднанню зусиль усіх напрямів впливу на збереження здоров'я учнів можна досягти позитивних результатів.

Виходячи з розуміння сутності комплексного підходу, важливе значення має структурування виховного процесу, обґрунтоване виділення і дотримання у ньому певних послідовних етапів [4].

Запропонований нами комплексний підхід передбачає наступні етапи у формуванні здорового способу життя молодших школярів: по-перше, визначення змісту здорового способу життя стосовно учнів початкових класів; по-друге, скоординованість форми і методів виховного впливу всіх учасників здоров'язберігаючого процесу.

Отже, перший етап комплексного підходу формування у молодших школярів здорового способу життя спрямований на ознайомлення і розширення уявлень учнів початкових класів про здоровий спосіб життя. Збагачення змісту навчальних предметів інформацією про шляхи збереження здоров'я, здоровий спосіб життя відбувається завдяки включенню відомостей з різних наукових дисциплін: медицини, фізіології, гігієни, біоритмології, тому вже у початковій школі зростає потреба досягнення максимуму міжнаукових взаємодій під час формування здорового способу життя [1]. При цьому кожен вид зв'язку виконує певну дидактичну функцію, а разом вони сприяють утворенню системи знань про збереження, зміцнення і відтворення здоров'я, здоровий спосіб життя, а також розвитку в учнів цілісного уявлення про цінність здоров'я людини.

Розширення змістової складової здорового способу життя учнів частково забезпечать наступні освітні галузі: природнича, технологічна, соціальна і здоров'язбережувальна, громадянська та історична, фізкультурна, але все ж вони не в змозі забезпечити цілісність та єдність вимог при формуванні здорового способу життя молодших школярів. Беручи до уваги психофізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку, варто використовувати фрагменти змісту здорового способу життя на уроках з різних навчальних предметів. Такий підхід сприяє привчання учнів до процесу засвоєння і усвідомлення впливу здорового способу життя на збереження здоров'я. Ефективність реалізації цього завдання залежить від рівня засвоєння педагогічним колективом знань з валеології, гігієни, основ травматології, охорони життя, проблем екологічного характеру, культури та побуту. Все це висуває нові вимоги перед педагогічним колективом – відношення до здоров'я як до головної людської якості, результату здорового способу життя, складової частини культури кожної людини. Без сучасного наукового поняття здоров'я та знань щодо його збереження, неможливо оптимізувати навчально-виховний процес [2].

Враховуючи, що виховний вплив на молодших школярів здійснюється не лише у навчальному процесі, а й у позашкільний час, доцільним є не лише збільшення обсягу інформації про здоровий спосіб життя, але й водночас процес і результат взаємодії вчителів, батьків, психологів, медичних працівників шкіл, тобто всіх учасників процесу формування здорового способу життя молодших школярів. Звідси випливає

другий етап комплексного підходу до формування здорового способу життя молодших школярів, який передбачає об'єднання форм і методів виховного впливу.

Форми і методи формування здорового способу життя молодших школярів обирались в залежності від психолого-фізіологічних особливостей дітей 6 – 9 років і включали: методи формування поглядів і переконань щодо дотримання здорового способу життя, а саме словесні методи (роз'яснення, бесіди, розповіді, казки) та метод прикладу (позитивний приклад педагогів, батьків, новаторів здорового способу життя); методи формування оздоровчої поведінки – педагогічний вплив (порада, вимога, виховні ситуації) та привчання до виконання певних дій (режим дня, вправи); методи стимулювання діяльності і поведінки – змагання (ігри, шкільні спартакиади) та заохочення (схвалення).

Така діяльність набуває найбільшої ефективності завдяки застосуванню традиційних і нетрадиційних методів оздоровлення; врахуванню індивідуальних і вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку; прищепленню молодшим школярам навичок дотримання основних складових здорового способу життя, особистої і суспільної гігієни, необхідних у повсякденному житті, навчанні та праці; удосконаленню організації і методики проведення занять з фізичної культури, що забезпечувало розвиток в учнів початкових класів основних фізичних якостей, фізичну підготовленість до навчально-виховної діяльності тощо.

Учасниками виховного процесу застосовувалися відповідні методи і форми роботи з дітьми щодо формування здорового способу життя. Так, для учителів і вихователів груп подовженого дня у початковій школі це були валеологічно спрямовані освітні галузі; класні (виховні) години, фізкультурні хвилини, факультативні заняття валеологічного змісту, бесіди, розповіді, дискусії, виховні ситуації, заохочення, змагання, оздоровчі вправи, особистий приклад, випуск газет, пам'яток, плакатів, виставки літератури. Психологи застосовували психотренінги, психологічну гімнастику, тестування, анкетування, медичні працівники школи використовували такі методи як діагностика і корекція, моніторинг здоров'я, фітотерапія, батьки – режим дня, фізичні вправи, бесіди, розповіді, особистий приклад, походи.

Таким чином, молодші школярі не лише отримують знання про здоровий спосіб життя при вивченні різних предметів, але й поповнюють їх, зміцнюють та закріплюють під час позакласної і позашкільної діяльності. Третій принцип технології формування у молодших школярів здорового способу життя спрямований на удосконалення організаційно-педагогічних умов шляхом: створення оптимальних гігієнічних умов життя молодших школярів; підготовки учасників виховного процесу до формування у молодших школярів здорового способу життя; практичного оволодіння дітьми оздоровчих технологій.

Зважаючи на те, що режим дня для молодших школярів має найбільше організаційне значення, на даному етапі технології передбачалася опора на денні біологічні ритми. Тобто, оскільки всі системи людсь-

кого організму працюють ритмічно і залежать від ритму навколишнього середовища, то йому мають відповідати і основні складові режиму дня молодших школярів: рухова активність, раціональне харчування, сон, чергування періодів активності і відпочинку. Створення оптимальних гігієнічних умов життя дітей молодшого шкільного віку досягається обов'язковим дотриманням санітарно-гігієнічних норм як у школі так і вдома, мікрокліматичних нормативів приміщень (освітлення, температура повітря, провітрювання, прибирання) [5].

Недостатня обізнаність учасників виховного впливу з проблеми формування у молодших школярів здорового способу життя обумовила залучення до їх підготовки медичних працівників, психологів, учителів фізичної культури, учителів-класоводів, новаторів з даної проблеми та забезпечення їх науково-методичною літературою. Крім того, діяльність виділеної групи учасників спрямовується на те, щоб за допомогою батьків створювати учням відповідні умови для повноцінного самостійного дотримання основних складових здорового способу життя вдома. Так, основним завданням медичного персоналу школи є проведення щорічного поглибленого медичного огляду всіх молодших школярів. У результаті огляду лікар видає комплексний висновок стосовно стану здоров'я кожного учня (з урахуванням даних лікарів-фахівців). Для ослаблених дітей і таких, що мають відхилення у фізичному розвитку створюються групи для занять фізичною культурою за певними програмами, призначаються лікувально-оздоровчі заходи для дітей з різним рівнем фізичного розвитку. Результати кожного поглибленого медичного огляду розглядаються детально на педагогічній раді, де лікар надає конкретні поради, інструкції щодо оздоровчих заходів, режиму праці і відпочинку школяра та відображаються в індивідуальних медичних картках. Під особливим диспансерним наглядом знаходяться діти ослаблені та ті, що мають хронічні захворювання.

Таким чином, основними ланками праці медичних працівників школи є організація профілактичного огляду, визначення характеру і обсягу оздоровчої допомоги, створення індивідуальних рекомендацій з корекції фізичного стану, фітотерапія, лікувальна фізична культура, загартування, підвищення рівня оздоровчої грамотності сім'ї.

До сфери діяльності психологів школи віднесено психокорекцію, психотренінги, тощо з молодшими школярами, що мають високий рівень тривожності, агресивності, проблеми у взаємовідносинах з учителями, батьками та однолітками. Психологи разом з медичними працівниками проводять діагностику емоційного стану дітей, рівня їхньої працездатності і

стомлення, пізнавальної сфери; визначають біологічну дозрілість, стан здоров'я, особливості психофізичного розвитку; створюють оптимальні можливості для збереження і зміцнення психофізичного стану дітей у навчально-виховному процесі; сприяють створенню умов для безпеки дитини і включенню її самої у процес формування здорового способу життя, збереження, зміцнення і відтворення власного здоров'я.

Учителі фізичної культури, учителі-класоводи, спеціалісти оздоровчих технік консультують учнів, батьків, пояснюють методику застосування традиційних і нетрадиційних методів оздоровлення, запроваджують педагогічні ситуації, які стимулюють рухову активність молодших школярів як у навчальний так і у поза навчальний час, проводять інструктаж з правил дотримання основних компонентів здорового способу життя, здійснюють контроль за змінами антропометричних показників молодших школярів [7].

Особлива увага при формуванні здорового способу життя молодших школярів приділялась роботі з батьками, тому що без родинного виховання досягнення поставленої мети неможливо. Отже, щоб батьки стали співниками вчителів, у школі організується педагогічний всеобуч батьків і переконання їх у необхідності вести здоровий спосіб життя разом з дітьми та цим надавати особистий приклад; доводиться залежність успішного навчання, гармонійного розвитку дитини від стану здоров'я. Звичайно, основою цієї єдності виступає педагогічний колектив школи. Для батьків проводяться бесіди, оформляються інформаційні куточки, проводяться конференції, організуються виставки педагогічної і науко-популярної літератури, пропонуються періодичні видання з проблеми збереження і зміцнення здоров'я та здорового способу життя. Саме сім'я має можливість успішно здійснювати особистісний підхід у вихованні школяра, тому що батьки краще за інших знають індивідуальні особливості своїх дітей, їх інтереси, потреби, сильні і слабкі сторони, проблеми у вихованні, які нерідко випадають з-під уваги оточуючих.

Висновки. Таким чином, запропонований комплексний підхід формування у молодших школярів здорового способу життя дає можливість систематизувати і об'єднати педагогічну, медичну, психологічну і родинну взаємодію, своєчасно і всебічно використовувати усі об'єктивні і суб'єктивні можливості збереження здоров'я дітей. Цей підхід містить навчальну, позанавчальну і позашкільну роботу з учнями, гігієнічне виховання в сім'ї і відповідне самовиховання молодших школярів. Всередині кожного з цих елементів використовуються різні форми і методи педагогічного впливу, що спрямовані на формування у молодших школярів здорового способу життя.

REFERENCES

1. Zmanovsky Yu.F. Biorhythmology: Possibilities of its Use in Pedagogy // *Sov. Pedagogy*. - 1983. - № 7. - P. 63-66.
2. Kuchma V.R., Sukhanova N.N., Kachetkina N.A. The study of the influence of lifestyle on the physical development and health of students // *Hygiene and sanitation*. - 1996.-№1.- P. 27-28.
3. Fundamentals of Ukrainian legislation on health care. Documents. - K., 2003. - P.132-138.
4. Polyakov S.D. Teaching Technologists: Teaching Method. Benefit. - M.: VLADOS, 2003. - 114p.
5. Selevko G.K. Modern educational technologists. - M., 1998. - 198p.
6. Spine O.V., Moshenets G.O. Health and life of children: Program. // *Primary school*. - 1996. - № 2. - P.20-22.
7. Tkachenko V.I. Let's start teaching kids to grow healthy // *Education*. - 1997. - October - WITH. 6.

Complex approach to formation of a healthy lifestyle of junior pupils

S. M. Kondratyuk, A. V. Vertel, O. O. Vasko, N. P. Danko

Abstract. The article deals with the problem of forming of a healthy lifestyle of junior pupils. The pedagogical contradictions of the modern process of formation of a healthy lifestyle of junior students are revealed. A complex approach to solving this problem is presented by combining the activities of all participants to influence the formation of a healthy lifestyle of junior students.

Keywords. *Healthy lifestyle, junior students, complex approach.*