

## ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Височан Л.М.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Стаття висвітлює форми та методи формування здорового способу життя у молодших школярів як в навчальному процесі, так і в позаурочній роботі.

**Ключові слова:** молодший школяр, здоровий спосіб життя, форми та методи формування здорового способу життя.

**Постановка проблеми.** Перехід до нового типу гуманістично-інноваційної освіти в Україні вимагає змін акцентів у вихованні сучасної молоді. Нині важливим завданням системи освіти є навчання підростаючого покоління відповідального ставлення до здоров'я як до найвищої суспільної та індивідуальної цінності.

За останні півстоліття суттєво зросли вимоги до здоров'я людей, змінився зміст самого поняття – здоров'я. На зміну однобічному (в основному медико-біологічному) прийшов цілісний підхід до його визначення. У зміст поняття «здоров'я» сучасні вчені (Т.Богайченко, М.Зубалій, С.Закопайло, С.Кондратюк, ін.) включають всі складові здоров'я людини, а саме: фізичне, психічне, соціальне, духовне.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** Особистісна орієнтація освіти, формування через освіту здорового способу життя можуть реалізуватися на наукових засадах у процесі валеологічної освіти, використання активних форм виховання культури здоров'я. На думку учених та практиків І.Д.Беха, Г.К.Зайцева, Р.З.Поташнюк, С.О.Свириденко, В.С.Язловецького, культуру здоров'я необхідно формувати ще в дошкільному віці [3, 5, 9]. У початковій школі, коли учні оволодівають системою знань, фізичні можливості необхідно поєднувати з їхнім інтелектуальним розвитком. Як відзначає ряд науковців (Ю.П.Лисицин, М.С.Гончаренко), саме в молодшому шкільному віці починає активно формуватися спосіб життя, від якого в майбутньому значною мірою залежить здоров'я людини.

Особливості перехідного періоду дітей зумовлюють необхідність формування потреби свідомого та дбайливого ставлення до свого здоров'я. Саме завдяки розвитку самосвідомості й прагненню до самостійності, самовихованню підлітковий вік є сприятливим для виховання правил здорового способу життя.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Аналіз окресленої проблеми у масовій педагогічній практиці України виявив позитивні тенденції. Так з 1993 року в Україні на державному рівні розпочато впровадження валеологічної освіти в навчальний процес, що здійснюється за такими напрямками: застосування валеологічних знань у процесі викладання предметів гуманітарного та природничого циклів, викладання спеціальних валеологічних курсів, проведення відповідної позаурочної виховної роботи тощо. Нині в Україні розроблені інтегровані курси «Здоров'я» або «Валеологія», які позитивно вирішують деякі аспекти проблеми виховання здорового способу життя школярів.

Сучасний стан здоров'я школярів вимагає тісного співробітництва педагогіки з медициною (Ю.Валентик, М.Гундаров, А. Мартиненко, В.Полянський). Однак медичний аспект, спрямований на розробку різних рекомендацій зі зміцнення і збереження здоров'я дітей практично не торкається негативних для здоров'я учнів наслідків розумової

перевтоми, тривалого нерухомого положення дитини за партою, що спричиняє не лише виникнення сколіозів, але й короткозорості, захворювань шлунково-кишкового тракту та інші хвороби [6, с.131].

Як ми бачимо, на сьогодні проблеми здоров'я і здорового способу життя, валеологізації освіти й виховання хвилюють багатьох учених у різних аспектах.

**Мета статті.** Розкрити сучасні шляхи формування здорового способу життя учнів початкових класів.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасні дослідження доводять, що одна профілактична медицина на все ж не дає значних позитивних результатів у формуванні здорового способу життя школярів, що більшість медичних працівників вважають турботу про здоров'я і формування здорового способу життя учнів винятково справою педагогів, тоді як останні покладають усі надії на медичних працівників.

На особливу увагу заслуговує молодший шкільний вік – початковий етап соціалізації дитини на рівні школи. Із вступом дитини до школи стає можливим цілеспрямований педагогічний вплив на особистість. Необхідність формування здорового способу життя у молодших школярів обумовлена розумінням того, що лише з раннього дитинства можна прищепити дітям основні знання, навички і звички щодо охорони здоров'я, які згодом перетворюються у важливий компонент Гі загальної культури і впливатимуть на формування здорового способу життя усього суспільства. Психологи (Г.Костюк, А.Хрипкова та ін.) стверджують, що молодший шкільний вік є періодом дуже інтенсивного психофізичного розвитку дитини, формування у них моральних понять та переконань. Діти починають цінувати один в одного фізичну силу, швидкість, кмітливість, а вже потім моральні якості хоробрість, доброту, чутливість. Проте недостатньо ще уявляють, якими якостями вони володіють самі [7, с. 232].

Аналіз науково-педагогічної літератури дає підстави стверджувати, що здоровий спосіб життя – це форма життєдіяльності, яка ґрунтується на вимогах добового біоритму і включає такі основні складові, як особиста гігієна, рухова активність, режим харчування та сну, загартування, чергування праці і відпочинку, відсутність шкідливих звичок.

Так, навчальні предмети «Охорона життя і здоров'я учнів» та факультативний курс «Валеологія» передбачають вивчення і практичного застосування медичних, фізіологічних, гігієнічних та психологічних аспектів здорового способу життя. Учні ознайомлюються з такими темами «Дорога до школи», «Основи загальної гігієни», «Гієнічні вимоги до тіла, одягу, житла», «Гієна харчування», «Негативний вплив шкідливих звичок на організм дитини», «Ранкова гімнастика», «Режим загартування повітрям, водою, сонцем», «Гієна відпочинку».

«Навколишній світ» дає можливість ознайомити молодших школярів з основами біоритмології, тобто

з взаємозв'язком і взаємозалежністю людини і природи («Як бути здоровим», «Дорога від дому до школи», «Праця і відпочинок у сім'ї», «Про охайність», «Що треба знати про себе». На уроках з «Природознавства» учні знайомляться з такими темами: «Органи травлення», «Гігієна харчування» «Знання про біоритмологічну активність органів травлення Вміння дотримуватись режиму харчування та послідовності прийняття їжі», «Зуби. Правила догляду за зубами». «Знання про чинники виникнення карієсу та його профілактику. Вміння користуватися зубною щіткою», «Органи дихання. Турбота про чистоту повітря. Знання про користь чистого повітря. Вміння застосовувати вправи дихальної гімнастики з метою профілактики захворювань дихальних шляхів», «Знання про можливі захворювання опорно-рухового апарату у школярів та шляхи їх запобігання. Вміння застосовувати протягом дня вправи для профілактики сколіозу та рівномірно розподіляти навантаження».

Зміст дисципліни «фізичне виховання» передбачає підвищення рівня знань і оволодіння навичками та вміннями ведення здорового способу життя засобами гігієни і фізичної культури, вміння поєднувати у повсякденному житті активний і пасивний відпочинок, дає відомості про умови дотримання режиму сну, про негативний вплив гіподинамії, вчить володіти комплексами вправ для ранкової гімнастики. Однак у змісті вище перелічених навчальних предметів проблему здорового способу життя висвітлюють фрагментарно, що не дає можливості впливати комплексно на мотиваційну сферу учнів початкових класів, забезпечити їх достатнім рівнем знань щодо вимог здорового способу життя.

Окрім того, учнів початкових класів можна знайомити із складовими здоров'я та здорового способу життя не лише у навчально-виховному процесі, але й у позаурочний час. Це допоможе дітям усвідомити залежність здоров'я від способу життя, проявляти більший інтерес до заходів збереження і зміцнення здоров'я. А бесіди на зразок «Що найдорожче у житті людини?» допоможуть краще зорієнтуватися у загальнолюдських цінностях.

Достатній обсяг рухової активності школярів можна досягти шляхом послідовного використання та оптимального поєднання різних форм організації навчання. Учні повинні знати про користь ранкової гімнастики, фізичних вправ до початку занять у школі, фізкультурних хвилинок двічі впродовж уроку, спортивних годин після обіду та два рази на тиждень уроків фізичного виховання.

Форми і методи виховання у молодших школярів здорового способу життя органічно пов'язані з навчальною діяльністю на уроках, але, крім цього, передбачають позаурочну виховну роботу з означеної проблеми.

Адже відомо, що для молодшого шкільного віку найбільш доцільними методами виховання є розповіді, бесіди, приклади, вправи, привчання, ігри, виховні ситуації, змагання. Зокрема спонукальна функція розповіді орієнтована на засвоєння фактів і накопичення знань, на формування пізнавального інтересу до збереження і зміцнення здоров'я. З метою ефективного реалізації цієї функції вчителі можуть використовувати різноманітні прийоми, серед яких, насамперед, виділяються наведення яскравих прикладів, «проекування» розглянутих оздоровчих проблем на особистість молодшого школяра, що розуміється як створення виховних ситуацій, за яких проблеми формування здорового способу життя стають особистісно значущими, постановка проблеми, пов'язаної із станом здоров'я, актуалізація набутих

молодшими школярами знань та досвіду з формування, збереження і зміцнення здоров'я. Зазначимо, що розповідь вчителя, його слово, оцінки або судження мають таке велике значення для молодших школярів, що, навіть у супереч небажанню дотримуватись основних вимог здорового способу життя, стимулюють зміну ставлення учня до цієї діяльності на краще.

Беручи до уваги схильність молодших школярів до наслідування, можна широко застосовувати такий виховний метод, як приклад, який передбачає зустрічі з фізично привабливими здоровими людьми – спортсменами, новаторами здорового способу життя, батьками, педагогами, однолітками. Після таких зустрічей під час спілкування молодші школярі мають можливість порівнювати свій спосіб життя із конкретним способом життя здорової людини, проєктувати майбутній образ самого себе, визначати позитивні і негативні сторони свого життя. Відомо, що приклад надає конкретні взірці для наслідування і тому активно формує свідомість, почуття, переконання, активізує діяльність.

Формуванню оздоровчих навичок також сприяє урок-бесіда. Бесіда як метод виховання дозволяє застосовувати діалогічний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя. Доврою нагодою для проведення бесід є оприлюднення результатів медичних оглядів, показників складених нормативів з фізичного виховання, підсумків змагання, особисті фізичні досягнення учнів тощо. Під час бесіди зі школярами важливо обговорювати причини як незадовільних, так і найкращих показників.

Зважаючи на притаманну молодшим школярам любов до казок, можна запропонувати їм для позакласного читання казку «Мандрівка з годинником в країну Здоров'я». Під час виховної години казку можуть читати частинами самі діти, а після кожної частини проводити обговорення і давати відповіді на запитання казкового героя. Обов'язковим при цьому має бути наявність у класній кімнаті героя казки – годинника. Дітям надається можливість висловити свої пропозиції, з повагою віднестися до інших думок, разом знайти правильні відповіді, обґрунтувати їх. Так, запитання «Як запропонував годинник поводитися дітям, щоб бути здоровими?» повинно підвести дітей до таких відповідей «робити ранкову зарядку потрібно тому, що вона зміцнює здоров'я», «мити руки потрібно, бо на брудних руках знаходяться мікроби», «гарно пережовувати їжу потрібно тому, щоб вона краще засвоїлась», «їсти більше овочів і фруктів потрібно, тому що у них багато вітамінів», «займатися спортом або вдома виконувати фізичні вправи», «все робити по черзі, щоб менше стомлюватися» та ін. Учні разом із вчителем приходять до висновку «Щоб бути здоровим, потрібно дотримуватись режиму дня». Так казка розкриває не лише зміст режиму дня, але й формує позитивне ставлення до гігієнічних вимог, допомагає усвідомити і засвоїти норми оздоровчої поведінки, черговість виконання режимних моментів, а застосування діалогічного підходу допомагає зробити молодшим школярам висновки про необхідність дотримання режиму дня з метою збереження здоров'я.

Ефективний педагогічний вплив дає привчання до рухової активності в ігровій формі з цією метою можна організувати спортивні ігри та змагання із застосуванням різних фізичних вправ з подальшим визначенням рівня підготовки дітей, які досягли успіху, й тих, хто через недостатній рівень фізичної підготовленості відстав, але доклав максимум зусиль. Таким чином, схвалення переможців, з метою спонукання дітей до повторювання фізичних вправ є застосуванням наступного методу виховання

– заохочення. Діти молодшого шкільного віку мають більшу потребу в заохоченні, схваленні вчинків, ніж діти інших вікових груп. Зважаючи на незаперечний авторитет вчителя (вихователя) для молодших школярів, метод заохочення має велику виховну силу, активізує процес формування у молодших школярів здорового способу життя.

У вихованні здорового способу життя молодших школярів неабияке значення має дотримання вимог раціонального харчування. Тому дітям необхідно розповідати про необхідність приділяти увагу часу і послідовності прийняття їжі. Для засвоєння дітьми правил гігієни і поведінки під час харчування можна звернутися до відомих казок К. Чуковського «Мий-додір» та «Федорине горе» з подальшим їх обговоренням. Цей виховний метод передбачає діалогічну взаємодію і спонукає молодших школярів до активізації їх самостійності в оцінних судженнях, формує негативне ставлення до людської неохайності. Під час обговорення казок важливо акцентувати увагу на таких правилах поведінки в їдальні «перед їжею мити руки», «пити невеликими ковтками», «не стукати ложками по тарілці», «не нахилитися низько над столом», «лікті на стіл не ставити», «їсти тихо», «під час їжі не розмовляти» та ін. Таким чином учитель разом з учнями має можливість сформулювати конкретні правила поведінки під час їжі.

Не менш важливий компонент здорового способу життя дитини-сон, який є необхідною умовою психологічної та фізичної рівноваги, формою життєдіяльності, під час якої відбувається регулювання бю-

ритмолопчної структури організму. Ознайомлення молодших школярів із різноманітною інформацією про залежність стану психофізичного здоров'я від умов і тривалості сну, наведення конкретних прикладів, подання цієї інформації за допомогою різних виховних методів (бесіда, розповідь, виготовлення плакатів, виховні ситуації тощо) сприяє розумінню дітьми важливості означеної складової збереження здоров'я і формування здорового способу життя.

Під час проведення розповідей і бесід необхідно звертати увагу молодших школярів на визначення і усунення різних негативних чинників, що впливають на нічний сон. Дітям варто пояснити, що недобре спати у непровітреному приміщенні, у якому окрім пилу, міститься багато вуглекислого газу, який перешкоджає засинанню. В сучасних квартирах знаходиться велика кількість різної теле- і радіоапаратури, електроприладів, котрі випромінюють слабкі електромагнітні поля і можуть викликати головний біль, ускладнення дихання тощо. Дитина ще вразливіша до таких впливів, ніж доросла людина. Учнім необхідно пояснити причини і сутність цієї небезпеки, а також роль правильного положення тіла під час сну.

**Висновки і пропозиції.** Таким чином, загальноосвітня школа залишається основним соціальним інститутом, який надає дітям базову освіту про основи здоров'я, вирішує завдання розвитку та виховання здорового способу життя учнів початкових класів.

Подальші наукові дослідження пов'язуємо із вивченням проблеми впливу навколишнього середовища на розвиток особистості.

#### Список літератури:

1. Бойченко Т. Формування в учнів середньої школи системи знань про здоров'я людини / Т. Бойченко. – К. : Наук. думка, 2001. – 257 с.
2. Гундаров М. А. Медико-соціальні проблеми здорового способу життя / М. А. Гундаров. – К. : ІЗМН, 1999. – 83 с.
3. Зубалій М. Складові здорового способу життя / М. Зубалій // Завуч. – 2000. – № 20. – Липень. – С. 29.
4. Кондратюк С. М. Здоров'я школярів – головна умова їх гармонійного розвитку / С. М. Кондратюк // Педагогічні науки : зб. наук. праць. – Суми : Редакційно-видавничий відділ СДПУ ім. А. С. Макаренка, 1999. – С. 299–308.
5. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / за ред. Л. М. Проколієнко. – К. : Рад. школа, 1989. – 608 с.
6. Мартыненко А. В. Формирование здорового образа жизни молодежи (Медико-социальные аспекты) / А. В. Мартыненко, Валентик Ю. В., Полянский В. А. – М. : Медицина, 1988. – 192 с.
7. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена : пособ. для студ пед вузов / А. Г. Хрипкова, В. М. Антропова, Д. А. Гарбер. – М. : Просв., 1990. – 319 с.

**Высочан Л.М.**

Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника

## ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

#### Аннотация

Статья освещает формы и методы формирования здорового образа жизни детей младшего школьного возраста как в учебном процессе, так и в внеурочной работе.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, воспитание, начальная школа, младший школьник.

**Vysochan L.M.**

Precarpatshy Nationalny University named after Vasyl Stefanyk

## WAYS OF HEALTHY WAY OF LIFE ORIENTATION FORMATION OF PRIMARY SCHOOL PUPILS

#### Summary

The article deals with the forms and methods of healthy way of life orientation formation c primary school pupils at school and during out of school activities

**Keywords:** primary school pupil, healthy way of life, forms and methods of formation.