

УДК: 37.013.78:371.71

ББК: 74.267.5

Людмила Березовська,

кандидат педагогічних наук, доцент ДВНЗ

«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

(м. Івано-Франківськ)

Liudmila Berezovska

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Vasyl Stefanyk Precarpathian National University

(Ivano-Frankivsk)

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ

ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ОСНОВІ

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

В УМОВАХ ГІРСЬКОЇ ШКОЛИ

SOCIAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS OF HEALTHY

LIFESTYLE FORMATION BASED ON HEALTH PROTECTING

TECHNOLOGY IN MOUNTAINOUS SCHOOLS

В статті окреслено соціально-педагогічні умови формування здорового способу життя учнів в умовах гірської школи. Розкрито основні компоненти здоров'язбережувальних технологій які сприяють формуванню здорового способу життя, аналізується роль сім'ї та родини.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, здоровий спосіб життя, валеологічне виховання.

В статтє раскрыто роль социального педагога в формировании здорового образа жизни в условиях горной школы. Рассматриваются основные компоненты здоровьесберегающих технологий способствующих формированию здорового образа жизни, анализируется роль семьи.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, валеологическое воспитание.

The article outlines the role of social pedagogy in the formation of healthy lifestyle in the mountain school. The basic components of health protecting technologies that contribute to a healthy lifestyle are disclosed. The author represents the analysis of the family role in this context.

Keywords: health protecting technologies, healthy lifestyle, valeology education.

Постановка проблеми. Сучасні соціальні негаразди, економічна криза в державі за останні роки негативно позначились на здоров'ї

української нації взагалі, а найбільшого занепокоєння викликає стан фізичного, соціального та емоційного самопочуття дітей та молоді – майбутнього покоління. Тому зрозуміло, наскільки важливо, починаючи з молодого віку, виховувати активне ставлення до особистого здоров'я, розуміння того, що здоров'я – найбільша цінність, яка дарована людині природою.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання здоров'я та здорового способу життя, розвитку та становленню особистості дитини і підлітка розглядаються багатьма дослідниками: виховна робота в школі засобами фізичної культури висвітлена у працях Г. Власюк, А. Дубогай, С. Свириденко, А. Турчак; організація оздоровчої освіти та виховання школярів розкрито в роботах М. Гриньової, С. Кириленка, Л. Пономарьової; до використання здоров'язбережувальних технологій в сучасній школі звертаються такі вчені, як В. Лозинський, Ю. Науменко, М. Смірнова та ін.

Мета статті – полягає в аналізі основних аспектів формування здорового способу життя та використанні здоров'язбережувальних технологій в умовах гірської школи.

Виклад основного матеріалу. Не зважаючи на реформи, які проводяться в медичній галузі, здоров'я дітей з кожним роком погіршується. Свідченням цього є й факти загибелі учнів на уроках фізичної культури. На думку фахівців, лише 20-27 % українських школярів здатні виконати силові та швидкісні нормативи, затверджені програмою "Основи здоров'я і фізична культура".

За даними міністерства охорони здоров'я України у 42 % дітей шкільного віку спостерігаються різні хронічні захворювання, а у 50 % школярів функціональні відхилення різних систем організму. Зростає частота захворювань органів травлення, дихання, зору, порушення постави тощо. Таким чином, стан здоров'я дітей є вкрай тривожним і потребує

створення сприятливих умов для його формування, збереження та зміцнення.

Упровадження здоров'язбережувальних технологій в умовах гірської школи слід здійснювати на різних уроках у контексті реалізації їх виховної функції, а також у позаурочній роботі з учнями (спортивна година, рухливі ігри на перервах, змагання, спортивні секції, козацькі забави тощо), тобто в різноманітних ситуаціях педагогічної взаємодії, в яких оздоровча активність учнів організовується з урахуванням зовнішніх і внутрішніх умов розвитку.

За визначенням С. Свириденко, здоров'язбережувальна технологія, це технологія, що забезпечує сприятливі умови навчання дітей у школі, до яких відноситься сприятливий мікроклімат у класі, адекватність вимог та методик, що використовуються у навчально-виховному процесі; раціонально організоване навчання відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей учня, збалансованість навчального і фізичного навантаження [5, с. 126].

Дослідниця Н. Соловійова вважає, що здоров'язбережувальна технологія – це функціональна система організаційних засобів управління навчально-пізнавальною та практичною діяльністю учнів, що націлена на збереження і зміцнення їхнього здоров'я [6, с. 24].

На думку Т. Бойченко, під здоров'язбережувальними технологіями слід розуміти сприятливі умови виховання дитини – відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання і виховання; оптимальну організацію виховного процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм); повноцінний та раціонально організований руховий режим [1, с. 2].

Таким чином, здоров'язбережувальні технології спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, які сприяють його збереженню та зміцненню, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивацію на здоровий спосіб життя.

У педагогічній науці виокремлюють різні типи здоров'язберезувальних технологій. Найбільш поширеною є класифікація О. Ващенко. Вчена виділяє такі типи: *здоров'язберезувальні* (створюють безпечні умови для перебування та навчання дітей у школі, сприяють створенню балансу між навчальним і фізичним навантаженнями та можливостям дитини); *оздоровчі* (дають можливість зміцнити фізичне здоров'я учнів, за допомогою рухової активності та розслаблюючих процедур); *технології навчання здоров'ю* (спрямовані на формування гігієнічних навичок, керування емоціями, профілактику травматизму); *виховання культури здоров'я* (допомагають у вихованні особистісних якостей учнів, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя) [2, с. 4].

Вагомий вплив на організацію фізичного розвитку школярів мають ідеї видатного педагога В. Сухомлинського. Фізичну культуру науковець розглядав як найважливіший елемент здоров'я. Хороше здоров'я, відчуття повноти, невичерпності фізичних сил – це джерело життєрадісного світосприйняття, оптимізму, готовності подолати будь-які труднощі. У своїй фундаментальній праці "Серце віддаю дітям" видатний педагог підкреслював, що від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань. Спостерігаючи за дітьми, вчений дійшов висновку, що у 85% учнів, які не встигають у навчанні, головною причиною є поганий стан здоров'я. Тому важливим напрямком роботи школи є зміцнення здоров'я дітей.

Формуванню здорового способу життя важливе значення приділяла і народна педагогіка. Вона споконвіків ставила піклування про здоров'я та фізичний розвиток дітей в число першочергових завдань у вихованні майбутнього нації. У її скарбниці знаходимо чимало порад та висловів такого змісту: "Нема щастя без здоров'я", "Здоровому все здорово".

Реалії життя вимагали від людини бути фізично здоровою, загартованою, витривалою, стійкою. Відомий український етнопедагог М. Стельмахович зазначав, що вдале просування фізичного розвитку дитини сприяє виробленню таких важливих рис як наполегливість, відвага, рішучість, чесність, дисциплінованість, потяг до праці, упевненість у своїх можливостях, оптимізм, колективізм, здатність до переборення труднощів [7, с. 85].

Найпоширенішими, найдієвішими, а відтак і загальнодоступними засобами фізичного виховання дітей у народній педагогіці М. Стельмахович визнав оздоровчі сили природи – сонячні промені, свіже повітря і воду про які, на жаль, ми сьогодні забуваємо і не використовуємо в роботі з дітьми. Народна педагогіка всіляко заохочує перебування дітей на свіжому повітрі, сонці. Велика користь сонячного світла була помічена ще в сиву давнину. Значні цілющі властивості сонця (ярила) широко використовували ще давні слов'яни, в яких побутував звичай винесення хворих з хати під прямі або розсіяні промені сонця. Сонячне світло зміцнює здоров'я, сприяє нормальному розвитку організму.

Іншою, не менш важливою складовою успішного використання здоров'язберезувальних технологій у гірській школі, вважаємо вивчення традицій здорового способу життя в українській родині та сім'ї. Адже спосіб життя родини, рівень педагогічної культури батьків вихованців, особистий приклад кожного члена сім'ї – є основними чинниками формування здорового способу життя, адже виховати дитину правильно набагато легше ніж перевиховати. Таким чином спосіб життя сім'ї в основному обумовлює і спосіб життя дітей. Численні дослідження свідчать, що сімейні конфлікти між самими батьками, батьками та дітьми, застосування фізичних покарань, нерозуміння батьками дітей, відсутність батьківської уваги, підтримки дитини, – все це стає причиною того, що процес становлення особистості підлітка проходить тяжче, ніж звичайно.

З метою встановлення рівня поінформованості родини вихованців про здоровий спосіб життя, а також з ціллю визначення можливостей особистісного впливу батьків на формування позитивної мотивації щодо збереження та зміцнення фізичного здоров'я ми провели опитування батьків учнів 4-х – 7-х класів Верховинської ЗОШ I-III ступенів. Результати опитування батьків вихованців свідчать про те, що більшість батьків або зрідка займаються фізкультурою – 26 осіб (38,6 %) або взагалі не займаються – 27 осіб (39,7 %), демонструючи тим самим визначений стереотип поведження для своїх дітей; лише незначна частина респондентів дали позитивну відповідь: постійно – 9 осіб (13,2 %), іноді – 6 осіб (8,8 %). А за станом здоров'я своїх дітей батьки слідкують ретельніше.

Таким чином, результати опитування свідчать, про те, що здебільшого батьки позитивно оцінюють стан свого здоров'я і не піклуються про нього. Здоров'я дітей турбує їх більше. Проте, особистий приклад батьків, спосіб життя родини є основними чинниками формування основ здорового способу життя школярів. Виникає суперечність між бажанням батьків закласти основи фізичного здоров'я своїм вихованцям і неспроможністю їх реалізувати. Батьки потребують допомоги соціальних працівників в сенсі збереження та зміцнення здоров'я дітей на науково-педагогічній основі з урахуванням інноваційних здоров'язбережувальних технологій.

Система роботи з підвищення педагогічної культури батьків з основ здорового способу життя здійснюється через колективні, індивідуальні та наочні форми роботи. Сюди входять бесіди, консультації, відвідування сімей, запрошення батьків до школи, індивідуальні пам'ятки, поради, лекторії педагогічних знань, батьківські конференції, семінари-практикуми з відродження національних традицій валеологічного змісту, практичні рекомендації для батьків тощо. Тематика та форми роботи можуть бути різними, серед яких: лекція-консультація "Народна педагогіка про

здоровий спосіб життя", дискусія "Роль батьків у формуванні та зміцненні здоров'я дітей", вечір запитань і відповідей "Методика валеологічного виховання: принципи та підходи", батьківський фестиваль "Здорова родина – здорова країна", круглий стіл "Що заважає нашим дітям бути здоровими", сімейний портрет "Здоровий спосіб життя в нашій сім'ї", бесіда "Відповідальність батьків за збереження здоров'я дітей". Доречним є проведення такої форми роботи, як "Дерево роду", де зустрічаються покоління, обговорюються підходи до зміцнення здоров'я дітей, звернення до джерел народної педагогіки. Ефективною є й така форма роботи, як зустріч у родинному колі, де здійснюється індивідуальна допомога сім'ям через консультації валеологічного спрямування, зустрічі з лікарями, психологами тощо. У системі педагогічного всеобучу бажано використовувати педагогічні завдання для батьків, які мають валеологічний зміст. Головна їх мета полягає у стимулюванні активності батьків до самостійного набуття педагогічних, валеологічних знань, умінь, осмисленні важливості їх практичного застосування. Це можуть бути дослідження конкретних умов виховання дітей, вивчення причин недоліків у вихованні та розробка на цій основі заходів щодо удосконалення навчально-виховного процесу в родині та школі. Виконуючи такі завдання, батьки аналізують літературу з питань формування здорового способу життя, обговорюють педагогічні ситуації, пропонують шляхи і способи його покращення. Однак, це зовсім не означає, що батьки вдома з дня на день повинні втлумачувати дітям валеологічні знання. Вчені Ю. Цюпак та Л. Гнітецький застерігають від втрати дітьми інтересу до валеологічних знань через перевантаження їх недоступною інформацією, відсутності на практиці переконання важливості отриманих знань для саморозвитку та самовдосконалення. Важливо, щоб кожне повідомлення валеологічного змісту було відкриттям для дитини, кликало до самоаналізу, подальшого розвитку. Лише в цьому випадку можна виробити в учнів бажання бути здоровими, спритними, бадьорими, веселими, зробити здоров'я предметом

постійного піклування самої дитини, а не лише батьків. Дитина навчається аналізувати кожне явище, дію з точки зору корисності чи шкідливості, навчається цінувати життя і здоров'я, що і є основним завданням сім'ї та школи.

Для формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя учнів нами були використані нестандартні ігрові підходи. Зокрема, на уроках фізичного виховання значна увага приділялася рухливим іграм. До свята Покрови було проведено захід "Козацькому роду нема переводу", де учні змагалися у козацькій формі, ознайомилися із звичаями та побутом козаків. Хлопці перетягували канат, піднімали кеглі, віджималися. Заходи проходили у формі змагань, що додавало учням сили й духу, адже кожен з учасників вболівав за свою команду, і намагався виконати поставлені перед ним завдання якнайкраще та швидше.

У процесі експериментальної роботи найбільш універсальними і дієвими виступив метод проектів. Учнім подобалося виготовляти проекти, знаходити цікаву інформацію про цілющі властивості лікарських рослин, про вплив шкідливих звичок на організм людини. Вони переглядали фільми, відео-ролики, самостійно розробляли слайди і презентували їх учням з інших класів та шкіл Верховинського району.

Висновки. Таким чином, вважаємо, що проблему формування навичок здорового способу життя не можна вирішувати без плідної співпраці та формування знань та умінь учнів. Якщо систематично проводити з вихованцями роботу, бути самим прикладом для наслідування, то позитивних результатів добитися можливо. Крім того, для більш фахових проведення бесід, консультацій з тих чи тих питань, які стосуються проблеми здоров'я, слід залучати представників різних галузей наук, зокрема, медичних працівників. Заняття будували таким чином, щоб теоретичні знання закріплювалися через практичні вміння.

1. Бойченко Т. В. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. В. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – № 2. С. 1– 4.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. №8. – С. 1– 6.
3. Науменко Р. А. Створення здоров'язбережного освітнього середовища – пріоритетне завдання позашкільної освіти : матеріали II Міжнародної наук.-практ. конф. «Здорове довкілля – здорова нація» / Р. А. Науменко – Бердянськ : БДПУ, 2010. – С. 33-36.
4. Проколієнко Л. М., Ніколенко Д. Ф. Педагогічна психологія : навчальний посібник для студ. педін-тів / Під ред. Л. М. Проколієнко, Д. Ф. Ніколенка. - Київ : Вища школа, 1991. - 183 с.
5. Свириденко С. О. Активізація пізнавальної діяльності учнів у процесі формування здорового способу життя / С.О. Свириденко // Сучасні технології навчання в початковій освіті : Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (13-14 квітня 2006 р.) / Ред. кол.: З.Сіверс, О.Кононко, Е.Белкіна та ін. – К. : КМПУ ім. Б.Д. Грінченка, 2006. – С. 125 – 127.
6. Соловьева Н. И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основные организационно-методические подходы ее реализации / Н. И. Соловьева // ЭКО. – 2004. – № 17. С. 23 – 28.
7. Стельмахович М. Г. Українська народна педагогіка / М. Г. Стельмахович. – навч. метод. посіб. - К. ІЗМН, 1997. – 232 с.