

Гнатюк О. В.
кандидат психологічних наук
провідний науковий співробітник
Інститут психології
імені Г. С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Валеологічна освіта є базою для формування дійового творчого ставлення до свого здоров'я, найбільш повного розвитку фізичних, психічних, духовних можливостей особистості, оптимального добору методів і засобів для зміцнення свого організму.

Формування валеологічної культури посідає особливо важливе місце в навчально-виховному процесі. Тому валеологічне навчання й виховання школярів ми розглядаємо як невід'ємну частину всього навчального процесу, що, у свою чергу, тісно пов'язано із загальною освітою і формуванням загальної культури особистості школяра [10, с. 28].

Доводиться констатувати, що система освіти й виховання, яка склалася в Україні, не формує у школярів необхідної мотивації до збереження і зміцнення свого здоров'я і здоров'я оточуючих. Школа орієнтована переважно на вивчення навколишнього світу й не здійснює систематичної роботи з формування валеологічної культури учнів, не використовує при цьому багатий національний досвід і традиції.

На сучасному етапі реформування освіти в Україні перед навчальними закладами стоять великі вимоги з боку держави, суспільства і самого життя. Тому одним із найважливіших завдань сучасної школи є навчання учнів основ здоров'я, формування в них валеологічного світогляду, озброєння знаннями, уміннями й навичками, спрямованими на збереження і зміцнення їхнього здоров'я протягом усього життя.

Національна Доктрина розвитку освіти України у XXI столітті свідчить, що «пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідному

ставленню до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей» [11, с.12].

Перед школою і вчителями постало завдання – формування в учнів валеологічного світогляду і пріоритету здоров'я, як найважливішої людської цінності, як фактора збереження і зміцнення здоров'я. Предмет «Основи здоров'я» відіграє важливу роль у системі валеологічного навчання і виховання учнів, метою якого є формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на основі оволодіння ними знаннями про здоров'я та безпеку, практичними навичками здорового способу життя і безпечної поведінки, формування в них ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння їх фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку [9, с. 314].

Певну роботу в цьому напрямку ми проводили в експериментальних класах початкової школи, яка складалася з декількох етапів.

На першому етапі (оціночно-орієнтувальному) виявлялися інтереси та ціннісні орієнтації учнів, їх ставлення до свого здоров'я. Проводилося опитування й анкетування учнів, учителів, батьків. На основі отриманих даних складався план подальшої роботи.

Спільна робота вчителів і батьків має складатися таким чином, щоб формування валеологічної культури в учнів у школі і вдома було єдиним неперервним процесом. Тому на цьому етапі роботи також було визначено спільні завдання і шляхи взаємодії батьків і вчителів зі збереження і зміцнення здоров'я школярів та окреслено основні напрямки роботи.

Другий етап (програмно-цільовий) передбачав активні зусилля із засвоєння навчальної програми з основ здоров'я [9, с.314–327], навчально-методичного забезпечення, використання практичних умінь та навичок в її реалізації, виховання самодисципліни, самостійності, включення в активну рухову діяльність.

У програму шкільного навчання окрім предмета з основ здоров'я було включено окремі індивідуальні та додаткові заняття, на яких використовувалися підручники О.В. Гнатюк [5, 6, 7, 8] та зошити [1, 2, 3, 4],

різні друковані засоби, розроблялися і комплектувалися «Куточки здоров'я», велися «Щоденники» і «Паспорти здоров'я» тощо.

З метою підвищення ефективності кожного уроку, залучення дітей до науки «бути здоровою людиною» до кожної теми пропонувалася додаткова література різноманітних жанрів про те, як бути здоровим, вести здоровий спосіб життя, використовувалися ігрові прийоми, ТЗН, виконувалися практичні завдання у групах, парах, учні обмінювалися думками, моделювали та обговорювали різноманітні ситуації.

Систематично проводилася позакласна та позашкільна робота з фізичної культури (рухливі ігри і спортивні змагання проходили на свіжому повітрі), гігієнічного виховання, навчання дітей культурі здоров'я, формування культурно-гігієнічних навичок та профілактика шкідливих звичок. Також регулярними стали бесіди, екскурсії, олімпіади, вікторини, свята, гурткова робота, які проводилися разом з батьками.

Постійно працювала «Школа для батьків», де проходили лекції і бесіди на різноманітні теми, на які запрошувалися медики, психологи, вчені.

Третій етап (індивідуалізації та вдосконалення) відображає результати реалізації довготермінової життєвої програми з використанням знань про здоров'я, процес його самоформування і самокорекції, передачу набутого досвіду своєму найближчому оточенню.

Таким чином, ефективність навчально-виховного процесу залежить від плідної спільної роботи вчителів, психологів, батьків, медичних працівників. Однак значення школи при цьому не зменшується, а, навпаки, збільшується.

Школа повинна:

- регулярно проводити діагностику стану здоров'я дитини і корекцію оздоровчо-виховної роботи;
- здійснювати систематичне навчання з формування валеологічної культури учнів в усіх галузях освіти;
- посилити практичну спрямованість викладання основ наук з використанням сучасних технологій навчання;

- забезпечити школярів сучасними навчальними програмами, підручниками та іншими додатковими матеріалами, які б формували у них правильні уявлення про здоров'я;
- створювати систему залучення учнів, вчителів і батьків у програму зміцнення здоров'я через слідування здоровому способу життя;
- залучати учнів до систематичних занять фізкультурою і спортом;
- забезпечувати взаємодію сфер навчання, виховання і охорони здоров'я, формувати у дітей культуру і розуміння цінності здоров'я через використання педагогічних, психологічних, виховних і медичних технологій, в основі яких лежить індивідуальний, диференційований підхід.

Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку: добре сприйняття і засвоєння всього нового, довірливе ставлення до авторитету дорослих, емоційність і вразливість, розвиток моральних переконань і комунікативних якостей – сприяють роботі вчителя з формування валеологічної культури і переконання того, що здоров'я людини залежить від неї самої. Якщо валеологічна робота систематична й обміркована, а учні на собі відчують її вплив, вони дійсно переконуються в необхідності турбуватися про своє здоров'я і здоров'я своїх близьких. Лише за умови усвідомлення школярами потреби й необхідності бути здоровим і прагнення досягти цього, можна привчити їх виконувати вимоги режиму дня та особистої гігієни, дотримуватися рухового режиму, керувати своїми емоціями, навчатися способів психічного самозахисту при стресах, і в результаті оволодіти мистецтвом «бути здоровою людиною».

Валеологічні знання допоможуть стати творцем не тільки свого фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, а й здоров'я рідних та близьких, будівничим нової, незалежної України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гнатюк О.В. Зошит з основ здоров'я: навч. посіб. для 1 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк . – К.: Генеза, 2013. - 48 с.
2. Гнатюк О.В. Зошит з основ здоров'я: навч. посіб. для 2-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк . – К.: Генеза, 2013. - 64 с.
3. Гнатюк О.В. Зошит з основ здоров'я: навч. посіб. для 3 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк . – К.: Генеза, 2014. - 56 с.
4. Гнатюк О.В. Зошит з основ здоров'я: навч. посіб. для 4 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк . – К.: Генеза, 2015. - 64 с.
5. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для загальноосвіт. навч. закл.: 1 кл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2012. - 112 с.
6. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 2-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2012. - 112 с.
7. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 3-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2013. - 144 с.: іл.
8. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 4 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2015. - 160 с.: іл.
9. Гнатюк О.В. Основи здоров'я. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1 – 4 класи / [Т. Є. Бойченко, Т. В. Воронцова, О. В. Гнатюк та ін.] // Навчальні програми для загальноосвітніх навч. закл. із навчанням українською мовою. 1 – 4 класи. – К.: Видавничий дім «Освіта», 2012. – С. 314–327.
10. Горащук В.П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі: навч. посіб. для студ. вищих пед. навч. закл. / В.П. Горащук. – Луганськ: Альма-матер, 2005. – 112 с.
11. Національна Доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті (Здоров'я через освіту) // Програма підтримки вироблення стратегії реформування освіти. – 2001. – № 1. – 36 с.

