

*Ишук Оксана Миколаївна,*

*студентка 2 курсу магістратури, педагогічного факультету,  
ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука»*

*Науковий керівник:*

*Сойко Інна Миколаївна,*

*к. пед. наук, доцент кафедри педагогіки  
ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука»*

## **ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

Проблема виховання підростаючого покоління завжди була і є одна з найважливіших соціально-педагогічних завдань суспільства. Націлюючи учнівську молодь на глибоке оволодіння основами наук, духовний і фізичний розвиток, суспільство прагне зберегти і зміцнити її здоров'я. Проблеми охорони здоров'я дітей можуть успішно вирішуватися лише при спільних діях суспільства і батьків, педагогів і медичних працівників. У цих соціально педагогічних умовах виникає необхідність підвищення загальної культури людей і міжособистісних відносин.

Найбільш чутливою до стресових впливів виявилася дитяча психіка. Несприятливі соціальні умови, конфліктні ситуації в сім'ї, школі викликають надмірне психоемоційне напруження, яке веде до появи невротичних розладів і порушень психічного здоров'я у формі підвищеної збудливості, агресивності, конфліктності, емоційної лабільності і до зниження розумової і фізичної працездатності. Здоров'я сучасної людини багато в чому залежить від способу життя, якому повинні навчати його з самого дитинства. Враховуючи, що особливо вразливим і небезпечним для захворювання дітей є молодший шкільний вік.

Проблема формування валеологічної культури особистості має міждисциплінарний характер. Зокрема, медичні аспекти висвітлювались у працях М. Амосова, Г. Апанасенка, М. Гончаренко; психологічні – І. Беха, В. Кузя, С.Максименка, Г. Нікіфорова. Засади педагогіки здоров'я обґрунтовані у працях видатних гуманістів-класиків: Г. Ващенко, Я. Коменського, Я. Корчака, А.Макаренка, С.Русової, Г. Сковороди, В.Сухомлинського, К. Ушинського. Предметом наукового пошуку О. Савченко, О. Сухомлинської є духовне здоров'я дітей і молоді. Зміст і принципи валеологічного виховання дітей та підлітків розкриті у дослідженнях І. Бабина, Т. Бережної, С. Волкової, В. Горащука. Питання гендерного виховання та освіти учнівської молоді знайшла своє відображення у дослідженнях В. Гайденко, Т. Дороніної, І. Іванової, В. Кравця, О. Луценко, Н. Павлушенко, Л. Яценко та інших учених, що набули окремого науково-дослідницького статусу у вітчизняній психолого-

педагогічній науці, педагогічну валеологію, одним із завдань якої є навчання дітей здоровому способу життя Р. Айзман, Е. Вайнер, Л. Татарникова та ін. розробці валеологічного принципу як самостійного принципу педагогіки І. Колесникова, Л. Татарникова, визначенні основних валеологічних завдань в рамках системи освіти Р. Айзман, В. Базарний, Е. Вайнер, В. Колбанов, А. Семенов, Л. Татарникова та ін. концепція особистісно-орієнтованого підходу до навчання і виховання Ш. Амонашвілі, Р. Валєєва, Е. Ібрагімова, А. Макаренко, З. Нігматов, Р. Фахрутдінова, педагогічної валеології В. Андрєєв, Г. Зайцев, Л. Коротаєва, М. Махмутов М, Л. Татарникова, Ф. Харрисов, психологічних і педагогічних досліджень вікових особливостей у формуванні валеологічної культури Б. Ананьєв, Д. Ельконін, В. Полуніна.

Валеологічна культура є частиною загальної культури, і ми не можемо понять особливості валеологічної культури, не розкривши загального поняття «культура». Якщо загальна культура є сукупність матеріальних і духовних цінностей, то неможливо заперечувати, що цінністю найвищої гідності є здоров'я людини і суспільства.

Збереження і зміцнення здоров'я знаходяться в прямій залежності від рівня культури, яка відображає міру усвідомлення і ставлення людини до самого себе, ставлення до свого здоров'я в подальшому має стати нормою до життя для кожного школяра.

Повноцінне здоров'я – такий стан організму, коли функції його систем і органів знаходяться в стані динамічної рівноваги із зовнішнім середовищем, відсутні будь-які прояви і ризик хвороб. Поняття здоров'я повинно включати біологічні та соціальні характеристики людини і оцінку його функціональних резервів, що дозволяють організму адаптуватися до різних умов навколишнього середовища. Дійсно, здоров'я людини являє собою не тільки біологічну, а й соціальну категорію, розуміється можливість здійснення соціальних контактів на рівні сім'ї, колективу, суспільства.

Наведені визначення сутності здоров'я, в основному, відносяться до дорослих. Характеристика здоров'я дітей більш складна, ніж у дорослих. Вона включає і нервово-психічну адаптацію до мінливих умов зовнішнього середовища, рівень неспецифічної резистентності та імунного захисту.

Зростання і розвиток дитини оцінюються не тільки фізичними величинами, але і його «включенням» в суспільство. Розвиток здатності контактувати з однолітками і дорослими (соціалізація), здатність сприймати і засвоювати інформацію – один з найважливіших критеріїв здоров'я дитини. Звідси впливає що ці критерії можуть змінюватися з віком, тому так важливо здійснювати контроль за динамікою розвитку особистості з оцінкою ступеня ризику хвороби і виявленням тривожних симптомів розвитку.

Здоров'я дітей – це основна мета кожної сім'ї і людського суспільства в цілому, так як саме вони дуже скоро стануть визначати статус нашої країни: економіки, культури і науки. Здоров'я дітей, в свою чергу, залежить від рівня здоров'я сім'ї, суспільства, економічного, соціального, культурного розвитку країни, умов навколишнього середовища. Стає очевидним, що при визначенні терміну здоров'я, пріоритет у всіх випадках повинен бути відданий здоров'ю

дитячого населення. Нації, які не піклуються про здоров'я своїх дітей, приречені на вимирання.

Благополуччя стосується всіх аспектів життя людини, а не тільки його фізичної норми. Необхідно гармонійне поєднання соціального, фізичного, інтелектуального, кар'єрного, емоційного і духовного елементів в житті. Кожен з цих елементів важливий сам по собі і впливає на всі інші.

Цілісний підхід підкреслює особисту відповідальність людини за своє здоров'я і благополуччя. Кожен з нас може і повинен контролювати свої емоції, раціонально харчуватися, виконувати фізичні вправи, боротися зі стресом, брати участь у суспільному житті.

Валеологічна культура – це, по суті, розуміння людиною самої себе як частини довкілля і світу загалом, принципів, законів, ризиків існування планети Земля і перспектив, пов'язаних з цим; усвідомлення своєї залежності в плані здорового життя від впливу на нього довкілля, поліпшення стану якого повинно бути пріоритетним напрямком розвитку українського суспільства і всієї цивілізації.

Провідна мета валеологічної служби в школі – створення у молодших школярів мотивації на здоровий спосіб життя і стимулювання у них валеологічного самовиховання і саморозвитку, що, безсумнівно, забезпечить підвищення ефективності навчання. Це реально лише в тому випадку, якщо педагогічна валеологія буде спиратися на методи науково-педагогічного дослідження.

Оскільки турбота про здоров'я ґрунтується на вихованні, а не на лікуванні, то основним засобом «навчання здоров'ю» є педагогіка. Завданням валеологічного виховання є формування у школярів установки на здоровий спосіб життя.

Залучення школяра до проблеми збереження свого здоров'я – «це, перш за все процес соціалізації-виховання. Це створення високого рівня душевного комфорту, який закладається з дитинства на все життя. Для формування душевного комфорту необхідні знання про закони розвитку свого організму, його взаємодії з соціальними факторами. Саме в школі суб'єкти перебудовуваного суспільства можуть черпати духовні і фізичні сили, шукати індивідуальні шляхи вирішення проблем становлення особистості» [1].

Оптимізація процесів розвитку в дитячому віці неможлива без знання умов і закономірностей психічного розвитку, дослідження психологічних особливостей і можливостей дітей. Здоров'я як ціннісна Категорія сприймається дитиною завжди; дитина розуміє необхідність у здоров'ї, але може не усвідомлювати його соціальної значущості; здоров'я молодшому школяреві необхідно сприймати на рівні переконання.

Діагностика стану здоров'я здійснюється за наступними критеріями: особливості онтогенезу (дані генеалогічного, біологічного, соціального аналізу); фізичний розвиток, нервово-психічний розвиток, рівень резистентності, рівень функціонального стану організму, наявність або відсутність хронічних захворювань або вроджених вад розвитку.

Освоєння школярами валеологічних знань, умінь і навичок неможливо без ціннісної мотивації особистості учнів. Іншими словами, в процесі отримання знань школярі усвідомлюють здоров'я як головну цінність людського життя, і у них формується стійка мотивація: вести здоровий спосіб життя і цілеспрямовано займатися своїм здоров'ям.

Відомо, що поняття «мотив» означає усвідомлене спонукання до діяльності. З іншого боку, мотив – це усвідомлена потреба, про яку можна судити по діям людини. Таким чином, потреби утворюють основу мотивів і є ядром мотиваційної сфери, що включає в себе похідні від них трансформації – інтереси, переконання, прагнення.

У життєдіяльності людини мотиви виконують дві функції:

- вони спонукають і спрямовують діяльність;
- надають діяльності суб'єктивний особистісний сенс.

Загальновідомо, що саме в діяльності формується і розвивається людина. Будь-яка діяльність має продукт, предмет, операції та орієнтовну основу. Так, при формуванні валеологічної культури предметом діяльності виступають знання про здоровий спосіб життя, про свій організм, про психічне здоров'я, продуктом є – валеологічні цінності, високий рівень валеологічної і загальної культури.

Основна функція діяльності з освоєння валеологічної культури полягає в тому, що вона орієнтована не тільки на отримання будь-яких валеологічних знань, а безпосередньо на присвоєння культурних цінностей.

Особливістю діяльності по засвоєнню валеологічної культури є усвідомлення сенсу майбутньої діяльності, свідоме і самостійне складання учнями орієнтовної основи дій на базі власного життєвого досвіду школяра, усвідомлення учнями своїх дій.

Відповідне віку психічний розвиток є неодмінною умовою нормального процесу соціальної адаптації. Особливості психологічних функцій, основні структурні компоненти особистості є важливими факторами збереження психічного здоров'я школярів. Великий інтерес у зв'язку з цим представляє вивчення психічного розвитку в зіставленні зі станом психічного здоров'я учнів.

Основними причинами погіршення психічного здоров'я у дітей є:

- зниження життєвого рівня населення;
- конфлікти в сім'ї;
- проблеми, пов'язані з навчанням в школі;
- проблеми зайнятості дітей;
- зміна морально-моральних критеріїв у суспільстві;
- погіршення соматичного здоров'я [ 3 ].

Проблема збереження здоров'я через формування здорового способу життя пов'язане з відродженням культурних традицій. Відродити культуру-значить відродити здоров'я людини, здоров'я нації, народів країни, відродити саму країну. Культура-сукупність реальних обставин, явищ, предметів, способу життя і діяльності, що виділила людину з природного середовища; це все те, що створено руками і думкою людини (творіння рук людських).

Культура являє собою складну інтегровану систему, де цінності, які затверджуються суспільством, взаємозалежні, так як при зміні того чи іншого компонента цієї системи неминуче змінюються багато культурні традиції.

Сила культури в її наступності, в безперервності її внутрішнього існування і розвитку, в її породжують і творчих можливостях. Творчість в будь-якій сфері людської діяльності має бути замішано на дріжджах культури, користуватися її пам'яттю. Тільки спадкоємність і форма можуть забезпечити нововведення і відкритість.

«Культура» фіксується як загальна відмінність людської життєдіяльності від біологічних форм життя, так і якісна своєрідність історично-конкретних форм цієї життєдіяльності на різних етапах суспільного розвитку, в рамках певних епох, суспільно-економічних формацій, етнічних і національних спільностей» [ 2 ].

Значення ролі, яку виконує культура в житті кожної людини і суспільства, важко переоцінити. Образ думок і дій, загальні культурні погляди і цінності виступають основними засобами інтеграції відокремлених людських індивідуумів в розумно організоване співтовариство.

Підводячи підсумок вищевикладеному, можна відзначити, що формування валеологічної культури в системі збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я молодшого школяра має важливе значення в розвитку особистості, формуванні особистісних поглядів, мотивації, переконань на зберігання, зміцнення і розвиток фізичного і психічного здоров'я.

Безумовно, щоб сформувати валеологічну культуру молодших школярів в умовах школи, необхідна організаційна педагогічна діяльність, здатна забезпечити якісну освіту валеологічно грамотної особистості на кожному віковому етапі розвитку її індивідуальних здібностей для реалізації їх у житті шляхом пізнання, самовизначення, самореалізації.

Таким чином, валеологічна культура передбачає не тільки отримання знань, умінь і навичок у учнів основ збереження і зміцнення власного здоров'я, а й здійснення комплексу заходів, спрямованих на кількісне вимірювання рівня здоров'я і зміцнення функціонального стану систем організму.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабин І. Формування валеологічної культури – основа гармонійного розвитку особистості. *Наукові записки ТДПУ ім. В. Гнатюка*. (Серія Педагогіка). Тернопіль, 2002. № 5. Спецвипуск: Василь Сухомлинський і сучасність: Батьківська педагогіка. С. 73-75.

2. Барна Л. Педагогічна валеологія : курс лекцій : [навчальний посібник]. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль: Терно-граф, 2014. 146 с.

3. Гнатюк О. В. Формування в учнів молодшого шкільного віку уявлення про здоров'я як особистісну цінність : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2009. 20 с.