

Бабюк С.М., викладач,
Ленська Т.Г., старший викладач,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ЗАВДАННЯ ВИХОВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті визначено та розкрито завдання виховання здорового способу життя дітей 6-7 років, які мають враховуватися при складанні програм виховання здорового способу життя старших дошкільників.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, цінності, самопізнання, мотивація, валеологічне виховання.

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, школи, родини і самої дитини. Принципи збереження і зміцнення здоров'я визначають вибір педагогом гуманних способів педагогічного впливу на дитину. Основне призначення педагогічного впливу в процесі виховання здорового способу життя полягає в переведенні дитини на позицію суб'єкта процесу творення здоров'я. Для формування індивідуального способу здорового способу життя суб'єкт-суб'єктні відносини є найважливішою умовою виховання. Призначення педагогічного впливу в процесі суб'єкт-суб'єктної взаємодії полягає «в наданні дитині можливості самостійно і усвідомлено здійснювати вибір, стаючи суб'єктом власного життя» [7;30]. Враховуючи чинники, які впливають на здоров'я, а також те, що педагог може значною мірою впливати лише на одну категорію здорового способу життя – на індивідуальний стиль життя, ми розглядаємо процес виховання здорового способу життя як спільну діяльність педагога і дитини, де призначення педагога в сприянні дитині у виборі індивідуального способу здорового способу життя.

У процесі виховання індивідуальних основ здорового способу життя дітей 6-7 років слід вирішувати наступні завдання:

1. Завдання формування ставлення до здоров'я як особистісно значущої цінності для кожної дитини. Питання теорії виховних цінностей активно розробляються у педагогіці (Д.І.Бех, І.А.Колесникова, В.А.Караковський та ін.). Людина і її здоров'я здавна знаходяться у ряді цінностей, проголошуваних педагогікою. Проте тривалий час цінність здоров'я розглядали не як цінність індивідуальну, а як цінність суспільну, тому для більшості дітей ця цінність була абстрактною, не привласненою особисто [4;20]. Тільки через усвідомлення цінності здоров'я можна пояснити дитині роль зусиль, спрямованих на формування та збереження здоров'я, тобто з усвідомлення цінності здоров'я починається мотивація здорового способу життя. Цінність здоров'я роз'яснюється дитині через цінності реального життя, які йому близькі і зрозумілі: гра, навчання, гарний настрій, реальні успіхи і досягнення, друзі, сім'я тощо. Завдання усвідомлення цінності здоров'я не розв'язується швидко, тому воно є перспективним завданням.

Усвідомивши цінність здоров'я, людина бере на себе відповідальність за своє здоров'я, а показником відповідальності є здоровий спосіб життя.

2. Завдання формування у дітей досвіду самопізнання. Психологи вважають, що ранній досвід самопізнання необхідний для сприятливого розвитку дитини, оскільки вміння «розмовляти» з собою, розмірковувати з приводу своїх думок, відчуттів і вчинків допоможе дитині уникнути багатьох труднощів. Л.І.Божович вважає, що «людина, яка є особистістю, володіє таким рівнем психічного розвитку, який робить її здатною керувати своєю поведінкою і діяльністю» [5;71]. Збудувати індивідуальну модель здорового способу життя дитина може тільки на основі самовивчення, яке починається з вивчення «простору свого тіла» – фізичного «Я», а потім психічного і морального «Я». Важливо, щоб знання про себе аналізувалися дитиною в контексті актуального здоров'я, щоб знання про здоров'я «взагалі» стали особистісно значущими. Дитина не відразу усвідомлює себе як цілісність, не випадково діти поняття «здоров'я», перш за все, розглядають в аспекті фізичного здоров'я, тому самопізнання в плані фізичного, психічного і морального «Я» дозволяє дитині усвідомити і цілісність здоров'я. Діти 6-7 років не розділяють процес вивчення себе і свого здоров'я. Це допомагає вибудовувати свій здоровий спосіб життя, як природний, необхідний для здоров'я і розвитку. Інтерес до самопізнання, до вивчення особливостей своїх неповторних «секретів здоров'я» – найважливіші мотиви формування здорового способу життя.

3. Завданням формування позитивної «Я-концепції» дитини. В. Бернс трактує «Я-концепцію» таким чином: «...динамічна система уявлень людини про саму себе, в яку входить як власне усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних і інших якостей, так і самооцінка, а також суб'єктивне сприйняття зовнішніх чинників, які впливають на дану особистість» [3;8]. Це завдання пов'язане із завданням формування досвіду самопізнання, вирішення якого допомагає дитині пізнавати своє «Я», в той же час через вивчення людини, значущих інших, будується образ «Я-ідеального». На думку А. Маслоу, ступінь збігу «реального Я» і «ідеального Я» є важливим показником психічного здоров'я. На нашу думку, дітям старшого дошкільного дуже важливо закласти основи позитивного самосприйняття, позитивного ставлення до життя. Позитивне «Я» народжується перш за все, за допомогою педагога. Педагог повинен демонструвати любов і розуміння дитини, підкреслювати все, що у дитини виходить, вселяти віру дитини в свої сили. К. Роджерс вважає, що для позитивних змін в особистості необхідні три умови: прояв до нього емпатії, безумовне позитивне ставлення, щирість у спілкуванні. У свою чергу, емпатія вчителя виявляється в терпимості до вираження емоцій з боку іншого, в здатності глибоко вникнути в суб'єктивно значущий світ своїх вихованців; готовність адаптувати своє сприйняття до сприйняття іншої людини, щоб досягти ще більшого розуміння того, що з нею відбувається. Позитивне «Я» – це основа для творчого самовираження особистості, її самоактуалізації, оскільки творчість не народжується під примусом і присутністю негативного оцінювання. Оптимістичність педагога, віра в дитину – основа гуманного підходу у вихованні, який відповідає вимогам педагогіки здоров'язбереження. Віра в дитину з боку педагога допомагає вирости вірі в себе, яка є могутнім джерелом особистого зростання дитини і передумовою його психічного здоров'я.

У когнітивному аспекті необхідно вчити дітей передбачати наслідки подій, дій і своєчасно їх регулювати, в моральному аспекті необхідно учити регулювати свою поведінку на основі власного вибору. Відповідальність пов'язана з ініціативою, самостійністю, незалежністю від зовнішнього контролю, добровільністю. Завдання

формування відповідальності за своє здоров'я не розв'язується ізольовано від формування відповідальності за навчання, трудові доручення. В той же час дітям важливо показати, що здоров'я залежить від власних зусиль, як і результати навчання, праці. Трудність полягає в тому, що зусилля з охорони здоров'я, його зміцнення не завжди і далеко не відразу помітні дитині, як, наприклад, в навчанні. Найважче показувати, доводити по краплі, як впливає спорт, спілкування з природою на настрій, на стан; від чого настає бадьорість, радість, а від чого настає смуток і т.д. В цьому випадку уявлення дитини, знання підкріплюватимуться особистими відчуттями, емоціями, які формуються в мотиви здоров'я і здорового способу життя.

Могутнім мотивом, рушійною силою розвитку особистості в старшому дошкільному та молодшому шкільному віці є інтерес. Спочатку необхідно формувати інтерес до вивчення себе, до чудового світу під назвою «людина», до дивної «країни здоров'я», до занять, постійно підкріплювати цей інтерес, стимулювати відповідними віку методами, прийомами роботи.

4. Завдання стимулювання оволодіння індивідуальним способом здорового способу життя розв'язується за рахунок зовнішніх стимулів, про які сказано вище; широкого спектру різних ігрових, корекційних, профілактичних та інших вправ, способів підтримки здоров'я, з якими діти ознайомилися на заняттях; за допомогою постійно здійснюваного через дітей і батьків зворотнього зв'язку; підтримки, позитивного підкріплення; індивідуальної роботи.

Впродовж експериментальної роботи нам вдавалося добиватися позитивного ставлення дітей, яке забезпечувалося сприятливим психологічним кліматом, доброзичливими відносинами дітей і дорослих, відмовою педагогів від заходів примушення або насильства. Заняття, направлені на вивчення здоров'я, повинні здоров'я зберігати і навіть збільшувати, а це можливо тільки завдяки емоційній підтримці дітей, позитивних емоційних переживаннях на заняттях. Здоров'я людини – це сфера особистості, тому потрібні відвертість і довір'я дитини. Емоційна підтримка з боку дорослих, віра в те, що все у дитини вийде – обов'язкові умови ефективної самооцінки і позитивної «Я – концепції» дитини.

Список використаних джерел

1. Абульханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности // Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981. – 365 с.
2. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні // Дошк. виховання. – 1999. – № 1. – С.6-19.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Общ. ред. В.Я. Пилиповского. – М.: Просвещение, 1986. – 420 с.
4. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1: Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
5. Божович Л.И., Славина Л.С. Психическое развитие школьника и его воспитание. – М.: Знание, 1979. – 96 с.
6. Денисенко Н.Ф. Впровадження програми з валеології // Дошк. виховання. – 1998. – №9. – С. 7-8.
7. Питюков В.Ю. Основы педагогической технологии. – М.: Педагогика, 1997. – 184 с.
8. Програма виховання дітей дошкільного віку «Малютко» / Відп. ред. Плохій З.П. – К., 1991. – 200 с.

Annotation. In the article it is certain and the task of education of healthy way of life of children is exposed 6-7 years, which are to be taken into account at drafting of the programs of education of healthy way of life of senior under-fives.

Keywords: health, healthy way of life, values, self-knowledge, motivation, health education.

Отримано 29.09.2008 р.

УДК 378.6:355:613

БЕСАРАБЧУК Г.В., старший викладач,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ВПЛИВ ПІЗНАВАЛЬНИХ ІНТЕРЕСІВ УЧНІВ ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ НА ФОРМУВАННЯ ЇХ ГОТОВНОСТІ ДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. В даній статті автор розкриває результати наукового дослідження щодо методичних та психолого-педагогічних особливостей організації навчального процесу з учнями ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою по формуванню у них пізнавальних інтересів та їх впливу на готовність ліцеїстів до ведення здорового способу життя.

Ключові слова: навчальний процес, інтерес, ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою, ліцеїст, готовність, здоровий спосіб життя.

Вступ. В умовах складного економічного становища, яке склалося в Україні, соціальних стресів, виховання духовно здорових учнів, навчання їх здорового способу життя як необхідної умови розвитку стало однією з найгостріших проблем сучасної школи. Ефективним шляхом виходу з кризового становища, як показав досвід багатьох країн світу, є надання фізкультурно-валеологічної та медико-біологічної освіти учням. Державною національною програмою "Освіта" визначено, що пріоритетними напрямками реформування освіти є забезпечення в кожному навчально-виховному закладі гуманістичного підходу до дитини, відповідних умов для розвитку фізично та психічно здорової особи, запобігання пияцтву, наркоманії, насильству, що негативно позначаються на здоров'ї дитини [6].

Постановка проблеми. У наукових дослідженнях [1; 2; 3; 4; 8; 9] відмічається, що здоров'я людини на 50% зумовлене способом її життя. Особливої уваги щодо покращення здоров'я потребують юнаки допризовного віку, адже саме вони – майбутні захисники України, чоловіки, батьки. Проте, серед старшокласників найбільше поширені тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин [10; 11]. Через перевантаженість навчальною діяльністю, більшість старшокласників страждає від недостатньої рухової активності, відсутності навичок організації навчання, проведення здорового дозвілля,