

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Статтю присвячено розкриттю теоретичних питань проблеми формування здорового способу життя у школярів та значення здоров'язбережувальних та здоров'яформуючих технологій у професійній діяльності педагога з вирішення даної проблеми.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальні та здоров'яформуючі технології.

Ідеї щодо підтримки та зміцнення здоров'я кожного громадянина на різних етапах привертали увагу суспільства. У наш час, коли Україна стоїть на шляху становлення усіх сфер соціального розвитку, проблема здоров'я не стала домінуючою як у поведінці кожної людини, так і в державній політиці, і це є головною причиною погіршення стану здоров'я переважної більшості українців і, що найболючіше, підростаючого покоління [4].

У сучасному українському суспільстві людина проголошена як найвища соціальна цінність. Визначено, що передумовою утвердження розвинутого громадянського суспільства є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

У Концепції загальної середньої освіти охарактеризовані перспективні орієнтири і шляхи формування освіченої, вихованої, фізично і духовно здорової української нації. У свою чергу, формування здорового способу життя через освіту виокремлено як один із напрямів державної політики в галузі розвитку освіти.

У Національній доктрині розвитку освіти в Україні серед пріоритетних завдань шкільної освіти визначено виховання в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів.

Мета статті – розкрити теоретичні питання проблеми формування здорового способу життя у школярів і значення здоров'язбережувальних та здоров'яформуючих технологій у професійній діяльності педагога з вирішення цієї проблеми.

Важливість вирішення цієї проблеми зумовлена необхідністю підготовки особистості до життя у світі під впливом негативних зовнішніх чинників, що посилюють антропогенне навантаження, погіршують психофізичне здоров'я, створюють передумови виникнення шкідливих звичок.

Здоров'я є складним, багатоаспектним феноменом, який вивчає медицина, психологія, педагогіка тощо. Однак саме середній загальноосвітній навчальний заклад є основним соціальним інститутом, діяльність якого має бути спрямована на ефективне виховання здорового способу життя підростаючого покоління [4].

Результатом цієї роботи має стати виховання в школярів культури здоров'я й цінностей здорового способу життя.

На вирішення цього завдання спрямовується науковий та педагогічний потенціал освіти. У сучасній психолого-педагогічній літературі проблемам збереження здоров'я, виховання здорового способу життя школярів приділяють увагу Е. Вільчковський, Г. Голобородько, О. Дубогай, С. Свириденко, Г. Власюк та інші. Вони підходять до виховання здорового способу життя школярів з точки зору вікових особливостей. В. Дабагян, В. Оржеховська, О. Шевчук вказують на необхідність роботи із запобігання розвитку в школярів шкідливих звичок, девіантної поведінки. Т. Бойченко, М. Гончаренко, В. Шахненко, С. Юрочкіна визначають шляхи організації валеологічної освіти в загальноосвітніх навчальних закладах.

Сучасні дослідження проблеми формування здорового способу життя дають можливість зробити висновок про багатоплановість підходів у вирішенні цієї проблеми. Так, філософський і соціальний аспект формування здорового способу життя дітей і молоді відображено у працях А. Бойко, О. Сахно, В. Крюкова, медико-біологічний аспект розроблено у дослідженнях М. Амосова, Н. Борисенко. Проблема формування у молодших школярів психічного здоров'я знайшла втілення у дослідженнях І. Бега, Л. Божович, С. Максименко та ін. З точки зору психологів молодший шкільний вік є сенситивним у становленні особистості, характеризується формуванням у дитини ставлення до себе, до свого здоров'я, здатності відповідним чином реагувати на умови життєдіяльності тощо.

Сучасна наука свідчить, що здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, котрий може розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, яке постійно взаємодіє з навколишнім середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється [6]. Г.С. Никифорова відзначає складність характеристики поняття "здоров'я", адже – історія його розвитку налічує близько восьми десятків різноманітних визначень [5].

Загальноприйняте у міжнародному співтоваристві визначення здоров'я, викладене в Преамбулі Статуту ВООЗ: "Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад" [6].

Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери, або складові: фізичну, психічну, соціальну і духовну. Всі ці складові є невід'ємними одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом (у сукупності) визначають стан здоров'я людини. Л. Мазуренко підкреслює, що для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномену здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, але в реальному житті майже завжди має місце інтегральний вплив цих складових [3].

Фізичне здоров'я визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я належать індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це визначає стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків зі структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо.

Дослідниками охарактеризовані передумови здоров'я. До них зараховують вісім чинників: мир; дах над головою; соціальну справедливість, рівність, неупередженість; освіту; харчування; прибуток; стабільну екосистему; сталі ресурси [8].

Важливо відзначити, що зараз закладається розуміння здоров'я як багатовимірного компонента життя людини, як цінність [1; 2].

О. Савченко підкреслює, що категорія “цінність” належить до ключових понять сучасних людинознавчих наук. У довідкових виданнях і наукових дослідженнях з філософії освіти, теорії виховання і навчання знаходимо різні тлумачення понять “цінності”, “ціннісні орієнтації”, “ціннісне ставлення”. Узагальнено їх інваріантні характеристики можна визначити як опосередковані культурою еталони бажаного [7].

Сьогодні традиційна інтерпретація здоров'я, яка осмислюється передусім у сукупності таких понять, як “нездужання”, “хвороба” і далі “лікування”, “лікар”, “медицина”, певним чином переглядається дослідниками.

Відзначимо, що здійснювати роботу з виховання здорового способу життя необхідно з перших днів навчання дитини в школі не тільки в ході уроків, а й у позаурочній роботі. Однак аналіз наукових праць щодо виховання здорового способу життя у школярів свідчить про відсутність однозначного підходу до вирішення цього завдання. Існують певні суперечності між суспільним запитом на розробку ефективних педагогічних шляхів виховання в учнів здорового способу життя та недостатньою розробленістю наукових і методичних засад означеного педагогічного явища.

Серед несприятливих чинників впливу на здоров'я учнів є школа. Так, уже при завершенні початкової школи частка здорових дітей в Україні, за різними даними, коливається від 4% до 10%. За останні роки захворюваність дітей 7–14 років збільшилася майже удвічі. Найчастіше у дітей виникають проблеми з опорно-руховим апаратом, з'являються захворювання серцево-судинної системи, погіршується зір. Причинами цього є недостатність валеологічних знань у педагогів, відсутність наступності, системності, послідовності у формуванні позитивного ставлення до ведення здорового способу життя тощо [4].

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню.

Здоровий спосіб життя також сприяє самореалізації особистості. Спосіб самореалізації індивіда залежить від його устремлінь, а також від шкали моральних цінностей, яка склалася в його уяві.

Отже, здоровий спосіб життя сприяє зміцненню соціального здоров'я особистості та суспільства в цілому. Він включає в себе цінності високого порядку, оскільки спрямований на гуманізацію й активізацію людської діяльності, удосконалення індивідуальних якостей особистості.

У школах досі переважають традиційні форми навчання, під час яких діти виявляють незначну активність, залишаючись пасивними учасниками освітнього процесу, тому підготовка вчителів до ефективної діяльності у сфері збереження здоров'я значною мірою залежить від уміння застосовувати здоров'язберезувальні технології.

Суть здоров'язберезувальних та здоров'яформуючих технологій постає в комплексному оцінюванні умов виховання і навчання, які дають змогу зберігати наявний стан здоров'я, формувати вищий рівень їхнього здоров'я, навчок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі його зміни і проводити відповідні психолого-педагогічні, коригувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної "вартості", поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища.

Щоб проводити ефективну роботу у цій сфері, педагоги мають знати, які групи здоров'язберезувальних технологій існують в галузі освіти та обрати для себе пріоритетні: організаційно-педагогічні технології, які визначають структуру навчального процесу, що сприяє запобіганню перевтоми, гіподинамії та інших дизадаптаційних станів; психолого-педагогічні технології, що пов'язані з безпосередньою роботою вчителів на уроці, забезпеченням психолого-педагогічного супроводу всіх елементів освітнього процесу; навчально-виховні технології, які включають програму з навчання піклуванню про своє здоров'я та формування культури здоров'я учнів, з мотивації їх до ведення здорового способу життя, із запобігання шкідливим звичкам і передбачають проведення організаційно-виховної роботи зі школярами після уроків, освіти їхніх батьків.

Також педагоги мають реалізовувати їх у навчальних закладах через такі напрями освітньо-виховної діяльності: створення умов для зміцнення здоров'я школярів та їхнього гармонійного розвитку; організацію навчально-виховного процесу з урахуванням його психологічного та фізіологічного впливу на організм учня; розробку та реалізацію навчальних програм з формування культури здоров'я і профілактики шкідливих звичок; корекцію порушень здоров'я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів; медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку школярів; функціонування служби психологічної допомоги вчителям і учням щодо подолання стресів, тривожності; контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу, нормування навчального навантаження і профілактики стомлюваності учнів; організацію збалансованого харчування учнів у школі.

Висновки. Таким чином, ми маємо підстави стверджувати, що діяльність педагога у сфері збереження здоров'я має містити в собі ознайомлення з освітніми здоров'язбережувальними технологіями, вміння реалізовувати їх у навчально-виховному процесі, але головне – мати бажання рости здорову людину. Перспектива подальшого дослідження полягає у більш детальній розробці шляхів формування здорового способу життя у школярів.

Список використаної літератури

1. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника : пособие для учителя / Н.Б. Коростелев ; под ред. В.Н. Кардашенко. – М. : Просвещение, 1986. – 176 с.
2. Кузмінський А.І. Педагогіка : підручник / А.І. Кузмінський, В.Л. Омеляненко. – К. : Знання, 2007. – 447 с.
3. Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час / Л. Мазуренко. – К. : Шк. Світ, 2008. – 128 с.
4. Міцай Ю.В. Школа сприяння здоров'ю – важлива складова здоров'язбережувального освітньо-виховного середовища // Науково-методичне забезпечення модернізації системи освіти : методичний вісник № 48 / Ю.В. Міцай ; укладачі А.Б.Іванко, А.С. Бик. – Кіровоград, 2012. – С. 288–296.
5. Никифорова Г.С. Психологія здоров'я : учебник для вузов / Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.
6. Поліщук В.П. ВІЛ/СНІД та формування здорового способу життя : навч. посіб. / В.П. Поліщук, О.В. Молчанець, Г.В. Коротеєва. – К. : 2008. – 175 с.
7. Савченко О.Я. Виховний потенціал початкової освіти : посібник для вчителів і методистів початкового навчання / О.Я. Савченко. – 2-ге вид. – К. : Богданова А.М., 2009. – 226 с.
8. Яременко О., Балакірева О., Вакуленко О. – К. : Український інститут соціальних досліджень, 2000. – Газета “Інфосвіт”. – 2003. – № 1. – С. 2–8.

Стаття надійшла до редакції 07.02.2013.

Отрошко Т.Ф., Купина О.В. Формирование здорового образа жизни школьников как педагогическая проблема

Статья посвящена раскрытию теоретических вопросов проблемы формирования здорового способа жизни у школьников и значения здоровьесохраняющих и здоровьесформирующих технологий в профессиональной деятельности педагога при решении данной проблемы.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый способ жизни, здоровьесохраняющие и здоровьесформирующие технологии.*

Otroshko T., Kupina O. Healthy way of life of pupils forming as a pedagogical problem

Theoretical aspects of forming of pupils' healthy way of life and the role of technologies, which form and save the health, in professional activity of a teacher in solving this problem are covered in the article.

Key words: *health, healthy way of life, technologies, which form and save the health.*