

## РЕЗЮМЕ

**А. М. Зализняк.** Нравственное воспитание подростящего поколения как педагогическая проблема.

*В статье освещены взгляды известных украинских и русских мыслителей относительно нравственного воспитания подростящего поколения. Совершён теоретический анализ педагогических трудов выдающихся мыслителей. Обоснована актуальность педагогических трудов для современного дошкольного учебного учреждения.*

**Ключевые слова:** воспитание, нравственное воспитание, цель и задания нравственного воспитания.

## SUMMARY

**A. Zaliznak.** Moral up-bringing of children as pedagogical problem

*The article deals with the opinions of well-known Ukrainian and Russian thinkers on the moral up-bringing of growing up generation. The theoretical analysis of literature the pedagogical thinkers. Importance of the actualization of using labour in a modern preschool educational institution is opened.*

**Key words:** up-bringing, moral up-bringing, thinkers, aim, tasks.

УДК 371.72: 373.3

**С. М. Кондратюк**

Сумський державний педагогічний  
університет ім. А. С. Макаренка

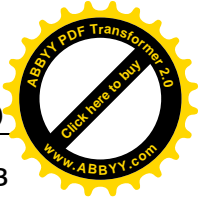
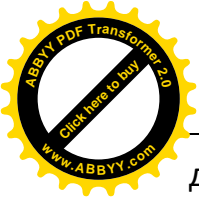
## СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

*У статті розглядаються питання проблеми збереження, зміцнення та формування здорового способу життя молодших школярів. Проаналізовано сучасні дослідження з означеної проблеми та з'ясовано причини погіршення здоров'я молодших школярів. Автор вбачає рішення даної проблеми шляхом формування у молодших школярів валеологічних знань у навчальній та позанавчальній діяльності.*

**Ключові слова:** валеологічна освіта, фізичне і психічне здоров'я, здоровий спосіб життя, молодші школярі.

**Постановка проблеми.** В умовах сучасної глобальної духовно-екологічної кризи, одним із проявів якої є продовження погіршення здоров'я людства, виникає природний всезростаючий інтерес до проблеми здоров'я.

Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3–4 рази. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя є пріоритетними напрямками розвитку суспільства. У цьому контексті все більше уваги привертає валеологія, як наука, заснована на принципово нових підходах



до розуміння феномена здоров'я людини, його законів і механізмів зберігання, укріплення та удосконалення [10, 107].

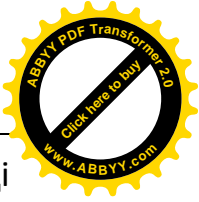
Основним завданням сучасної школи стає виховання компетентної особистості, яка не тільки володіє знаннями, а й уміє застосовувати їх у житті, діяти адекватно у відповідних ситуаціях, адаптуватися до складних соціальних умов, долати життєві труднощі, підтримувати своє здоров'я на належному рівні, надавати опір негативним впливам [9, 54].

Від ставлення людини до свого здоров'я багато в чому залежить його збереження і зміцнення. Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – одна з найважливіших проблем сучасної школи.

Пріоритетність здоров'язберігаючої функції школи постійно утверджував В. Сухомлинський. Адже в педагогічній діяльності Василя Олександровича завжди порушувалася проблема фізичного розвитку і здоров'я дітей. Він зазначав: «...Турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили. Якщо виміряти всі мої турботи і тривоги про дітей протягом перших чотирьох років навчання, то більша половина їх – про здоров'я. Турбота про здоров'я неможлива без постійного зв'язку із сім'єю. Переважна більшість бесід з батьками, особливо в перші два роки навчання дітей у школі, – це бесіди про здоров'я малюків» [6, 20].

Відомо, що стан здоров'я особистості значною мірою залежить від розвитку інтелекту і закладених у дитинстві сценаріїв поведінки в плані зміцнення і збереження здоров'я. У зв'язку з цим нагальною потребою є навчання кожного з дитинства таких способів і форм життєдіяльності, які б забезпечили здоров'я людини сьогодні і в майбутньому, її творчу активність і довголіття.

**Аналіз актуальних досліджень.** У сучасних наукових дослідженнях проблема здоров'я розглядається як одна з найважливіших проблем цілого комплексу наук про людину. У полізмістовій проблематиці здоров'я виокремлюються філософський (І. Брехман), соціальний (Г. Апанасенко, Е. Апостолов, М. Гончаренко, Ю. Лісицин, Л. Матрос, Г. Царегородцев та ін.), медико-біологічний (Г. Апанасенко, Г. Сердюковська, В. Язловецький та ін.), психологічний (О. Васильєва, І. Дубровіна, О. Жабокрицька, А. Маслоу, Ф. Філатов та ін.) аспекти.



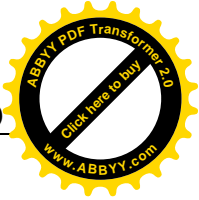
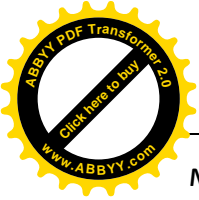
У контексті нашого дослідження особливе значення мають праці О. М. Баб'яка, Я. І. Бедрія, О. Д. Дубогай, Н. О. Лакізи-Савчук, С. О. Свириденко, В. М. Оржеховської та ін., які присвячені пошукам шляхів і способів підвищення ефективності засвоєння учнями знань про здоров'я та безпеку життєдіяльності.

**Мета статті** – виділення невирішених наукою і практикою сьогоденних проблем збереження, зміцнення та відтворення здоров'я підростаючого покоління, привернення уваги педагогічної громадськості, психологів, соціальних педагогів, батьків до питань необхідності широкого використання надбань валеологічної науки у процесі формування здорового способу життя дітей.

**Виклад основного матеріалу.** Валеологія, в світлі затверджених нею ідей і принципів, є на нинішньому етапі не тільки специфічною інтегрованою наукою про духовне і фізичне здоров'я як окремої людини, так і всього людства на новому етапі його духовно-творчої еволюції, але і синтезом практичних профілактично-оздоровчих знань про структуру і функціонування захисних механізмів людини в їхній взаємодії з космосом і біосферою, про їх використання в екстремальних умовах сучасної екологічної ситуації [2, 178].

Сьогодні валеологія знаходиться на етапі становлення як самостійна наука, що виникла на фундаменті класичних (фізіологія, екологія, психологія, соціологія, гігієна) і нових інтегративних наук (безпека життєдіяльності людини). При відсутності справжнього валеологічного знання і досвіду може скластися невірне розуміння свого здоров'я, що призводить або до фанатизму стосовно його зміцнення здоров'я, або до побоювань стосовно його формування й збереження і, як наслідок, – створення міфів про природу і лікування захворювань. На сьогоднішній день поширені такі міфи:

- біоенергетичний міф: усі мої хвороби від того, що хтось «висмоктує», «вампірить» мою життєву енергію;
- сакральний міф: усі мої хвороби через мої гріхи;
- кармічний міф: усі мої хвороби через мої гріхи у минулих життях або через гріхи моїх предків;
- астрологічний міф: усі мої хвороби через те, що «так невдало розташувалися зірки»;
- соціоцентричний міф: усі мої хвороби від того, що я виконав свою



місію на цій Землі;

– психоаналітичний міф: усі мої хвороби через невдалі стосунки з моїми батьками (З. Фрейд).

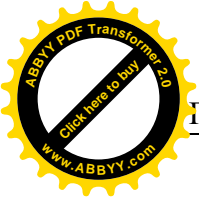
Необхідно зазначити, що валеологічні знання можуть допомогти вчителям сформуванню в учнів уявлення про здоров'я як ціннісну категорію й критичніше ставитися до вищевикладених міфів.

Отже, сучасна педагогічна наука покладає неабиякі надії у вирішенні проблеми збереження здоров'я і формування здорового способу життя школярів на валеологічну освіту і виховання. З метою розв'язання проблем валеологічного виховання групою вчених (Т. Є. Бойченко, Н. В. Вадзюк, В. П. Горощук) розроблено Концепцію безперервної валеологічної освіти в Україні. Вона є складовою частиною загальної Державної програми національної освіти і враховує досвід передових країн світу з означеної проблеми [8].

Розглядаючи концепцію інтегративного курсу «Валеологія» [7, 7], зазначимо, що валеологічна освіта в цьому комплексі здійснюється, в основному, через два компоненти. Перший – пізнавальний – включає основні поняття курсу – здоров'я, культура здоров'я, здоровий спосіб життя, гігієна, хвороба, різні оздоровчі системи, знання про негативний вплив паління, алкоголю, наркотиків тощо. Другий – мотиваційний компонент – формує в учнів розуміння необхідності вести здоровий спосіб життя, розвиває потребу систематичного зміцнення здоров'я. Автори інтегративного курсу «Здоров'я» підкреслюють, що він враховує практичні потреби, які вимагають чітких критеріїв здоров'я, можливості його вимірювань у кожній конкретній людини чи популяції, його модифікації на краще, можливості контролю за точністю вимірювань, оцінки ефективності, оздоровчої технології, розробки понятійно-термінологічного апарату, українознавчий аспект курсу.

З метою з'ясування сучасного стану виховної роботи з формування здорового способу життя молодших школярів та визначення можливостей її удосконалення нами проведено педагогічний експеримент. На першому етапі визначалася валеологічна складова роботи педагогів: вчителів-предметників, класних керівників і вихователів. З метою з'ясування цієї роботи звертали увагу на дотримання таких вимог:

– відповідність навчального плану і програм фізичним і психічним можливостям молодших школярів;

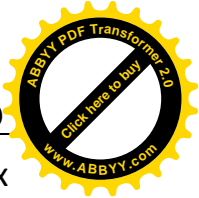
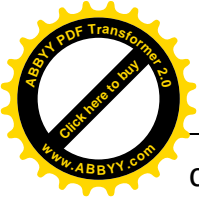


- покращання психологічних умов навчально-виховного процесу;
- безпосередня участь вчителів у оздоровленні шкільного середовища;
- підвищення рівня підготовки педагогів і батьків до виховання у молодших школярів здорового способу життя;
- застосування традиційних і нетрадиційних методик оздоровлення на уроках фізичної культури і під час фізкультурних пауз;
- доповнення різних предметів питаннями здорового способу життя.

У ході бесід з вчителями початкових класів та спостереженням за їхньою діяльністю з'ясувалось, що половина респондентів оцінюють свої знання з питань здоров'я і здорового способу життя як достатні. 70% опитаних відповіли, що не потребують вдосконалення з цього питання. Однак на уроках не використовують вправи-рухи для зняття втоми і зміцнення здоров'я молодших школярів, мало звертають увагу на виправлення постави під час уроку, на перервах не зауважують на активному відпочинку, взимку класні кімнати провітрюються не регулярно, через недостатній рівень знань майже не застосовують інформацію про користь здорового способу життя.

Аналіз спостережень, анкетування та даних опитування дає підстави зробити висновок, що вчителі теоретично розуміють важливість проблеми формування у молодших школярів здорового способу життя, але на практиці ця робота проводиться епізодично, методи застосовуються майже одні і ті самі: бесіди, розповіді, інколи фізичні паузи. Отже, в школах не надається достатньої уваги методам формування здорового способу життя через обмеження валеологічних знань вчителями початкової школи.

З метою з'ясування стану здоров'я учнів початкових класів під час вступу їх до школи були визначені захворювання, які найчастіше зустрічаються у дітей, що в певній мірі впливає на результати навчально-виховного процесу. Так обстежено вузькими медичними спеціалістами 286 учнів 1–4 класів. За отриманими результатами обстеження визначено захворювання на туберкульоз – 12%, 28 % молодших школярів хворі на сколіоз, досить високим є рівень захворювань органів зору – 17,7%. Під час роботи з медичними картками учнів початкових класів встановлено, що більшість дітей, які лише приходять до школи, мають різні відхилення у



стані здоров'я. За нашими даними з кожним роком чисельність здорових дітей значно зменшується.

Для з'ясування у молодших школярів рівня знань, а також умінь вести здоровий спосіб життя ми широко застосовували метод бесіди та анкетування. Запитання намагались ускладнювати згідно з віком учнів.

Під час бесіди з'ясувалося, що переважна більшість молодших школярів взагалі не розуміє змісту поняття "здоровий спосіб життя», лише незначна частина дітей має поверхові уявлення з даної проблеми.

Молодшим школярам було запропоновано анкету, яка вимагала дати відповіді на деякі елементи здорового способу життя (табл.).

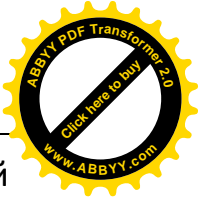
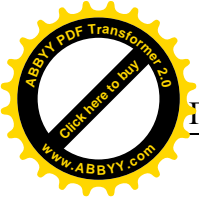
Таблиця

**Узагальнені результати анкетування на виявлення знань і умінь вести здоровий спосіб життя**

Клас і кількість опитуваних учнів	2 кл. 100 уч.	3 кл. 100 уч	4 кл. 85 уч	Серед- ній %
Запропоновані питання	Позитивні відповіді %			
1. Щоденно виконую ранкову гімнастику	3	5	8	5
2. Завжди снідаю	75	88	80	81
3. Намагаюсь вживати більше овочів і фруктів	35	45	50	43
4. На перервах і у вільний час частіше рухаюсь ніж сиджу	36	48	45	43
5. Займаюсь у спортивних гуртках	30	43	58	43
6. Вечеряю до 19 години	45	38	50	44
7. Лягаю спати і ранком встаю завжди в один час	63	40	33	45
8. Щоденно приймаю душ або ванну	32	23	35	30
9. Двічі на день чищу зуби	8	15	36	19
10. Загартовуюсь	6	14	28	14
11. Дотримуюсь режиму дня	12	10	26	66
Здоровий спосіб життя	31	34	41	36

Якісний аналіз відповідей, здобутих в ході анкетування, показав, що учні молодших класів мають слабкі знання про позитивний вплив окремих складових здорового способу життя: ранкової гімнастики, режиму дня, що підтверджують такі емпіричні дані:

- молодші школярі майже не виконують ранкової гімнастики (89%), значна частина не дотримується режиму дня (87%);



- більшість учнів початкових класів не приділяють уваги руховій активності (45%) і загартуванню (76%);

- лише 56% молодших школярів мають відносно уявлення про здоровий спосіб життя і використовують деякі з його компонентів у повсякденному житті.

Показовим є те, що учні 3-4 класів мають кращі показники щодо знань і умінь вести здоровий спосіб життя майже за всіма наведеними елементами порівняно з учнями 1-х і 2-х класів. Хоча цей рівень у «старшокласників» залишається недостатнім, але все ж дає можливість стверджувати, що збільшення обсягу знань може покращити показники сформованості здорового способу життя молодших школярів.

У ході дослідження намагались не лише виявити у молодших школярів вміння вести здоровий спосіб життя, але й визначити конкретні причини погіршення здоров'я.

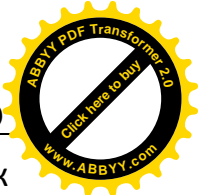
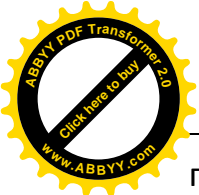
Зважаючи на те, що навчальна робота школярів становить розумову працю, пов'язану, головним чином, з діяльністю центральної нервової системи, в першу чергу кори головного мозку. В. І. Белецька, З. П. Громова, Т. І. Єгорова вказують на те, що коркові клітини мають певну межу працездатності, навантаження понад цієї межі викликає їх функціональне виснаження і стомленість [4, 143].

Дослідники проблеми виділяють стомлюваність як найбільш часте відхилення, що зустрічається в стані здоров'я молодших школярів. У дітей розумова перевтома виникає значно раніше, ніж у дорослих, головним чином внаслідок недостатньої зрілості нервової системи [5, 116].

Під терміном «втома» сучасна фізіологія розуміє тимчасове зниження повноцінності функцій працюючого органу і організму в цілому. Дослідження вчених [1; 3] свідчать, що раціональний режим дня є основним засобом боротьби з втомою та збереженням психічного здоров'я.

Збереження психічного здоров'я учня є безперервний профілактичний процес, який передбачає своєчасне попередження психоемоційного перенавантаження. Для цього необхідний набір технік чи прийомів, які дозволяють володіти собою в критичних ситуаціях, вміння звільнитись від негативних емоцій.

Однією з сучасних причин психічної перевтоми молодших школярів є безконтрольний перегляд телепередач. Зрозуміло, що телевізор, як

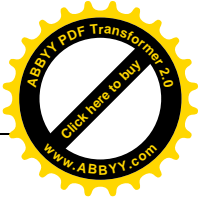
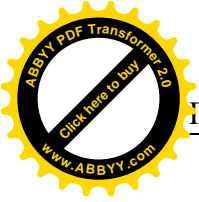


правило, дає дитині набагато більш широкий діапазон тем і подій, ніж той, на який вона може розраховувати під час спілкування. Вже у молодшому шкільному віці телевизор стає найважливішим джерелом інформації. Але головне питання в тому, чи готова дитина вчитися через телебачення. В цьому випадку їй потрібно навчитися засвоювати велику і різномірну інформацію незвично широкого для неї діапазону. По-друге, вона повинна вміти оцінювати вірогідність цієї інформації, визначати – чому вірити, а чому – ні. Телевизор не заміняє спілкування, бо не співрозмовник. Потреба в спілкуванні з однолітками тоді, коли дитина сидить біля телевизору, блокована. У цьому змісті, можна стверджувати, що телебачення розвиває егоцентризм, у всякому разі – не сприяє його ослабленню. «Випавши» з реальної взаємодії дитина позбавляється можливості визначити, чи збігається її розуміння побаченого з тим, що входило в наміри авторів телепрограми. Незважаючи на те, що телебачення може провокувати формування самотності, воно вносить істотний вклад у характер спілкування дитини з однолітками. Отже, для збереження не лише психічного, а й фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку надзвичайно важливим є дозований та контрольований перегляд телепередач.

Отже, знання валеологічних норм у молодшому шкільному віці надасть можливість удосконалити процес формування здорового способу життя дітей та пришвидшити процес збереження здоров'я підростаючого покоління, сформує стійкі переконання залежності стану здоров'я від способу життя. На цьому етапі значно зростають обсяг і глибина валеологічних знань, формується ціннісне ставлення до здоров'я і розуміння руйнівного впливу шкідливих звичок для фізичного і психічного здоров'я.

**Висновки.** Останнім часом стало зрозуміло, що саме в педагогічному просторі варто шукати відповіді на те, як убезпечити здоров'я учнів від негативних факторів впливу шкільного середовища. Саме валеологічні знання, їх практичного застосування вирішать проблеми збереження здоров'я школярів. Процес формування здорового способу життя молодших школярів ми вбачаємо у вихованні в учнів інтересу до занять фізичними вправами; озброєння їх валеологічними знаннями і вироблення на їхній основі переконань в необхідності систематично дотримуватися складових здорового способу життя; практичне привчання молодших школярів до самоконтролю.





## ЛІТЕРАТУРА

1. Алякринский Б. С. По закону ритма / Б. С. Алякринский, С. И. Степанова. – М. : Наука, 1985. – 175 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Баранцев С. А. Учебно-воспитательная и оздоровительная работа в группах продленного дня. / С. А. Баранцев, Г. В. Береуцин и др. – М. : Просвещение, 1988. – С. 139–157.
4. Белецкая В. Н. Школьная гигиена : учеб. пособ. [для студ. биол. спец. пед. ин-тов]. / В. Н. Белецкая, З. П. Громова, Т. И. Егорова. – М. : Просвещение, 1983. – 160 с.
5. Борисенко Н. Ф., Современные принципы разработки моделей здорового образа жизни / Н. Ф. Борисенко, Т. М. Бородюк, Н. М. Саенко // Врачебное дело. – 1992. – № 2. – С. 115–119.
6. Ващенко О. М. Особливості формування у молодших школярів здоров'язберігаючих умінь і навичок / О. М. Ващенко // Сучасні технології навчання в початковій освіті : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (13–14 квітня 2006 р.) / Редкол. : З. Сіверс, О. Кононко, Е. Белкіна та ін. – К. : КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2006. – С. 19–21.
7. Колесов Д. В. Здоровье школьников: новые тенденции // Д. В. Колесов. Биология в школе. – 1996. – № 2. – С. 5-9.
8. Концепція національного виховання // Освіта. – 1996. – 7 серпня.
9. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України / Р. Т. Раєвський, В. Г. Ареф'єв, М. Д. Зубалій та ін. // Початкова школа. – 1994. – № 8. – С. 50–54.
10. Мельник І. М. Аксиологічний аспект технології здорового способу життя молодших школярів / І. М. Мельник та ін. // Сучасні технології навчання в початковій освіті : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (13–14 квітня 2006 р.) / Редкол. : З. Сіверс, О. Кононко, Е. Белкіна та ін. – К. : КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2006. – С. 105–108.

## РЕЗЮМЕ

**С. Н. Кондратюк.** Современные проблемы формирования здорового образа жизни младших школьников.

*В статье рассматривается проблема сохранения, укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни младших школьников. Проведен анализ современных исследований по очерченной проблеме и выяснены причины ухудшения здоровья младших школьников. Автор видит решение данной проблемы путем формирования у младших школьников валеологических знаний в учебное и вне учебное время.*

**Ключевые слова:** валеологическое образование, физическое и психическое здоровье, здоровый образ жизни, младшие школьники.

## SUMMARY

S. Kondratjuk. The modern problems of junior schoolchildren' healthy way of life forming.

*In the article the problem of health saving and strengthening as far as junior schoolchildren' healthy way of life forming is observed. It was made an analis of modern research. They found schoolchildren's healths problems in the primery school The author supposes this problem solving by means of valeological knowledge giving to the primary schoolchildren in out of school time.*

**Key words:** psychical and physical health, healthy way of life, junior schoolchildren, valeological education.