

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Анотація. В статті проаналізовані особливості формування здорового способу життя школярів на різних етапах: діагностичному, діяльнісному, результативному та перспективному. Розкрито стадії аналізу відношення дітей до здоров'я, формування навички самоорганізації, вивчення ефективності впроваджених заходів тощо.

Ключові слова: здоров'я; здоровий спосіб життя; школярі; формування; етапи; стадії.

Вступ. Стан здоров'я багато в чому визначає якість і спосіб життя людини. Здоров'я є основою успішної життєдіяльності, обумовлює успішність особистості в освітній, професійній, сімейній та інших соціальних сферах [3]. Однак дослідження останніх років свідчать про зниження рівня суспільного та індивідуального здоров'я населення.

Особливе занепокоєння викликає моніторинг стану здоров'я саме дітей, в яких після початку навчання в закладах загальної середньої освіти спостерігається тенденція до його погіршення.

З метою подолання дії ряду негативних факторів, що впливають на здоров'я дитини, необхідна цілеспрямована комплексна діяльність усіх фахівців сфери освіти та інших установ, що займаються навчанням та вихованням дітей [2, 6]. Саме це обумовлює необхідність постійного пошуку новітніх підходів щодо формування основ здорового способу життя школярів.

Наявні підходи прагнуть представити школяреві якомога більше відомостей, пов'язаних зі збереженням здоров'я, а не спрямовують свою діяльність на зміну мотиваційної структури особистості і закріплення навичок

здоров'я і здорового способу життя. З огляду на це, наше дослідження є актуальним.

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати основні етапи формування основ здорового способу життя школярів.

Матеріал і методи дослідження. В процесі нашого дослідження використовувався аналіз науково-методичної літератури, сучасного досвіду щодо формування здорового способу життя школярів, синтез та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. У кожної людини протягом життя формується структура ціннісних орієнтацій та уявлень, за допомогою яких вона орієнтується в світі цінностей і визначає, які є для нею більш важливими. Виходячи з цього, ціннісне ставлення розуміється як стійкий зв'язок суб'єкта з об'єктом навколишнього світу, коли цей об'єкт має велике соціальне значення, набуває для суб'єкта особистісний сенс та розцінюється як щось значуще для життя суспільства і окремої людини [1, 3].

Здоров'я людини розуміється як «природний стан організму, що характеризується відсутністю будь-яких виражених хворобливих проявів». Під здоров'ям також розуміють «стан організму, форму життєдіяльності, які забезпечують необхідну якість життя (фізичну, психічну, соціальну), соціальну дієздатність» [5].

Формування у школярів основ здорового способу життя є спеціально організований педагогічний процес, що передбачає створення певних умов для підвищення значущості здоров'я . Даний процес відбувається через комплексний вплив на емоційну та діяльнісну сфери особистості в процесі рухової активності дитини [2, 4, 5].

Дослідники зазначають, що процес формування основ здорового способу життя школярів має низку особливостей, серед яких виділяють наступні:

1. Особливості інформування школяра про цінності здоров'я;
2. Особливості стимулювання емоційних переживань школярів відносно цінності здоров'я;

3. Особливості поведінкового закріплення цінності в практичній діяльності [5].

Серед основних педагогічних умов формування основ здорового способу життя школярів виділяють:

- різноманітність змісту та організаційних форм діяльності;
- інформаційна та емоційна насиченість діяльності;
- привласнення норм і стереотипів поведінки, заснованого на цінності здоров'я [3].

В основу підходу до розвитку ціннісного ставлення до здоров'я школярів був покладений механізм психологічних складових даного процесу. Виходячи з цього, формування ціннісного ставлення до здоров'я відбувається за наступними етапами: діагностичний, діяльнісний, результативний та перспективний.

Діагностичний етап містить два процеси, а саме: аналіз особливостей наявного відношення дітей до здоров'я та визначення індивідуальних характеристик як однієї з умов, що впливає на ефективність процесу розвитку ціннісного ставлення до здоров'я.

При аналізі особливостей наявного відношення дітей до здоров'я виокремлюють наступні стадії:

1. Підготовка – вибір інформативних методів, розробка анкет для визначення вихідного рівня відношення школярів до здоров'я.
2. Реалізація - проведення діагностики.
3. Обробка та аналіз отриманих даних – опрацювання даних методами математичної статистики, порівняння.

Визначення індивідуальних характеристик відбувається за наступними стадіями:

1. Підготовка - визначення критеріїв дослідження; вибір індивідуальних характеристик і методики їх вивчення; вибір основної складової ставлення до здоров'я.

2. Реалізація - проведення діагностики.

3. Обробка та аналіз отриманих даних - статистична обробка даних, виявлення загальних тенденцій.

4. Розробка індивідуальних характеристик - рекомендації, що стосуються формування ставлення школярів до здоров'я; ознайомлення з ними.

Наступним етапом ми виокремлюємо діяльнісний, мета якого формування і розвиток ціннісного ставлення до здоров'я в ході проведення системи занять. На даному етапі виокремлюються наступні стадії:

1. Підготовка - формулювання цілей і завдань; відбір інформації; розробка творчих завдань; тематичне планування.

2. Реалізація - проведення розроблених занять.

3. Обробка та аналіз отриманих даних - анкетування, самодіагностика, результати виконання творчих завдань.

Проблема збереження і зміцнення здоров'я не може бути вирішена за допомогою чисто інформаційного підходу. Тому ми пропонуємо використовувати заходи, що відповідають інформаційно-діяльнісному підходу. Основна ідея зазначеного підходу полягає в тому, що отримані знання застосовуються людиною тільки тоді, коли вони задовольняють його потребу. Виходячи з даного підходу, вибір інформації для проведення занять проводився з урахуванням інтересів та питань, актуальних для школярів в даний період часу.

Вибір методів, видів роботи і форм організації занять здійснюється на підставі поставленого завдання стимулювати активність школярів.

Пильна увага до організації активності школярів в ході занять є важливою з трьох причин:

1. Розуміння потреб особистості як рушійної сили розвитку;

2. Важливість розвитку ціннісного ставлення до здоров'я;

3. Недостатня розвиненість активності школярів, наявність пасивної позиції по відношенню до здоров'я.

Заходи, що використовуються на даному етапі, мають передбачати участь кожного школяра в обговоренні розглянутої проблеми. Багато в чому проблема пасивності та небажання брати участь в роботі вирішується завдяки використанню ігрового методу в проведенні занять.

Попередні заняття повинні зацікавити проблемою здоров'я, включити в роботу, зробити інформацію значущою. Особливу увагу необхідно приділяти темам «Харчування», «Режим», «Стрес» та інше. Дані напрямки є тими аспектами здорового способу життя, які є дуже важливими у шкільному віці для збереження здоров'я. Саме регулярність харчування, його збалансованість, а також дотримання режимних вимог порушуються при навчанні в закладах освіти, що призводить до певного стресу. Стрес в його негативному прояві - ще один важливий фактор руйнування здоров'я. У цей період він може бути обумовлений прискоренням ритму життя і невмінням раціонально використовувати власні ресурси та труднощами адаптації. Підсумкове заняття бажано проводити на тему «Моє ставлення до здоров'я» з використанням рефлексії.

Спрямованість на формування активності школярів виражена в таких видах роботи як самодіагностика, ведення трекеру прогресу, карти самоспостереження створення певних образів та інше.

Також на даному етапі реалізується завдання щодо удосконалення вміння школярів планувати діяльність та формування навички самоорганізації. Означене завдання реалізується в наступному порядку:

1. Обрання аспектів самоспостереження, складання карти самоспостереження, трекеру прогресу тощо.
2. Аналіз карт самоспостереження та трекерів прогресу з метою визначення відношення до здоров'я та вміння планувати власні діяльність.

Наступний етап є результативним, який полягає у вивченні ефективності впроваджених заходів щодо формування ціннісного відношення до здоров'я школярів та визначення їх подальших перспектив.

Стадіями даного етапу є:

1. Підготовка - вибір методів для визначення ефективності заходів.
2. Реалізація - проведення діагностики.
3. Обробка та аналіз даних - статистична обробка отриманих результатів.

Результативний етап полягає в оцінці змін у відношенні до здоров'я школярів. Відповідно до цього перспективний етап орієнтований на проектування майбутніх цілей та завдань.

Зміст і методи діагностичного, діяльнісного, результативного та перспективного етапів взаємообумовлені та відіграють важливу роль у формуванні ціннісного відношення до здоров'я школярів.

Висновки. Завдання розширення знань і уявлень школярів щодо здорового способу життя вирішується через формування основних понять, накопичення відомостей, які можуть бути використані в повсякденній діяльності. Розвиток вміння планувати власну діяльність здійснювалася за допомогою методу самоспостереження. Розвиток усвідомленості ставлення до здоров'я проводиться в ході самодіагностики, аналізу даних карт самоспостереження, трекерів прогресу та інше. Вирішення завдання щодо стимулювання активності вирішується за допомогою обрання відповідних форм і методів навчання та виховання. Розвитку уявлень про здоров'я як самоцінності покликані заходи та заняття, орієнтовані на розвиток інтересу до проблеми здоров'я і накопичення значних відомостей про стан власного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в розробці програми формування ціннісного відношення до здоров'я школярів та впровадження її у освітній процес з урахуванням завдань та стадій діагностичного, діяльнісного, результативного та перспективного етапів.

Список використаної літератури:

6. Бріжаний О. В. Формування мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості на різних вікових етапах її розвитку. *Педагогіка,*

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХПУ. 2001. № 5. С. 13-18.

7. Васічкина О. В. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2007. №11. С. 221-225.

8. Гіжевський В. Формування здорового способу життя серед підлітків і молоді. Житомир : ЖДПУ, 2002. С. 179-182.

9. Кольцова О. С. Педагогічні аспекти організації фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів. *Педагогічні науки*. Херсон : ХДУ, 2014. Вип. 66. С. 175-179.

10. Лавська А. М. Формування навичок здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2010. № 1 (3). С. 208–218.

11. Свириденко С. Соціально-педагогічний аспект формування здорового способу життя. Житомир : ЖДПУ, 2002. С. 189–191.

Відомості про авторів.

Щербіна Діана Вікторівна – здобувачка 1 курсу (другий магістерський рівень вищої освіти), Херсонський державний університет (м. Херсон), diana.scherbina7@gmail.com