

Ольга Гнатюк

*Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник
лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації*

м. Київ, Україна

E-mail gnatolga@ukr.net

ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ

У статті уточнено сутність поняття «валеологічна культура». Висвітлено особливості валеологічного навчання молодших школярів в сучасних умовах навчання. Розкрито основні напрямки системи роботи з валеологічної культури.

Ключові слова: *здоров'я, валеологічна культура, учитель, учні початкової школи.*

Актуальність теми дослідження. Важливою умовою всебічного розвитку особистості та її самореалізації є здоров'я людини. Нині формується нова стратегія сучасної української школи, в якій здоров'я розглядається як необхідний компонент освіти. Так, одним із ключових принципів нового Державного стандарту початкової загальної освіти є збереження здоров'я дитини, формування здорового способу життя і створення умов для фізичного й психоемоційного розвитку [7].

Валеологічна освіта є базою для формування свідомого ставлення до свого здоров'я, найбільш повного розвитку духовних, фізичних, психічних можливостей особистості, оптимального добору методів для збереження і зміцнення свого організму. Школа має забезпечити виховання навичок здорового способу життя, навчити дитину берегти та зміцнювати своє здоров'я, здоров'я членів своєї сім'ї та оточуючих. У зв'язку з цим актуальною є

проблема формування валеологічної культури школярів, здатних нести відповідальність за своє здоров'я і здоров'я оточуючих людей.

Здоров'я кожної окремої людини – це є в цілому здоров'я української нації. На сьогоднішній день, проблема здоров'я всіх верств населення, і особливо дітей, є однією з найбільш важливих і актуальних. Нині у зв'язку з економічною кризою й соціальним напруженням в Україні ситуація істотно погіршується, що негативно впливає на стан здоров'я людей. Серед причин зниження рівня здоров'я нації стоїть не лише соціально-економічна криза, але й екологічні проблеми, недосконала система охорони здоров'я в нашій країні і вкрай низька валеологічна культура населення.

Основна мета валеологічної освіти в Україні – збереження і зміцнення здоров'я українського народу шляхом формування валеологічного світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості.

В сучасних умовах навчання розробляється принципово інший підхід до проблеми розвитку особистості на ідеях гуманізації та демократизації освіти. Особливої актуальності набуває розробка таких психолого-педагогічних систем навчання і виховання які б створювали умови для самореалізації особистості, її духовного становлення та саморозвитку.

Школа має забезпечити умови для засвоєння учнями соціального досвіду, оволодіння накопиченими в суспільстві способами діяльності, гармонійного розвитку школярів, збереження і зміцнення їхнього здоров'я та підготувати учнів до життя у сучасному суспільстві. Перед освітянами стоїть завдання – виховання фізично, психічно і морально здорового покоління, формування нової особистості, здатної удосконалювати себе в різних напрямках, готової до активного творчого життя в незалежній державі.

Мета статті. Розкрити сутність поняття валеологічної культури та шляхи її формування у молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. Останнім часом все більше фахівців різних галузей науки – психологи, педагоги, валеологи, медики приділяють

увагу проблемі здоров'я та валеологічній культурі різних верств населення. Так, поняття і сутність «здоров'я» розкривали М.М. Амосов, Г.Л. Апанасенко, І.І. Брехман, Б.І. Бутенко, О.В. Вакуленко, Д.Д. Венедиктов, В.І. Войтенко, Д.А. Ізуткін, Б.М. Ільїн, О.М. Кудрявцева, Ю.П. Лісіцин, В.П. Петленко та багато інших авторів. Проблема формування і забезпечення психічного здоров'я у навчально-виховному процесі розглядалася М.Є. Андросом, С.Ю. Головіним, С.М. Громбахом, М.І. Кандибовичем, В.В. Клименко, С.Д. Максименко, А.Ю. Рождественським, Р.І. Сірко, Л.Г. Терлецькою, С.П. Тищенко та ін.; психологічним аспектам формування здоров'я дітей присвячені роботи О.В. Завгородньої, Л.О. Курганської, Н.М. Куїнджі, О.С. Лісової, Н.Ю. Максимової.

Вчені В.П. Горащук, В.І. Климова, Г.Л. Кривошеєва, Л.П. Сущенко, Л.Г. Татарнікова, та ін. досліджували проблему формування культури здоров'я громадян різних груп населення. У працях Т.Є. Бойченко, І.І. Брехмана, М.С. Гончаренко, М.В. Гриньова, В.В. Колбанова, Н.А. П'ясецької, В.І. Шахненко висвітлено питання валеології, валеологічної освіти і культури. Над проблемою формування валеологічної культури працювали вчені В.Г. Бутенко, Е.М. Казін, Д.В. Колесов та інші.

Однак слід зазначити, що зміст поняття «валеологічна культура» до теперішнього часу трактується неоднозначно різними авторами.

Так, у словнику-довіднику з валеології Торохової О.І. дано таке визначення: «Валеологічна культура – соціально-психологічна діяльність індивідуума, спрямована на зміцнення і збереження здоров'я, освоєння норм, принципів, традицій здорового способу життя, перетворення їх у внутрішнє багатство особистості» [12, с. 44]. Деякі дослідники розглядають валеологічну культуру, як частину загальнолюдської культури. Так, в енциклопедичному словнику Е. Вайнера представлена валеологічна культура, як частина загальнолюдської культури, яка передбачає знання людиною своїх генетичних, фізіологічних і психологічних можливостей, володіння методами і засобами контролю, збереження і розвитку свого здоров'я, а також уміння розповсюджувати валеологічні знання на оточуючих [2]. Учений В. Колбанов

вважає, що під валеологічною культурою особистості слід розуміти «не лише валеологічну обізнаність, але й динамічний стереотип поведінки, вироблений на основі істинних потреб, що сприяють здоровому способу життя, що визначає обережне ставлення до здоров'я оточуючих людей» [10, с. 132].

У свою чергу Ю. Бойчук також підкреслює, що валеологічна культура є складовою загальної культури, що спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людини [1].

Аналіз наукової літератури свідчить, що погляди вчених щодо поняття і сутності валеологічної культури особистості різняться. Валеологічна культура розглядається, як особистісна якість індивіда (Е. Вайнер, В. Колбанов, О. Торохова та інші); як теорія і практика збереження та зміцнення здоров'я людини (Е. Казін, М. Романцов, В. Скумін та інші); як результат валеологічної освіти і виховання (І. Брехман, В. Горащук, Г. Кривошеєва, Л. Татарнікова та інші); як складова загальної культури особистості (О. Адеєва, Ю. Бойчук, Л. Пакушина, Н. Панова, С. Симоненко та інші) та як складова професіоналізму (Ю. Бойчук, В. Коваль, Н. П'ясецька та інші).

Таким чином, ми розглядаємо валеологічну культуру вчителя, як складову його загальної і професійної культури, що характеризується валеологічною обізнаністю, потребою в збереженні і зміцненні здоров'я та її реалізації, вмінням передавати валеологічні знання іншим людям.

Під «валеологічними знаннями слід розуміти «систему науково обґрунтованих уявлень понять, ідей і суджень накопичених людством про здоров'я і здоровий спосіб життя» [12, с. 45].

У процесі засвоєння валеологічних знань має сформуватися валеологічна грамотність. «Валеологічна грамотність – стан особистості, обумовлений розумінням сутності здоров'я і здорового способу життя, чітко вираженою мотивацією здоров'язберігаючої діяльності, моральною готовністю вести здоровий спосіб життя, розвивати і зберігати своє здоров'я поряд з реалізацією своїх інтересів, здібностей і дбайливим ставленням до здоров'я інших людей» [12, с. 44].

Провідна роль у формуванні валеологічної культури в учнів молодших класів відводиться навчальному предмету «Основи здоров'я», мета якого – 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 [11, с. 314].

Формування здоров'язбережувальної компетентності передбачає набуття учнями умінь збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього.

У процесі формування валеологічної культури на уроках з основ здоров'я пропонуємо використовувати модифіковану структуру уроку, яка є оптимальною саме для уроків з «Основ здоров'я». Це дозволить вчителю органічно поєднати навчально-пізнавальну та оздоровчо-рухову діяльність школярів, а також різноманітні види співпраці учнів і вчителя. На уроках учні вчаться працювати в режимі «учитель-учні», «учитель-учень», «учень-учень».

Добираючи дидактичні матеріали до уроків, вчителю слід звернути увагу на відповідність їх змісту віковим особливостям, реальним потребам учнів та їх навчальним можливостям. Лише за цих умов реалізація зазначеної мети сприятиме формуванню мотивації учнів до ведення здорового способу життя і безпечної поведінки.

Особливого значення для формування в учнів здорового способу життя та безпечної поведінки має емоційність і доступність навчального матеріалу, його унаочнення. Тому у роботі необхідно використовувати малюнки, ілюстрації, фотографії, слайди, комп'ютерні презентації, а також цікавий пізнавальний матеріал – казки, мультфільми, вірші, ігри, ребуси, загадки, прислів'я тощо [3; 4; 5; 6].

Важливим моментом уроків є використання різних методів навчання (практичних, ігрових, пізнавальних, ситуаційних, змагальних; тренінгів, психогімнастики тощо). На уроках учні набувають знань щодо зміцнення свого

здоров'я, профілактики травматизму, виходу з небезпечних та конфліктних ситуацій, знайомляться з різноманітними рухливими іграми та вправами, вивчають комплекси ранкової гімнастики, гімнастики до занять і фізкультхвилинок, а також отримують рекомендації та завдання щодо режиму дня, правил особистої гігієни, безпечної поведінки (в школі, на дворі, вдома), занять фізичними вправами вдома тощо [3; 4; 5; 6].

Особливістю проведення уроків з основ здоров'я є те, що оволодіння здоров'язбережувальними компетенціями потребує багаторазового вправляння. Навчання учнів має практичну спрямованість, бо головним у підготовці школярів до життя є набуття ними практичних навичок. При цьому обов'язковою умовою є багаторазове (в різних формах) повторення дій, які імітують поведінку в школі, вдома, на вулиці, у дворі, щоб виробити у дітей звичку дотримуватися вивчених правил. Тому важливим при проведенні уроків є використання різних методів і прийомів інтерактивного навчання, що базуються на принципі активної участі самих учнів: робота у парах і групах, виконання вправ, рольові ігри, інсценування, екскурсії, проведення конкурсів, змагань, спільне виготовлення наочності (в т. ч. підготовка презентацій, виготовлення плакатів, колажів) та ін.

З метою удосконалення знань, умінь і навичок з питань безпеки життєдіяльності обов'язковим є створення ігрових ситуацій, які навчають дітей фізичній і психічній саморегуляції, адже навчити школярів правильно реагувати на різні небезпеки одними лише роз'ясненнями неможливо. Гра – найбільш доступна форма засвоєння та набуття знань і навичок.

Уроки з основ здоров'я слід проводити в спеціально обладнаному класі (кабінеті) або на спеціальному майданчику (у дворі школи, спортзалі, медичному кабінеті) з використанням навчально-наочних посібників та обладнання. Для живого спілкування на уроки запрошувати спеціалістів різних служб (психологів, співробітників пожежної служби, поліції, медичних працівників). Так, для пояснення деяких тем про здоров'я і хвороби (інфекційні хвороби, як захиститися від інфекцій, загартовування) запрошувати лікаря,

заздалегідь обговоривши з ним тематику уроку, зміст навчального матеріалу тощо. Для вивчення тем протипожежної безпеки запрошувати працівника пожежної служби тощо. Психолог краще пояснить теми: «Характер», «Самооцінка», «Розвиток пам'яті та уваги», «Творчі здібності», «Профілактика емоційного перенапруження», «Як уникнути конфліктних ситуацій?» тощо.

Уроки з вивчення правил дорожнього руху і безпеки на дорогах (перехід дороги, дорожня розмітка, дорожні знаки, перехрестя) краще проводити на подвір'ї (де є спеціальні розмітки) або на вулиці, поблизу перехрестя, де можна спостерігати роботу засобів регулювання, дорожню розмітку, рух транспортних засобів та пішоходів. Після екскурсії підводити підсумки, зробити висновки.

Для забезпечення мотивації учіння на уроках учителям слід застосовувати різного виду завдання – проблемного і творчого характеру, завдання різного рівня складності та такі, що навчають різних способів пізнання, практичні вправи тощо.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Формування валеологічної культури на уроках буде ефективною за таких умов: постійної мотивації школярів до здорового способу життя і безпечної поведінки; проведення різних типів уроків із застосуванням інтерактивних методів навчання, проведенням практичних робіт; забезпечення змістових і мотиваційних зв'язків предмета з навчальним матеріалом інших предметів; наявності навчально-методичного забезпечення для всіх учасників навчально-виховного процесу; наявності підготовленого вчителя з міцними знаннями психології і валеології зі стійким прагненням до професійного зростання і відповідного освітнього середовища із спеціальним обладнанням; співпраці вчителя з батьками, батьків з дітьми; ціннісного ставлення вчителя і батьків до свого здоров'я, особистого прикладу дотримання правил здорового способу життя і безпечної поведінки.

Формування валеологічної культури учнів у навчально-виховному процесі через предмет «Основи здоров'я» сприяє підготовці школярів до розуміння здоров'я, як особистісної цінності і найбільшого багатства людини,

умінню використовувати чинники й засоби збереження і зміцнення здоров'я, запровадженню культу здоров'я в сім'ї, школі, вихованню фізично міцного, здорового покоління.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні питань валеологічної культури в рамках інтегрованого курсу «Я досліджую світ» в умовах Нової української школи.

Список використаної літератури

1. Бойчук Ю.Д. Еколого-валеологічна культура: теоретико-методологічні аспекти: монографія. Суми: Університетська книга, 2008. 357 с.
2. Вайнер Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура. Москва: Флинта, 2012. 144 с.
3. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для загальноосвіт. навч. закл.: 1 кл. Київ: Генеза, 2012. 112 с.
4. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 2-го кл. загальноосвіт. навч. закл. Київ: Генеза, 2012. 112 с.
5. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 3-го кл. загальноосвіт. навч. закл. Київ: Генеза, 2013. 144 с.
6. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 4 кл. загальноосвіт. навч. закл. Київ: Генеза, 2015. 160 с.
7. Державний стандарт початкової загальної освіти URL:
8. <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-derzhavnogo-standartu-pochatkovoyi-osviti>
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. Москва: ВАКО, 2004. 246 с.
10. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения. Санкт-Петербург: ДЕАН. 1988. 256 с.
11. Основи здоров'я. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1 – 4 класи. Київ: Видавничий дім «Освіта», 2012. С. 314–327.
12. Торохова Е.И. Валеология: словарь-справочник. Москва: Флинта. 2002. 344 с.

