

4. Мітіна Л.М. Професійна діяльність і здоров'я педагога / Л.М. Мітіна. – К.: Світанок, 2005. – С. 212.
5. Трофімов Ю.Л. Психологія: підручник / Л. Ю. Трофімов, В. В. Рибалко, П. А. Гончарук // за ред. Ю. Л. Трофімова – 3-тє вид., стереотип. – К.: Либідь, 2001. – С. 388-389.
6. Роджерс Д. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Д. Роджерс. – Екатеринбург, 2000. С. 21-23.
7. Франкл В. Человек в поисках смысла / Франкл В. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1996. – С. 20.
8. Фромм Э. Здоровое общество / Э. Фромм. – М.: Педагогика, 1998. – С. 97-99.

Devoted to the analysis of existing problems health-preservation personality. It is shown that psychological indicator health-preservation and quality of life are the measure of satisfaction with different spheres of life and positive compliance with the adequacy of mental personality.

Key words: health psychology, health-preservation, attitude to health and life quality.

Отримано: 16.11.2010

УДК 373.37.037

*Т. Й. Бабюк,
Т. Т. Ротерс*

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розглядається проблема формування позитивного ставлення до власного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. Пропонуються шляхи удосконалення методів роботи з означеної проблеми у практиці роботи дошкільних навчальних закладів.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, компетентність в сфері здоров'я, методи навчання та виховання, вправлення, звичка, валеологічне розвивальне середовище.

У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних засадах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави і, в першу чергу, це стосується здоров'я дитини. Збереження та зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя дітей розглядається як справа державної ваги, спільне завдання суспільства, дошкільного навчального закладу, школи, родини і самої дитини. Здоров'я дітей відноситься до найважливіших показників, які характеризують економічне, соціальне, моральне благополуччя суспільства. Не випадково в останні роки в державних документах, а саме у Законі України "Про охорону дитинства", Державних національних програмах "Діти України" та "Освіта (Україна ХХІ століття)", міжгалузевій комплексній програмі "Здоров'я нації на 2002-2011 рр.", національній доктрині розвитку освіти України ХХІ століття йдеться про завдання навчити кожного громадянина з дитинства таким формам життєдіяльності, які б забезпечували особистості добре здоров'я впродовж усього життя.

Аналіз сучасних досліджень в галузі соціології, педагогіки, медицини, валеології свідчить, що здоров'я людини значною мірою залежить від самої людини, її свідомості та відповідального ставлення до власного здоров'я. Однак

в теорії виховання до цього часу увага акцентується переважно на збереженні та формуванні здоров'я через пропаганду здорового способу життя. При цьому особистісному та мотиваційному компонентам збереження та зміцнення здоров'я приділяється значно менше уваги.

Формування позитивного ставлення до власного здоров'я розглядається нами як цілеспрямований процес сприяння дитині в усвідомленні нею здоров'я як найвищої життєвої цінності, переконання в необхідності дбати про нього шляхом дотримання правил здорового способу життя, включення дитини в процес здоров'ятворення відповідно до її індивідуальності, можливостей та здібностей.

Метою діяльності з формування позитивного ставлення дітей до власного здоров'я є створення умов для визнання дітьми пріоритету здорового способу життя як основного чинника збереження та зміцнення здоров'я, для утвердження свідомого ставлення та відповідальності за власне здоров'я. При цьому слід враховувати, що шестирічний вік – це вік бурхливого загального психічного розвитку дитини, вік, що є сенситивним для розвитку пізнавальних процесів, мовлення, становлення особистісних якостей (Л.С.Виготський, Д.П.Ельконін, О.В.Запорожець, О.М.Леонтьєв, С.М.Ніколаєва). Враховуючи, що діти втрачають певну частку здоров'я за перший рік навчання у школі, питання зміцнення та збереження їх здоров'я, формування здорового способу життя стає одним із найважливіших [3]. При цьому критеріями його сформованості виступає не лише рівень здоров'я дитини, а й її здатність до здоров'ятворення. Оцінка результатів такої роботи не може будуватися на медичних показниках, оскільки поняття норми у медицині відноситься до захворювання, а не до здоров'я [2]. Тому головним засобом зміцнення і збереження здоров'я є не лікування хвороб, а виконання певних правил [3; 7], тобто дотримання здорового способу життя. Отже, одним із пріоритетних завдань дошкільних навчальних закладів та початкової школи є збереження та зміцнення здоров'я дошкільників і молодших школярів, формування у них здорового способу життя.

Успіх у формуванні позитивного ставлення дітей старшого дошкільного віку до власного здоров'я забезпечує використання широкого спектра традиційних та сучасних методів виховання.

Важливими методами виховання позитивного ставлення дітей старшого дошкільного віку до власного здоров'я є практичні методи (спостереження, вправи, вирішення проблемних ситуацій, творчі завдання, досліди, ігри тощо). Для завдань та ігор використовуються ситуації з життя дітей, художніх творів, кінофільмів, використовуються усі можливі варіанти розв'язання чи виходу із ситуації. Це дає змогу дітям бути активним та свідомим учасником процесу виховання позитивного ставлення дітей старшого дошкільного віку до власного здоров'я, спонукає до формулювання правил поведінки для збереження здоров'я. Основним практичним методом у формуванні позитивного ставлення дітей старшого дошкільного віку до власного здоров'я є *вправлення*, який базується на багаторазовому повторенні оздоровчих дій. В Енциклопедичному словнику “звичка” визначається як спосіб поведінки, який склався, здійснення якого в певній ситуації набуває для індивіда характер потреби. Звички – це продукт спрямованого виховання, які можуть перерости в стійкі риси характеру [5, с. 215]. Для виховання звичок необхідно, перш за все, правильне формування дії. При оволодінні певним видом діяльності важливо розповісти дитині про значення виконуваної дії та про всі умови, які визначають правильність її виконання. Це сприяє формуванню загальних пізнавальних установок та дає можливість виконувати дію відразу без суттєвих

помилку та без особливих труднощів. Якщо при цьому дитину похвалять, то у неї виникає переживання успіху, досягнутої мети. Це різко міняє ставлення дитини до виконуваної дії: вона стає для дитини цікавою, виникає тенденція до повторення приємного заняття [6]. Звички є основою характеру, коли вони виховуються в єдності з моральними переконаннями та духовними інтересами. При такому поєднанні значення звичок зростає ще й тому, що кожна нова звичка призводить до виникнення нової потреби дитини, в нашому випадку – потреби бути здоровим.

Наступним методом виховання позитивного ставлення дітей старшого дошкільного віку до власного здоров'я є словесні методи (бесіди, читання художньої літератури, обговорення, роз'яснення, складання розповідей тощо). Бесіди (фронтальні, групові, індивідуальні) – це ефективний метод профілактичної роботи. Бесіди сприяли набуттю та поглибленню знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, про моральні та соціальні норми здорового життя. Читання є необхідним методом навчання, але в чистому виді не дає належного ефекту засвоєння навчального матеріалу. Тому читання поєднували з іншими методами. Метод обговорення теми чи ситуації із життя, книги, фільму надавав дітям можливість обмінюватися думками та враженнями.

Велике значення у роботі з дітьми старшого дошкільного віку мають наочні методи (демонстрація, замальовки, відеозаписи тощо). Метод демонстрації розрахований на усі способи сприйняття, тому він повинен бути присутнім майже на кожному занятті.

Важливою умовою забезпечення ефективності проведення різноманітних форм навчальних занять є створення відповідного валеологічно доцільного розв'язального середовища. Це передбачає дотримання усіх гігієнічних норм в добірні меблів, обладнання, світлового та температурного режимів, вибору найбільш доцільних форм організації занять, умов для систематичного загартовування, психологічного комфорту, естетичне оформлення місць організації занять, форм передачі інформації, обладнання куточка здоров'я, спеціальної бібліотеки, а також об'єднання зусиль вихователів дошкільних закладів, вчителів початкової школи та батьків.

Успішне формування позитивного ставлення дітей старшого дошкільного віку до власного здоров'я забезпечується за таких умов: набуття знань про здоров'я людини та способи його збереження і зміцнення; формування умінь і навичок, які за умови досягнення їх глибини і міцності стають засобами оздоровчої спрямованості особистості; систематичне включення дітей в оздоровчу діяльність; врахування позитивних тенденцій і закономірностей у використанні певних способів збереження та зміцнення здоров'я особистості.

Висновки

Отже, формування позитивного ставлення до власного здоров'я дітей старшого дошкільного віку є складовою системи оздоровчого виховання і формування компетентності в сфері здоров'я і здоров'язберігаючої діяльності. Воно має велике значення у підготовці дітей старшого дошкільного віку до життя, забезпечує здатність дитини турбуватися про власне здоров'я на основі усвідомлення його цінності та набутих умінь і навичок.

Список використаних джерел:

1. Валеологія / [упорядкув. Л.П. Гаврилук, Р.Л. Мацьопа]. – Чернівці: ЧНУ, 2001. – 19 с.
2. Волкова С.С. Азбука здоров'я в початковій школі / С.С. Волкова // І Всеукраїнська науково-практична конференція “Здоров'я та освіта”. – Львів, 1993. – Ч.1. – С.66-68.

3. Горашук В. Здоров'я учнів. Від чого воно залежить? / В. Горашук // Рідна школа. – 1998. – №1. – С. 70-74.
4. Денисенко Н.Ф. Впровадження програми з валеології / Н.Ф. Денисенко // Дошк. виховання. – 1998. – №9. – С. 7-8.
5. Российская педагогическая энциклопедия: В 2 т. – М.: Изд-во БРЭ, 1994-1995.
6. Рубинштейн С.Л. О воспитании привычек у детей / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1996. – 150 с.
7. Формування здорового способу життя: навч. посібник для слухачів курсів підвищ. кваліфікації / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло та ін. – К.: Укр. Інститут соціальних досліджень, 2000. – 232 с.

The problem of forming of positive attitude toward an own health at children of senior preschool age is examined in the article. The ways of improvement of methods of work from the noted problem in practice of work of preschool educational establishments.

Key words: health, healthy way of life, competence in the sphere of health, methods of study and educations, training, habit, health developing environment.

Отримано: 4.10.2010

УДК 613:159.9.019.4

**В. М. Марчук,
В. Й. Мазур**

ПРОФІЛАКТИКА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТВІ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

В даній статті зроблено спробу проаналізувати і дати характеристику розуміння можливостей профілактичної й психокорекційної роботи у закладах освіти, в тому числі фахівцями шкільної психологічної служби, важливе знання психологічних механізмів, що запускають адиктивну поведінку підлітків.

Ключові слова: адиктивна поведінка, профілактика, заклади освіти, психологічна служба, поведінка підлітків, наркотики.

Актуальність теми. Суттєве значення у формуванні адиктивної поведінки мають особливості взаємин у сім'ї, зокрема “деформованій”, де батьки весь час перебувають на межі розлучення, або асоціальній – з пияцтвом чи криміналом дорослих, жорстокими взаєминами членів родини. Підлітки при цьому стають “вуличними” та групуються з такими ж, як вони самі. Психоактивні речовини перетворюються на важливий ритуал, що об'єднує групу, полегшує комунікацію і сприяє самоствердженню. Проте ні склад родини, ні ступінь її “деформації” не є вирішальним фактором, що негативно впливає на юну особистість. Чимало адиктивних підлітків вирости в зовні міцних, повних родинах.

Зв'язок адиктивної поведінки з порушеннями сімейних відносин усвідомлюється батьками досить рідко, тільки в родинах з явними проблемами (пияцтво або психопатизація одного з батьків). Причиною поведінкових проблем є, на думку батьків, неслухняність або погана спадковість підлітка, відповідальність їх швидше декларується, ніж ретельно визначається.

Вітчизняні й зарубіжні дослідження мотивації підлітків у формуванні адиктивної поведінки та спробі побудувати ієрархію мотивів досить різняться. Мотиви, виявлені під час клінічного інтерв'ю з підлітками, що епізодично вживали наркотики, за даними А.Є. Лічко, такі:

– бажання не відставати від компанії, бути “як усі” в групі ровесників – 31%;

© В. М. Марчук, В. Й. Мазур, 2010