

Features of the primary school pupils training valeology in terms of society transformation

Особливості валеологічного навчання учнів початкових класів в умовах трансформації суспільства

Gnatiuk Olga

Гнатюк Ольга

The article highlights features of the primary school pupils training valeology in terms of education transformation. Presented the basic directions of the system of valeology training.

Practical advice is given to teachers for the improvement of school valeological work.

Key words: health, healthy lifestyle, valeology, training valeology, education, primary school pupils.

Зростання цінності життя, здоров'я і реалізація людської індивідуальності все частіше розглядаються як критерії соціального прогресу суспільства. Людина майбутнього – це розумна, творча, гармонійна і всебічно розвинена особистість, духовно здорова і фізично міцна.

Одним із вирішальних чинників гармонійного становлення людини є стан її здоров'я, що значною мірою визначає вибір сфери діяльності, можливість всебічного розвитку особистості, її соціального ствердження. Здоров'я дітей – не тільки особистісна, але й соціальна цінність, невід'ємна частина суспільного багатства. Тому здоров'я індивіда розглядається як справа державної ваги, загальне завдання суспільства, школи, сім'ї, самої дитини.

В умовах трансформації суспільства відбуваються кардинальні зміни в різних сферах життєдіяльності людини, зокрема в освіті. Пріоритетні напрямки розвитку освіти окреслено в нормативно-правових документах: Законі України «Про освіту», Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), Національній Доктрині розвитку освіти України у XXI столітті, Законі України «Про загальну середню освіту», національній програмі «Діти України», Державному стандарті початкової загальної освіти [11, 8, 13, 10, 14, 9] та інших. Головні державні нормативні документи спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я учнівської молоді, виховання в них свідомого дбайливого ставлення до здоров'я, дотримання принципів здорового способу життя, забезпечення всебічного

гармонійного розвитку людини. Так, 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» [13, с. 12]. У Державному стандарті початкової загальної освіти визначено мету освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура», яка полягає у «формуванні здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури» [9, с. 5].

У зв'язку з цим надзвичайно важливою стає проблема здоров'я дітей. У той же час, об'єм знань, умінь і навичок, які мають здобути учні, весь час збільшується й іноді стає непосильним для засвоєння школярами, здоров'я яких з кожним роком погіршується. У дітей, які не вміють, а точніше, не привчені піклуватися про своє здоров'я, неминучі психологічні зриви, їм важче вступати у реальне «доросле» життя. А нове тисячоліття заставить їх зіткнутися з вирослою конкуренцією, коли більшого успіху в житті і кар'єрі досягнуть більш освічені й здоровіші однолітки.

Людина отримує здоров'я, у відповідному розумінні, як дар природи. Але від суспільства залежить – примножиться цей дар чи буде втрачений. З народження від батьків дитина одержує свої потенційні можливості, величезний запас сил і задатків, та лише їх частина використовується у подальшому житті. Тому суттєвим є питання: як найповніше використати той багатий запас. Причому, на думку академіка М.М. Амосова, резервні можливості організму зникають, якщо не діють [1].

Сучасна школа вимагає докорінного переосмислення навчально-виховного процесу, освоєння прогресивних технологій духовного становлення особистості учня, створення умов для самореалізації його сутнісних сил у різних видах діяльності. Мова йде про принципово нову парадигму навчання, у центрі якої – особистість дитини з її проблемами, інтересами та потребами. Сутнісними ознаками цієї зміни є навчання і виховання особистості на засадах індивідуалізації, створення умов для саморозвитку і самонавчання, осмисленого визначення своїх можливостей і життєвих цілей [12].

Валеологічна освіта є базою для формування свідомого ставлення до свого здоров'я, найбільш повного розвитку духовних, фізичних, психічних можливостей особистості, оптимального добору методів для зміцнення

свого організму. Школа має забезпечити виховання навичок здорового способу життя, навчити дитину зміцнювати та берегти своє здоров'я, здоров'я членів своєї сім'ї та оточуючих. Реальною силою, здатною втілити це в життя школи, є вчитель, який має володіти валеологічною культурою, конкретністю творчого використання її засобів, форм і методів.

Отже, перед школою і вчителями стоїть завдання – формування в учнів валеологічного світогляду і пріоритету здоров'я, як найважливішої людської цінності, як фактора збереження і зміцнення здоров'я.

Беззаперечно, роль учителя в озброєнні школярів основами знань про здоров'я є визначальною. Школярам потрібні знання про формування, збереження і зміцнення свого здоров'я і здоров'я людей, які їх оточують. Необхідно виховати в учнів звичку дотримуватися здорового способу життя, правил особистої гігієни й психогігієни у зв'язку із зростаючим психоемоційним навантаженням як у школі, так і вдома.

На нашу думку, найбільшої ефективності у роботі буде досягнуто, якщо навчально-виховний процес проводити за системою, елементи якої взаємозалежні й доповнюють один одного в діагностичному, освітньому, виховному, організаційному, оздоровчо-профілактичному й корекційному напрямках. Ця система містить у собі такі основні елементи:

- активна участь у методичній, організаційній, виховній та пропагандистській роботі в школі представників адміністрації школи, учителів, психологів, медичних працівників, батьків;
- удосконалення кваліфікації учителів з питань змісту й методики валеологічного навчання й виховання учнів;
- систематичне повідомлення школярам валеологічних знань на уроках і в позаурочний час з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей;
- розвиток у школярів потреб і розуміння необхідності дотримання здорового способу життя і безпечної поведінки, як в школі, так і вдома;
- створення в школі і сім'ї сприятливих умов для можливості реалізації учнями оздоровчих технологій;
- повсякденний контроль вчителів і батьків за виконанням учнями індивідуальної оздоровчої системи;
- максимально можливе залучення учнів до участі у проведенні заходів щодо збереження свого здоров'я і здоров'я оточуючих людей;

- валеологічна освіта батьків, забезпечення єдності валеологічних вимог у школі і вдома;
- позитивний приклад учителів і батьків.

Розглянемо основні напрямки роботи цієї психолого-педагогічної системи.

Діагностичний – включає психолого-діагностичний моніторинг (вивчення стану здоров'я дітей; проведення спостережень, опитувань, тестування, анкетування, бесід з метою з'ясування існуючих в учнів знань про здоров'я і безпечну поведінку); психолого-педагогічну діагностику сімей (вивчення психологічного клімату, фактори впливу сімейного середовища на здоров'я учнів, рівень підготовки батьків до формування валеологічних знань і практичних умінь у дітей тощо); програму вивчення рівня знань з основ здоров'я та ступінь його сформованості у молодших школярів.

Освітній напрямок передбачає навчання учнів основ здоров'я – набуття елементарних знань, умінь і навичок дотримання режиму дня, особистої гігієни, загартування організму, гігієнічне навчання (правильне харчування, догляд за тілом, волоссям, зубами тощо), отримання основ знань з фізичної культури, навчання життєвим навичкам (керування емоціями, розв'язання конфліктів тощо), профілактика травматизму, дотримання правил безпеки. Цей напрямок реалізується шляхом проведення уроків з «Основ здоров'я» за навчальною програмою з основ здоров'я; введення валеологічного матеріалу в предмети шкільного курсу; проведення додаткових занять з основ здоров'я [7]. Уроки з основ здоров'я в початкових класах проводяться за підручниками О.В. Гнатюк «Основи здоров'я» [2, 3, 4, 5, 6].

Виховний напрямок, тобто виховання й формування культури здоров'я – виховання в учнів особистісних, морально-вольових і психологічних якостей, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я як цінність, розвиток позитивної мотивації на здоров'я, підвищення відповідальності за власне здоров'я, здоров'я сім'ї, суспільства. Здійснюється через навчальну і позанавчальну діяльність (проведення позакласних і позашкільних валеологічних заходів – свят, «Днів здоров'я», фестивалів, конкурсів, змагань тощо).

Організаційний напрямок передбачає створення таких безпечних умов перебування, навчання й роботи у школі, які вирішують завдання раціональної організації навчально-виховного процесу (з урахуванням

вікових, індивідуальних особливостей, гігієнічних вимог, відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини).

Оздоровчо-профілактичний напрямок роботи спрямований на реалізацію завдань зміцнення здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, загартовування, гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі і спортивні ігри, змагання, «Дні Здоров'я», спортивні свята, турпоходи, прогулянки на свіжому повітрі тощо.

Корекційний. Цей напрямок включає різні форми корекційно-розвивальної роботи з учнями – навчально-ігрові заняття, психологічні ігри, тренінгові заняття; методи групової роботи – психогімнастика, групова дискусія, рольова гра тощо.

Виходячи з вищезазначеного розуміння навчально-виховного процесу, як певної системи взаємопов'язаних елементів та напрямів валеологічної роботи, сформульовано практичні рекомендації для педагогічних працівників щодо удосконалення освітньо-валеологічної діяльності, а саме:

- організувати різні форми спільної роботи з батьками, щоб забезпечити систематичність і неперервність у формуванні збереження і зміцнення здоров'я;
- постійно озброювати учнів, учителів і батьків валеологічними знаннями;
- створювати систему залучення учнів, вчителів і батьків у програму зміцнення здоров'я через слідування здоровому способу життя;
- сформувати в учнів прагнення до збільшення рухової активності, залучати дітей до систематичних занять фізкультурою і спортом: щоденне виконання ранкової гімнастики, заняття в спортивних секціях, перебування на свіжому повітрі, гри в рухливі і спортивні ігри (бадмінтон, волейбол, футбол тощо), плавання в басейні (влітку у водоймах) за рахунок дотримання розпорядку дня;
- формувати ціннісне ставлення до здоров'я, що включає свідоме і відповідальне ставлення учнів, батьків і вчителів до своєї поведінки, яка впливає на стан здоров'я;
- забезпечувати взаємодію сфер навчання, виховання і охорони здоров'я, формувати в учнів валеологічну культуру і розуміння цінності здоров'я через використання педагогічних,

психологічних, виховних здоров'язберігаючих технологій, в основі яких лежить індивідуальний та диференційований підхід.

Таким чином, збереження і зміцнення здоров'я учнів повинно здійснюватися шляхом формування валеологічного світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови якомога повнішої реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості. При цьому потрібно використовувати авторитет і вплив на широкі верстви населення, постійний взаємозв'язок учнів, педагогів і батьків як суб'єктів найчисельнішої ланки валеологічного навчання.

Впроваджуючи валеологічну систему роботи в навчально-виховний процес, школа здатна реально скоротити кількість хворих дітей, яка постійно збільшується, підвищити ефективність і якість системи освіти. Тому окреслені напрямки роботи вчителів мають враховуватися у навчальній і виховній діяльності з метою збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Валеологічні знання допоможуть стати творцем не тільки свого фізичного, психічного, духовного, соціального здоров'я, але й здоров'я рідних і близьких, будівничим нової, незалежної України.

Література

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1992. – 116 с.
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 підгот., 1 кл. спец. загальноосв. навч. закл. для дітей зі зниженим зором / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2013. - 152 с.
4. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 2-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2012. - 112 с.
5. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 3-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2013. - 144 с.: іл.
6. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 4 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2015. - 160 с.: іл.
7. 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.

8. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття). – К.: Райдуга, 1994 – 61 с.
9. Державний стандарт початкової загальної освіти // Початкова школа. – 2011. – № 7. – С. 1 – 18.
10. Закон України «Про про загальну середню освіту»: [Електронний ресурс] : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/651-14>
11. Закон України «Про освіту»: за станом на 23 травня 2005 р. / Верховна Рада України. – К.: Освіта. – 1991. – 22 с.
12. Коцур Н. І. Роль школи в охороні здоров'я учнів // Проблеми безпеки української нації на порозі ХХІ сторіччя. – Київ – Чернівці, 1998. – Ч. II. – С. 305 – 312.
13. Національна Доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті (Здоров'я через освіту) // Програма підтримки вироблення стратегії реформування освіти. – 2001. – № 1. – 36 с.
14. Указ Президента України Про національну програму «Діти України» // Урядовий кур'єр. - 1996. - № 15 – 16.