

## **РОЛЬ СІМ'Ї І ШКОЛИ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ УЧНІВ**

*У статті висвітлено сучасні підходи до розуміння поняття «здоров'язбережувальні освітні технології». Проаналізовано їх виховний вплив на формування здорового способу життя школярів. Розглянуто різні етапи навчально-виховної діяльності із залученням здоров'язбережувальних освітніх технологій. Теоретично обґрунтовано ефективність співпраці сім'ї і школи у формуванні здоров'язбережувальної поведінки дітей.*

**Ключові слова:** здоров'я, здоров'язбереження, здоров'язбережувальна поведінка, освіта, технології, компетентність.

*В статье освещены современные подходы к пониманию понятия здоровьесберегающие технологии образования. Проанализировано их воспитательное влияние на формирование здорового образа жизни школьников. Рассмотрено разные этапы учебно-воспитательной деятельности с привлечением здоровьесберегающих технологий образования. Теоретически обоснована эффективность сотрудничества семьи и школы в формировании здоровьесберегающего поведения детей.*

**Ключевые слова:** здоровье, здоровьесбережение, здоровьесберегающее поведение, образование, технологии, компетентность.

*The subject of the article is the role of family and school in the upbringing of pupils' health-saving behavior. This article deals with theoretical problems of pedagogy. The article presents the holistic view on the use of health-saving educational technologies in schools. Children's and adolescents' health is an important medical and social problem because it determines the future of the country, its labour and intellectual potential. The main purpose of this article is to study the effectiveness of cooperation of a family and school in forming health-saving behavior of children.*

*The main emphasis in this study has been placed on the characteristics of modern approaches to understanding the concept of health-saving technologies in education. Also it analyzes their educational influence on the formation of healthy way of students' life. We consider different stages of training-educational activities with the involvement of health-saving technologies in education. The effectiveness of cooperation between families and schools in forming health-saving behavior of children is theoretically justified. This article provides definitions of such concepts as health-saving*

*competence, health-saving behavior and health-saving technologies. The research deals with the basic requirements to health-saving teaching and rules of the health-saving behavior of the family.*

*Fostering health-saving behavior in collaboration of families and schools can improve students' health in modern society. We must always remember that health is the key to happiness and self-realization. Sanguineous, joyful and happy life is possible only when a person is healthy. Therefore, the enlightenment of parents, the study and use of health-saving technologies by teachers is the main task of modern education.*

**Key words:** *health, health-saving, health-saving behavior, education, technologies, competence.*

**Постановка проблеми.** Стан здоров'я дітей та підлітків належить до важливих медико-соціальних проблем, тому що від нього залежить майбутнє держави, її трудовий та інтелектуальний потенціал.

Школа – це життєвий простір дитини, де вона перебуває значну кількість часу, тому саме школа повинна давати знання і вміння берегти та поліпшувати своє здоров'я. При цьому потрібно враховувати соціально-економічні, кліматичні й інші регіональні та індивідуальні особливості, в яких виховується дитина. Різке погіршення побутових умов, порушення системи харчування, неповноцінний відпочинок, зниження рухової активності, зменшення щоденного фізичного навантаження, надмірна хімізація сільського господарства, наслідки Чорнобильської катастрофи та інші несприятливі фактори призводять до зростання дитячої захворюваності.

Здоров'я – динамічний процес організму, що забезпечує повноцінну працездатність людини. Валеологічна культура перш за все закладається у сім'ї. Особливості способу та стилю життя сімей, існуючі в сім'ях традиції щодо дотримання принципів здорового способу життя, погляди батьків щодо виховання дітей, ставлення до їх здоров'я належать до дієвих чинників мікросоціуму сім'ї, що значною мірою впливають на формування дитячого здоров'я.

Отже, основними методами збереження та зміцнення здоров'я в умовах школи та сім'ї мають стати валеологічна грамотність батьків і дітей, формування культури здорового способу життя, профілактика захворювань та дотримання

гігієнічних правил, фізична активність, загартовування організму, повноцінне харчування, запобігання шкідливим звичкам – палінню, алкоголізму, наркоманії тощо [3, с. 5-6; 5, с. 5].

**Аналіз актуальних досліджень.** Висвітленню сутності проблем здоров'я та різних аспектів здорового способу життя присвячено дослідження філософів, медиків, соціологів – М. Амосова, Г. Апанасенка, І. Брехмана, Е. Булич, В. Войтенко, С. Громбаха, В. Казначеева, В. Колбанова, Н. Куїнджі, І. Муравова, Ю. Лісіцина, В. Петленка, Г. Сердюковської, С. Страшко Л. Сущенко, А. Щедріної та інших; а також психолого-педагогічні дослідження – Г. Воскобойнікової, Г. Власюк, Ю. Бойчука, Г. Голобородько, О. Дубогай, В. Єфімової, Г. Зайцева, О. Іонової, С. Лапаєнко, С. Свириденко, В. Оржеховської, Л. Татарникової та інших учених.

В останні роки підвищується інтерес до проблеми вивчення та використання здоров'язбережувальних освітніх технологій, у розвиток якої зробили свій внесок М. Безруких, В. Беспалько, Т. Бичкова, Т. Карасьова, М. Коржова, В. Красилов, О. Лукашенко, А. Маджуга, Г. Мещерякова, В. Петров, Н. Рилова, Н. Соловйова, В. Сонькін, Н. Смирнов, Т. Сущенко, А. Халілов, Т. Чурекова, Н. Шевелева та інші дослідники.

**Метою** даної статті є розкрити та теоретично обґрунтувати ефективність співпраці сім'ї і школи у формуванні здоров'язбережувальної поведінки дітей.

**Виклад основного матеріалу.** Під поняттям «здоров'язбережувальна поведінка» слід розуміти діяльність учня, спрямовану на збереження і зміцнення фізичного, соціального, психічного та духовного свого здоров'я й оточуючих людей. Велику роль у цьому відіграє просвітницька діяльність вдома й у школі під час навчально-виховного процесу. Це зумовлює необхідність формування здоров'язбережувальної компетентності в учня.

Так, І. Анохіна розглядає здоров'язбережувальну компетентність як готовність самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтримкою, зміцненням та збереженням здоров'я, як свого, так і оточуючих людей [1, с. 25].

На думку Н. Тамарської суть поняття «здоров'язбережувальна компетентність» виявляється у проведенні профілактичних заходів і застосуванні здоров'язбережувальних технологій людьми, що знають закономірності процесу здоров'язбереження [7, с. 11].

Д. Воронін стверджує, що здоров'язбережувальна компетентність передбачає не тільки медико-валеологічну інформативність, але й застосування здобутих знань на практиці, володіння методиками зміцнення здоров'я й запобігання захворюванням, формування спрямованості мислення на збереження й зміцнення здоров'я [4, с. 28].

Аналізуючи різні визначення вчених можна прийти до висновку, що здоров'язбережувальна компетентність – це комплекс знань, умінь, навичок та цінностей, які спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я – свого та оточуючих людей, на уроках та в позаурочній діяльності.

Можна припустити, що здоров'язбережувальна поведінка – це життєві навички (компетентності), які щоденно використовує учень. Наведемо приклад основних з них. Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю (санітарно-гігієнічні, режим праці та відпочинку, навички рухової активності, раціонального харчування); життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю (аналіз проблем і прийняття рішень, самоусвідомлення та самооцінка, визначення цілей в житті, навички самоконтролю, мотивація успіху та тренування волі); життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю (навички ефективного спілкування; співчуття; розв'язування конфліктів; навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації; спільної діяльності та виробництва).

Здоров'язбережувальна педагогіка, з одного боку, має формувати в учнів спеціальні знання, уміння, навички збереження і зміцнення свого здоров'я, створення індивідуального здорового способу життя, а з іншого – передбачати в здоров'язбережувальних освітніх технологіях можливості здійснення самостійних спроб удосконалення себе, свого тіла, психіки, емоцій, працювати над розвитком своїх комунікативних здібностей, виховувати гуманне ставлення до світу, до навколишнього оточення, до самого себе.

Як зазначає О. Московченко, здоров'язбережувальні освітні технології – це сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, що дозволяють оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я індивіда; на основі оцінки параметрів здоров'я підібрати адекватне тренувальне навантаження, що дозволяє підвищити функціональні можливості організму з метою переходу його на новий рівень функціонування для збереження і зміцнення творчого потенціалу, підвищення рівня працездатності і соціальної активності, вирішення завдань спортивної підготовленості [6, с. 21].

Т. Бойченко відмічає, що суть здоров'язбережувальних освітніх технологій полягає в проведенні відповідних коригуючих, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів з метою поліпшення якості життя особистості: формування більш високого рівня її здоров'я, навичок здорового способу життя, забезпечення професійної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості» [2, с. 2].

Отже, під здоров'язбережувальними освітніми технологіями розуміють сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм); повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Не дивлячись на відмінності в трактуваннях поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» думки фахівців співпадають в необхідності проектування здоров'яформувального середовища, що є найважливішим елементом роботи зі збереження і зміцнення здоров'я дітей під час занять та вдома.

Під час навчально-виховного процесу важливо не нашкодити здоров'ю дитини, а, навпаки – зберегти його та зміцнити. Основні вимоги щодо здоров'язбережувального навчання: 1) дотримання СанПіН і правил охорони праці; 2) створення комфортного психологічного клімату; 3) раціональна організація праці вчителів та учнів; 4) використання активних методів навчання і

форм організації пізнавальної діяльності учнів; 5) упровадження аудіовізуальних засобів навчання та виховання; 6) чергування різних видів діяльності; 7) використання технологій, що мають здоров'язбережувальний ресурс. Щоб уникнути перевтоми у дітей під час уроку потрібно використовувати ігри, фізкультхвилинки, арт-терапію, дихальну гімнастику, пальчикову гімнастику, казки, музичний супровід тощо.

На жаль, не всі люди в нашому суспільстві мають високий рівень культури здоров'я та ведуть здоровий спосіб життя. Дуже часто буває так, що в молоді відсутній інтерес до своєї особистості взагалі й до здоров'я, зокрема. Таке можливе з різних причин: приклад батьків, які схильні до шкідливих звичок, погані компанії, в які може потрапити дитина з гарної сім'ї, бажання бути «дорослими» тощо. Щоб уникнути такого негативного прикладу для учнів сім'я та школа повинні співпрацювати, маючи єдину мету, виховувати валеологічно грамотну, здорову дитину зі здоров'язбережувальною поведінкою.

Регулярне виконання вимог батьків щодо сумлінного ставлення до справи сприяє нагромадженню дитиною необхідного досвіду поведінки, формуванню міцних звичок, хоча, глибоке розуміння необхідності подібних дій з'явиться значно пізніше. Важливо, щоб вимоги були обґрунтованими, висловлювалися у доброзичливій формі, ґрунтувалися на довірі. Нагадування і контроль з боку батьків мають бути тактовні, не перетворюватися на дрібну опіку. Найкраще, коли дитина відчуває, що близькі їй люди впевнені в ній, повністю їй довіряють. Якщо дитину батьки заохотять, похвалять за те, що вона дотримується даного слова, виявляє порядність, чесність, то у неї з'явиться і закріпиться позитивне ставлення до такої поведінки.

Стосовно педагогічних здібностей батьків, то до найважливіших із них варто, мабуть, віднести вміння належно організовувати комунікативну діяльність, налагоджувати внутрішньо сімейні взаємини і, найголовніше, встановлювати правильні стосунки з дітьми.

Не менш важливим і добре відомим є принцип єдності вимог до дитини з боку дорослих: матері, батька, бабусі, дідуся, старших дітей стосовно молодших.

Нехтування цього принципу в практиці сімейного виховання, як правило, відразу дає очевидний негативний результат.

Для створення сприятливого психологічного клімату в сім'ї батькам треба спілкуватися з дітьми, цікавитися їхнім емоційним станом та переживаннями, приділяти велику увагу навчанню та вихованню дитини й створювати для цього комфортні умови, звертати увагу на настрій дитини. Потрібно слідкувати за режимом дня та правильним харчуванням, урахувати особливості нервової системи (тип темпераменту, характер), не перевантажувати фізичними та розумовими вправами, привчати відповідально ставитися до свого здоров'я – найціннішого скарбу даного природою та до того, щоб своїми діями не завдавати шкоди здоров'ю оточуючим. Це сприятиме формуванню поважного ставлення до кожного члена сім'ї та зміцненню і збереженню здоров'я в ній.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Виховання здоров'язбережувальної поведінки у співпраці сім'ї та школи може змінити на краще ситуацію зі здоров'ям учнів, яка склалася в сучасному суспільстві. Потрібно завжди пам'ятати, що здоров'я – запорука щастя та максимальної самореалізації людини. Отже, просвітницька діяльність серед батьків, вивчення і використання в роботі педагога здоров'язбережувальних освітніх технологій – це основне завдання сучасної освіти.

У подальших дослідженнях необхідно теоретично проаналізувати наукові джерела з впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій, глибше розглянути їх структуру, функції, зміст та організацію у навчально-виховній діяльності, систематизувати знання про шляхи формування здоров'язбережувальної поведінки.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Анохина И. А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни : [метод. рекоменд.] / Анохина И. А. – Ульяновск : УИПК-ПРО, 2007. – 80 с.
2. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – № 2. – С. 1 – 4.

3. Власюк Г. Формування у школярів прагнення до ведення здорового способу життя / Г. Власюк // Рідна школа. – 2002. – № 4. – С. 5 – 12.

4. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д. Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 25 – 28.

5. Гриценко Л. І. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків / Л. І. Гриценко // Практична психологія і соціальна робота. – 2002. – № 5. – С. 5-6.

6. Московченко О. Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) : автореф. на соискание учен. степени докт. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / О. Н. Московченко. – М., 2008. – 62 с.

7. Тамарская Н. В. Управление учебно-воспитательным процессом в классе (здоровьесберегающий аспект) : [учеб.-метод. пособ. для учителя / Тамарская Н. В. Русакова С. В., Гагина М. Б. – Калининград : Изд-во КГУ, 2002. – 31 с.

#### АВТОРСЬКА ДОВІДКА

**Прізвище, ім'я та по батькові.** Мірошніченко Ольга Миколаївна

**Місце роботи, посада:** Злобу вам кафедри теорії та методики професійної освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

**Домашня адреса:** Вул. Гвардійців Широнінців, буд. 49-1 , кв. 43, м.

Харків, Україна, 61 170.

**e-mail:** aurelia auri@ukr.net

**Контактні телефони:** 0671535977, 0663 120434.