
ГОЛУБЄВА М. О.,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри зв'язків із
громадськістю, психології та
педагогіки,
Національний університет
«Києво-Могилянська академія»,
м. Київ,

МАКАРЕНКО О. М.,

доктор медичних наук, професор
кафедри психології, ДВНЗ
«Переяслав-Хмельницький
педагогічний університет імені
Григорія Сковороди»,
м. Переяслав-Хмельницький,

АНДРЕЙЧЕВА А. О.,

студентка, ДВНЗ «Переяслав-
Хмельницький педагогічний
університет імені Григорія
Сковороди»,
м. Переяслав-Хмельницький

ДО ПИТАННЯ ПРО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЖИТТЄЗБЕРЕЖЕННЯ ШКОЛЯРІВ

У статті розкрито зміст понять «здоров'язбереження» та «життєзбереження» в психолого-педагогічному аспекті. Аналізується вплив навчального стресу на здоров'я дітей та підлітків.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбереження, життєзбереження, навчальний процес.

В статье рассматривается содержание понятий «здоровьесохранение» и «жизнисохранение». Анализируется влияние учебного стресса на здоровье детей и подростков в психолого-педагогическом аспекте.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесохранение, жизнисохранение, учебный процесс.

The concepts "health preservation" as a problem that occurs due to the introduction of the child to school and being under the influence of her school stress. According to the subject were introduced the concept of "saving lives", which can be considered as a key to the full development of personality.

Key words: health, health preservation, saving lives, preschool and primary school age, learning process, stress.

Постановка проблеми у загальному вигляді та актуальність дослідження. Перехід дитини із старшого дошкільного до молодшого шкільного віку супроводжується наступним етапом розвитку, який передбачає навчання у школі. Відповідно дитина потрапляє у новий, невідомий для неї світ, який докорінно відрізняється. По-перше, відбувається вікова криза, інтереси дошкільника і молодшого школяра не збігаються, провідною поступово стає не ігрова діяльність, а навчальна. По-друге, зміна звичного середовища та вступ до школи супроводжується великою кількістю стресових ситуацій, які ведуть до порушення психічного та соматичного стану здоров'я. Виникають такі запитання, чи буде розвиватися особистість здоровою, і, відповідно, народжувати здорових дітей, до чого це призведе у майбутньому. Навіщо боротися із наслідками стресу, такими, як порушення психічного та соматичного станів здоров'я, якщо можна запобігти цих порушень, або хоча б зменшити їхній вплив. Відповідно актуальності набувають такі поняття як «здоров'язбереження» та «життєзбереження».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання збереження здоров'я молодого покоління піднімали у своїх роботах видатні всесвітньовідомі науковці К. Ушинський, Л. Виготський, В. Сухомлинський. Однак ця невичерпна тематика й сьогодні цікавить багатьох вчених.

Проблемою здоров'язбереження опікуються сьогодні такі дослідники:

О. Омельченко [8], Н. Смірнов [10], В. Ковалько [5] та багато інших. Ідеями виховання здорового покоління, свідомого ставлення особистості до свого здоров'я та здоров'я інших пронизані найважливіші сучасної державні документи про шкільну освіту (Закон України «Про загальну середню освіту», Закон України «Про освіту» та т. і.).

Виклад основного матеріалу. Як відомо, одне із провідних завдань середньої школи – передача знань від попередніх поколінь наступним, формування вмінь та навичок у школярів. Як стверджує доктор педагогічних наук, професор Київського національного університету імені Тараса Шевченка А. Марушкевич: «якість знань залежить від багатьох факторів: загального розвитку особистості, вміння мотивувати необхідність оволодіння ними задля майбутньої перспективи, бажання бути кращим і визнаним тощо» [7, с. 152]. Однак при цьому залишається поза увагою здоров'я тих, хто навчається та тих, хто вчить. Здоров'я людини – поняття багатопланове. Це не лише відсутність хвороб, а й комфортне психологічне самопочуття, гарний настрій, високий рівень пристосування, благополуччя. Здоров'я – це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я. Це – результат самодисципліни, самопізнання, самореалізації на основі стійкої потреби бути здоровим.

Проведений науковий пошук та аналіз робіт таких авторів, які дають визначення поняттю «здоров'язбереження», як М. Варданян [1, с. 9]; М. Волчек [2, с. 8]; О. Глебова [3, с. 94]; Г. Серіков [9];

С. Серіков [8, с. 47]; Н. Суворов [11, с. 114], надали можливість О. Іоновій та Ю. Лук'яновій [4, с. 69-72] стверджувати, що термін «здоров'язбереження» – у педагогічному аспекті, це такий процес навчання й виховання, що не наносить прямої або опосередкованої шкоди здоров'ю учнів. Цей процес створює безпечні й комфортні умови перебування дітей у школі, забезпечує індивідуальну освітню траєкторію дитини, запобігає виникненню у неї стресів, перевантаженню, втомі вихованців і тим самим сприяє збереженню й зміцненню здоров'я школярів. Відповідно до цього визначення впливає важливе поняття життєзбереження. На нашу думку, життєзбереження – це соціально-гуманітарне поняття, яке висвітлює умови процесу збереження людиною психічного та соматичного здоров'я. При цьому передбачається, що особистість свідомо ставиться до збереження власного життя та життя інших, підтримує та розвиває здоров'я. Природно, що майбутньому поколінню створюється можливість розвиватися, вести здоровий образ життя, а у майбутньому народити здорових дітей. Однак це відбувається тільки при поєднанні зусиль особистості та суспільства, за умов збереження власного якісного здоров'я та життя і здоров'я оточуючих.

Підвалини здоров'я закладаються ще у початкових класах середньої школи. Більшу частину доби дитина проводить у школі. Тож основним завданням процесу навчання є не тільки навчити, сформувати певні вміння та навички, розвинути творчий потенціал, а й максимально зберегти здоров'я учнів, навчити їх боротися із негативним впливом стресу, який супроводжує їх протягом усього навчання. Цьому допомагає використання в навчально-виховному процесі здоров'язберігаючих технологій. Здоров'язберігаючі технології – такі, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці учнів у школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, ста-

тевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини [6, с.12].

У педагогічній науці проблемі здоров'язбереження молодших школярів велику увагу приділяв Василь Олександрович Сухомлинський. На його думку, здоров'я – це не просто відсутність хвороб, а якість життя, глибинна, суттєва й комплексна проблема життєздатності людини. Видатний педагог-гуманіст наголошував, що добре, міцне здоров'я є однією із найважливіших умов життєрадісного сприймання активної і творчої діяльності кожної дитини. Тому предметом постійної уваги вчителя має бути турбота про зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, загальний фізичний розвиток дітей [12, с. 103-107].

Загальновідомо, що для збереження здоров'я школярів важливу роль відіграє дотримання санітарно-гігієнічних умов у навчально-виховному процесі:

- режим вологого прибирання приміщення;
- створення куточку гігієни (місця для миття рук);
- облаштування фонтанчиків із питною водою;
- естетичне оформлення інтер'єру школи, в якому гармонійно використовуються здоров'язберігаючі аспекти:
 - а) озеленення (вибір квіткових композицій, рослин, які мають терапевтичний ефект);
 - б) кольорова гама, яка підтримує позитивний психоемоційний стан;
 - в) створення умов для провітрювання класів та коридорів.

Організація навчально-виховного процесу у сучасній середній школі, як правило, відповідає певним санітарно-гігієнічним нормам. Це стосується освітлення, розмірів меблів, поліграфічних параметрів підручників та наочних посібників тощо, тобто всьому, що підлягає нормуванню.

На думку провідних науковців, які ретельно досліджують, розвивають та

впроваджують технології збереження здоров'я у навчальних закладах найдоцільнішими є такі, що відповідають наступним принципам:

- мають за основу комплексний характер збереження здоров'я;
- беруть до уваги більшість факторів, що впливають на здоров'я;
- враховують вікові та індивідуальні особливості учнів;
- забезпечують запровадження цілей та змісту політики освітнього закладу зі зміцнення здоров'я учнів та формування здорового способу життя;
- контролюють виконання настанов, зміст яких має здоров'язберігаючий та профілактичний характер;
- постійно покращують санітарно-гігієнічні умови навчального закладу, матеріально-технічну та навчальну базу, соціально-психологічний клімат у колективі відповідно до сучасних вимог;
- заохочують учнів до участі в плануванні оздоровчої діяльності навчального закладу та до аналізу виконаної роботи;
- формують позитивне ставлення учнів до навчального закладу, взаємоповагу та взаєморозуміння між учителями й учнями та учнів між собою;
- обґрунтовують умови послідовності в реалізації технології;
- здійснюють періодичну оцінку ефективності технології;
- залучають батьків до збереження та зміцнення здоров'я дітей;
- практикують особистісно-орієнтований стиль навчання та спілкування;
- створюють освітнє середовище, що забезпечує комфортні та безпечні умови життєдіяльності учнів і вчителів.

Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язберігаючого навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення

і збереження власного здоров'я. Аналіз здоров'язберігаючої діяльності загальноосвітніх закладів України дозволив виділити складові моделі цієї діяльності. Ця модель має поєднувати такі форми та види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров'я із використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;
- різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їхнього психологічного та фізіологічного впливу на учнів;
- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу; нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми учнів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг загального стану здоров'я та фізичного, психічного розвитку учнів;
- розробку та реалізацію навчальних програм із формування в учнів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;
- діяльність служби психологічної допомога вчителям та учням у подоланні стресів, стану тривоги; сприяння гуманному ставленню до кожного учня; формування доброзичливих взаємовідносин у колективі вчителів;
- організацію та контроль за дотриманням збалансованого харчування всіх учнів школи;
- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я вчителів та учнів, створення умов для їхнього гармонійного розвитку.

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей, підлітків, вчителів потребує спеціальної уваги всіх зацікавлених у цьому сторін (педагогів, медиків, батьків, представників громадськості). Однак особливе місце у оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити

освітній процес здоров'язберігаючим. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України, яке може стати «світлим» при дотриманні вищезазначених умов, видів роботи, технологій та спрямуванні роботи на життєзбереження школярів.

Висновки. Здоров'я дітей - одне з основних джерел щастя, радості та повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку молодого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої.

Вступаючи до школи, 85% дітей мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання. Тому головним завданням у діяльності педагогічних колективів навчальних закладів на сучасному етапі повинно бути збереження та зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації у ставленні до здорового способу життя у вчителів, учнів та їхніх батьків.

У педагогічному аспекті термін «здоров'язбереження» передбачає такий процес навчання й виховання, який зміцнює та розвиває здоров'я школярів та вчителів, не наносить прямої або опосередкованої шкоди здоров'ю учнів і педагогів. Цей процес створює безпечні й комфортні умови перебування дітей у школі, забезпечує індивідуальну освітню траєкторію дитини, запобігає виникненню у неї стресів, переважанню, втомі вихованців і тим самим сприяє збереженню й зміцненню здоров'я школярів.

У сучасних умовах відповідно з цього впливає вся важливість такого поняття як «життєзбереження». На нашу думку, життєзбереження – це соціально-гуманітарне поняття, яке

висвітлює умови процесу збереження людиною психічного та соматичного здоров'я. При цьому передбачається, що особистість свідомо ставиться до збереження власного життя та життя інших, підтримує та розвиває здоров'я. Природно, що майбутньому поколінню створюється можливість розвиватися, вести здоровий образ життя, а у майбутньому народити здорових дітей. Однак це відбувається тільки при поєднанні зусиль особистості та суспільства, за умов збереження власного якісного здоров'я та життя і здоров'я оточуючих.

Сучасне молоде покоління розвивається під впливом постійного стресу, який, у свою чергу, негативно впливає на їхнє подальше життя та розвиток. У такий спосіб, знижується шанси майбутніх поколінь з'явитися на світ здоровими та мати високий рівень стресостійкості та здатності пристосовуватися до умов життя.

Не дивлячись на пріоритети державної політики у галузі освіти, спрямовані на виховання здорового способу життя особистості взагалі та молоді особи конкретно, науково-методична підготовка педагогів залишається на недостатньому рівні розвитку в аспекті прищеплення ідей та принципів здоров'язбереження та життєзбереження.

Учителі та батьки залишаються для школярів, особливо молодших, основними джерелами знань про життєзбереження. Отже значної уваги потребує підготовка майбутніх вчителів до ефективної організації навчально-виховної діяльності на уроці та позаурочний час із використання життєзберігальних технологій, форм співпраці із родинами, шляхів залучення батьків до процесу формування засад здоров'язбереження та життєзбереження.

На сьогодні ще не розроблені критерії та показники сформованості здоров'язбереження школярів, хоча накопичено значний теоретичний та методичний потенціал.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Варданян М. Р. Имидж педагога как фактор здоровьесбережения субъектов образовательного процесса в основной школе: автореф. дис. канд. педаг. наук: спец. 13.00.01. – Омск, 2007. – 23 с.
2. Волчек М. Г. Обучение математике младших школьников в условиях здоровьесбережения: автореф. дис. канд. педаг. наук: спец. 13.00.02. – Новосибирск, 2006. – 21 с.
3. Глебова Е. И. Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения студентов вуза: дис. канд. пед. наук: 13.00.01. – Екатеринбург, 2005. – 182 с.
4. Іонова О. М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема / О. М. Іонова, Ю. С. Лук'янова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків : Харківська державна академія дизайну і мистецтв, 2009. – № 1. – С. 69-72.
5. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы. - М. : Вако. 2004. – 158 с.
7. Марушикевич А. А. Забезпечення якості знань учнівської молоді у навчально-виховному закладі // Вища освіта України. – Додаток 3 (т.6). – 2007 р. - К. : Гнозис, 2007. – С. 152-156.
8. Омельченко О. В. Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу. : Дис. канд. наук: 13.00.04 – 2008. – 24 с.
9. Серигов С. Г. Обеспечение паритета образованности и здоровья учащихся в теории и практике образования: дис. д-ра пед. наук: 13.00.01 / 13.00.04. – Челябинск, 2002. – 385 с.
10. Серигов Г. Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании. – Екатеринбург; Челябинск, 1999. – 242 с.
11. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М. : АПК ПРО. 2002. – 246 с.
12. Суворова Н. В. Послевузовская подготовка учителя к организации здоровьесберегающего обучения: дис. канд. пед. наук: 13.00.08. – Красноярск, 2006. – 208 с.
13. Сухомлинський В. Вибрані твори : в 5 т. / В. О. Сухомлинський. – К. : Радянська школа, 1977.– Т. 3: Серце віддаю дітям. – 670 с.