

УДК 373.3.015.31:613

ФОРМУВАННЯ І ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Гнатюк О.В.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

gnatolga@ukr.net

Актуальність. На сьогоднішній день, проблема формування і забезпечення здоров'я всіх верств населення, і особливо дітей, є однією з найбільш важливих і актуальних. Особливості сучасних умов життя, екологічні та соціальні проблеми, зростання обсягів інформації, стрімкий розвиток технічного прогресу, перевага шкідливих звичок над здоровим способом життя, недостатня кількість рухової активності тощо – все це негативно впливає на стан здоров'я дітей [1].

Спеціальні дослідження виявили несприятливу тенденцію щодо показників стану здоров'я школярів. Так, 30% сучасних учнів початкових класів мають слабе здоров'я, яке часто втрачається ще до закінчення школи. Більш ніж 90% випускників шкіл мають різні відхилення в стані здоров'я, 80% – порушення постави, у 45% – короткозорість, у 40% випускників зареєстровано порушення діяльності серцево-судинної системи, 17% страждають на захворювання органів травлення, 10,2% – ендокринної системи [11].

Зростання захворюваності пояснюється не лише впливом різних негативних чинників, а й недостатньою увагою до валеологічних питань в освіті дітей і дорослих, що є однією з причин пасивного ставлення дитини до свого здоров'я [10].

Мета. Розкрити проблему формування і збереження здоров'я дітей в умовах навчальної діяльності.

Методика та організація дослідження

Дослідження, яке проводилося в початкових класах складалося з декількох етапів.

I етап (оціночно-орієнтувальний). На цьому етапі виявлялися ціннісні орієнтації, інтереси учнів, їхнє ставлення до свого здоров'я, уміння та знання з основ здоров'я. Проводилося опитування й анкетування учнів, учителів, батьків. На основі отриманих даних складався план подальшої роботи.

Спільна робота вчителів і батьків складалася таким чином, щоб формування і збереження здоров'я 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.

II етап (програмно-цільовий). Цей етап 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 [2 - 5] та методичні рекомендації для вчителів [6 - 8], 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.

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

Зазначимо, що 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 і збереження здоров'я, переконання того, що здоров'я людини залежить від неї самої. Якщо валеологічна робота систематична й обміркована, а учні на собі відчувають 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».

Результати дослідження. Отримані результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що впровадження запропонованої методики навчання основ здоров'я сприяє, з одного боку, формуванню здоров'язбережувальної компетентності учнів у навчально-виховному процесі, а з другого – підготовці школярів до розуміння здоров'я, як особистісної цінності і найбільшого багатства людини, складових його частин, уміння використовувати чинники й засоби збереження і зміцнення здоров'я, запровадженню культури здоров'я в сім'ї, школі, вихованню фізично міцного, здорового покоління.

Висновки. В результаті дослідження було зроблено висновки.

1. Ефективність навчально-виховного процесу залежить від плідної спільної роботи вчителів, психологів, батьків, медичних працівників.

2. Розкрито значення школи у формуванні і збереженні здоров'я учнів.

Отже, школа повинна:

- регулярно проводити діагностику стану здоров'я дитини і корекцію оздоровчо-виховної роботи;
- здійснювати систематичне навчання з формування і збереження здоров'я учнів в усіх освітніх галузях;
- 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.

Література

1. Башмакова О.В. Ставлення до здоров'я та здорового способу життя: проблеми та перспективи дослідження // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – Київ.: Гнозис, 2004. – Т. 6, вип. 1. – С. 22-28.
2. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для загальноосвіт. навч. закл.: 1 кл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2012. - 112 с.

3. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 2-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2012. - 112 с.
4. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 3-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2013. - 144 с.: іл.
5. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 4 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2015. – 160 с.: іл.
6. Гнатюк О.В. Уроки з основ здоров'я в 1 класі: посіб. для вчителя / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2012. - 184 с.
7. Гнатюк О.В. Уроки з основ здоров'я в 2 класі: посіб. для вчителя / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2013. - 192 с.
8. Гнатюк О.В. Уроки з основ здоров'я в 3 класі: посіб. для вчителя / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2014. - 114 с. + 6 с. вкл.
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. Няньковський С.Л. Формування здоров'я дітей і профілактика його порушень. – Львів: Аверс, 1997. – 192 с.
11. Пономарьова Л.І. Основні тенденції стану здоров'я дітей в процесі навчання у сучасній школі / Л.І. Пономарьова // Моніторинг здоров'я школярів: міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів: Матеріали наук.-практ. конф. з міжнародною участю. – Харків: ДУ «ІОЗДП АМНУ», 2009. – С. 88-91.