

СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ТА ЙОГО РОЛЬ У СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Марина Колесніченко
Київ

В статті розкривається актуальність проблеми здоров'я як найвищої людської цінності, визначені види здоров'я і основні напрями його ефективного формування.

Ключові слова: здоров'я, особистість, цінність, валеологічне виховання, здоровий спосіб життя.

Майбутнє кожної країни, її економічний, політичний та культурний рівень залежать від того, наскільки вона піклується про здоров'я підрастаючого покоління, створює сприятливі умови для їх повноцінного розвитку та зростання. Сучасне суспільство, яке прагне жити в гармонії з довкіллям, має не лише декларувати, а й формувати систему істинних цінностей у кожного громадянина. Тому одним із чинників благополуччя індивідуальності, родини та суспільства в цілому має стати здоров'я, як фундаментальна цінність нашого буття. Категорія здоров'я набула сьогодні особливої актуальності, трансформувавшись у глобальну проблему існування людської цивілізації, зумовивши перегляд ставлення населення до власного здоров'я та впровадження у життя оздоровчої ідеології.

Така ситуація обумовлена тим, що вже майже два десятиліття в Україні триває глибока демографічна криза, яка має суттєвий вплив на економічний та соціальний розвиток країни. Головною її ознакою є несприятливі зміни в чисельності населення (депопуляція) і деградація його якості. Стан сучасної демографічної ситуації в Україні кваліфікується як кризовий ще й тому, що депопуляція поєднується із значним погіршенням здоров'я населення та інших його якісних характеристик. У цілому демографічні процеси віддзеркалюють сучасний стан суспільного, популяційного та особистого здоров'я [10, 555]. На якість життя та здоров'я населення істотно впливає стан екології, перш за все, наслідки Чорнобильської катастрофи, зниження життєвого рівня більшості сімей, недостатньої медичної допомоги, нездорового індивідуального способу життя і т.д.

За статистичними даними, до 80 % дітей мають одне або декілька захворювань, лише 15 % – 20 % дітей народжуються здоровими, кожна третя дитина має функціональні відхилення, а у кожній п'ятій фіксують нервові розлади, смертність удвічі переважає народжуваність. У структурі захворюваності дітей дошкільного та шкільного віку слід виділити хвороби органів дихання, органів травлення, серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, захворювання нервової системи тощо. Саме виходячи з цих даних, можемо стверджувати, що на сьогодні здорова дитина стає багатством не лише для батьків, але й для держави. Низький рівень здоров'я дітей значною мірою обумовлений відсутністю свідомого ставлення до власного здоров'я, розуміння його значення для себе та свого майбутнього [2].

Враховуючи актуальність проблеми здоров'я, найважливішими стратегічними завданнями національних програм «Освіта (Україна XXI століття)», «Діти України», Національної доктрини розвитку освіти та програми «Здоров'я нації» визначені завдання всебічного розвитку людини (в тому числі й дитини), становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я, наголошується на пріоритетності формування відповідального ставлення до здоров'я як найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Ці завдання знайшли відображення в Конституції України, Законах України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», Концепції національної безпеки України, у Базовому компоненті дошкільної освіти.

Зупинимося детальніше на трактуванні категорії «здоров'я». Згідно Конституції України (стаття 3) здоров'я визначене найвищою соціальною цінністю. Загальноприйнятим у міжнародному обігу є визначення здоров'я, окреслене в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) (1948 р.), що на нашу думку є найбільш чітким, зрозумілим, повним і вміщує, насамперед, біологічні, соціальні та психологічні аспекти даної проблеми: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [3, 356].

Що стосується формування здоров'я у дітей, то значимими є погляди О. Дубогай, яка вважає за необхідне пов'язувати фізичний розвиток та здоров'я з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням особистості та індивідуальності [6].

Фізичне здоров'я – це такий стан організму дитини, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми й адекватно змінюються в процесі взаємодії з довкіллям; це гармонійна взаємодія всіх органів і систем, їх динамічна врівноваженість із середовищем [1, 4-5]. Стан здоров'я дитини є, перш за все, передумовою її успіху в будь-якій діяльності, адже повноцінний фізичний розвиток забезпечує загальну високу працездатність організму. Здорова, фізично розвинена дитина, зазвичай, вірить у свої власні сили, вона бадьора, життєрадісна, дбає про гармонійність свого буття, уважна до інших людей [5].

Психічне здоров'я – внутрішньосистемна основа соціальної поведінки особистості. У ньому відображається стан мозку, коли його вищі відділи забезпечують активну інтелектуальну, емоційну та свідомо-вольову взаємодію індивідуума з довкіллям. Компоненти психічного здоров'я – інтелектуальний і емоційний.

Соціальне здоров'я визначає здатність дитини контактувати з однолітками та дорослими в різних життєвих ситуаціях. Пріоритетом для соціально здорових дітей є нестресовий стиль життя.

Духовне здоров'я – усвідомлення особистістю свого «Я» як частки природи й суспільства; прояв морально-вольових рис характеру в справах, спрямованих на творення, віра у вищі духовні цінності (Бога, добро, любов), відповідальність перед іншими людьми, безкорисливість [1, 4-5].

Сучасна наука свідчить, що категорія «здоров'я» є досить складним феноменом глобального значення і з позиції багатьох науковців може розглядатися у декількох аспектах: філософському, економічному, медико-біологічному та соціально-педагогічному.

Вивчення проблеми здоров'я й формування культури здоров'я зокрема висвітлені у працях педагогів-класиків: Я. Коменського, Дж. Локка, А. Макаренка, Ж.-Ж. Руссо, Г. Сковороди, В. Сухомлинського, К. Ушинського та ін.; вітчизняних і зарубіжних філософів і культурологів: В. Казначєєва, В. Климової, В. Скуміна, Є. Спіріна, І. Фролова та ін.; психологів: В. Леві, А. Маслоу та ін.; медиків: М. Амосова, Г. Апанасенка, Т. Бойченко та ін.; сучасних педагогів: С. Васильєва, С. Волкової, Е. Вільчковського, О. Богініч, О. Дубогай та ін.; валеологів: Ю. Андрєєва, І. Брехмана, В. Калбанова, В. Лободіна та ін.

Вагомими є також дослідження науковців А. Богуш, Н. Лисенко, З. Плохій, Т. Поніманської, О. Богініч, О. Савченко, С. Юрочкіної з питань валеологічного навчання і виховання дітей в дитячих дошкільних навчальних закладах.

За твердженнями О. Кононко, О. Кочерги, здорову особистість необхідно виховувати з моменту зачаття, а далі – народження дитини, особливо активізуючи педагогічний вплив у період дошкільного віку. Оскільки, по-перше, саме на дошкільний вік припадають важливі сенситивні періоди розвитку людини; по-друге, у дошкільників немає суб'єктивних причин для захворювань; по-третє, за даними психологів, у дошкільному віці в процесі активної дитячої діяльності реально виховати свідоме, бережливе ставлення до власного здоров'я [9, 87].

Саме тому дошкільні навчальні заклади є першою освітянською ланкою суспільного виховання дітей, в якому здійснюються формування освіченої, творчої особистості, відбувається становлення її фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я, забезпечення пріоритетного розвитку людини. Для реалізації цього завдання необхідні пошуки нових підходів до змісту навчання дітей раннього і дошкільного віку. Загальна концепція неперервної освіти передбачає, що обов'язковим компонентом нової системи національної освіти має бути реалізація завдань з формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Одним із актуальних завдань у практиці роботи дошкільних навчальних закладів є забезпечення кваліфікованої допомоги у наданні дітям знань про основи здоров'я, виробленні навичок збереження, зміцнення і відновлення фізичного, психічного і соціального здоров'я дітей. Важлива місія у цій діяльності відводиться вихователям дошкільних навчальних закладів. Головне завдання педагогів полягає в тому, щоб змінити на краще ставлення до власного здоров'я майбутніх громадян України, особливо звертаючи увагу на той факт, що рівень захворюваності дітей нашої держави на жаль

дедалі зростає. Для того щоб дитина могла піклуватися про своє здоров'я і здоров'я інших, слід сформувати в неї свідоме ставлення до життя, усвідомлення пріоритету особистісного здоров'я.

За твердженням І. Бичко свідомість є специфічним проявом духовної життєдіяльності людини, пов'язаної з пізнанням, яке робить відомим (свідомим), знаним зміст реальності, що набуває предметно-мовної форми знання [8].

Свідомість розглядається вченими і як внутрішній світ, і світ суб'єктивної реальності. Свідомість у психологічному трактуванні – це вища форма відображення дійсності, котра властива лише людям і пов'язана з їх психікою, абстрактним мисленням, світоглядом, самосвідомістю, самоконтролем своєї поведінки і діяльності та передбачення результатів останньої [7].

Дуже важливо сформувати у дошкільників валеологічний світогляд і мотивацію до здорового способу життя. Усвідомлене ставлення до власного здоров'я у дітей дошкільного віку виробиться лише тоді, коли вони засвоять елементарні знання про свій організм, оволодіють гігієнічними нормами поведінки, етикою спілкування, гігієною харчування та ін. На основі сформованості усвідомленого ставлення до власного здоров'я, ці знання та навички діти поповнюватимуть і вдосконалюватимуть упродовж усього свого життя.

Робота педагогів з формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку передбачає розкриття істотних зв'язків і залежностей, які існують між станом здоров'я людини та її способом життя, рівнем знань про здоров'я, настроєм, стосунками з іншими людьми. Пріоритети в загальній системі роботи мають бути віддані навчально-виховній діяльності.

Проте, як стверджує Н. Вахняк, валеологічне виховання в дошкільних навчальних закладах відбувається лише в межах окремих заходів, які проводяться здебільшого епізодично і безсистемно, що зовсім не сприяє усвідомленню та узагальненню дітьми необхідних знань. Ще одним недоліком валеологічного виховання є проведення занять з усією групою дітей та застосування репродуктивних методів у навчальному процесі. Педагоги-дошкільники мало використовують проблемно-пошукові методи, майже не проводять практично-дослідницьку роботу дітей, що значно знижує ефективність валеологічного виховання. Ускладнює роботу вихователів і відсутність наочного матеріалу та методичного забезпечення [4].

Для забезпечення ефективності власної педагогічної діяльності педагоги дошкільної ланки освіти повинні навчитися обирати доцільні засоби, методи і форми роботи з валеологічного виховання дошкільників, використовувати сучасні технології (руховий ігротренінг, фітбол-гімнастика, гідроаеробіка, художня гімнастика, рухова казкотерапія, пантомімічні етюди, рольове програвання ситуацій, тренінги, аутогенне тренування, психогімнастичні вправи, книготерапія, трудотерапія, музикотерапія, кольорова терапія, сміхотерапія, вітамінотерапія, уроки Добра і Краси – морально-етичні бесіди, подорожі до Країни Ввічливості, психотехнології і гімнастика почуттів, ігрові технології – «Дзвіночки совісті», «Квітка доброти», ігри-драматизації, ситуації морального вибору, прийоми ТРВЗ, засоби ознайомлення з родинними реліквіями). Добір валеологічних знань для дошкільнят має відбуватися за такими критеріями: знання з валеології мають бути науково достовірними; валеологічна інформація має відповідати пізнавальним можливостям дітей; валеологічний зміст має спрямовуватися на формування в дітей навичок піклуватися про своє здоров'я.

Нові знання повинні нести в собі необхідну життєво важливу інформацію і бути доступними для сприйняття дітьми. Дошкільники мають отримувати елементарні знання про себе, своє тіло, функції органів і систем організму.

Н. Вахняк вважає також важливим і формування у дітей навичок валеологічного мислення, здатності прогнозувати результат своєї діяльності, поведінки. В процесі ознайомлення дошкільників з основами здоров'я важливо не обмежуватися лише наданням їм певного обсягу знань з даної тематики, а й розвивати у них прагнення до пізнавально-пошукової діяльності, вчити дітей спостерігати, оцінювати різноманітні життєві ситуації і робити власні висновки щодо доцільної з валеологічної точки зору поведінки. Кожен етап дитячої діяльності має бути насичений емоціями, почуттями і регулюватися певними мотивами. Тому важливе значення має емоційно-мотиваційне підґрунтя у процесі формування у дітей дошкільного віку ціннісного ставлення до

власного здоров'я.

На нашу думку, більш ефективною робота із формування в дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я буде лише за умови тісної співпраці педагогів з батьками. Для цього доцільно запрошувати їх до участі в просвітницьких і оздоровчих заходах, що проводяться в дошкільному навчальному закладі, а саме: батьківських зборах, дискусіях, консультаціях, бесідах, практичних заняттях; Днях здоров'я, Днях відкритих дверей, туристичних походах, спортивних розвагах тощо.

Таким чином, аналіз літературних джерел та реалії життя окреслюють необхідність активізації роботи з формування у дітей дошкільного віку свідомого ставлення до власного здоров'я, основ здорового способу життя. Для цього освітянам дошкільної ланки необхідно урізноманітнити педагогічний інструментарій, зробити процес пізнання і практичне формування навичок оздоровчої поведінки захоплюючим, усвідомленим і мотивованим. Незаперечною є істина, що щасливі і здорові діти – значить ефективна держава.

Література:

1. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Андрющенко Т. К. – К., 2007. – 258 с.
2. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини : [кол. монографія] / Беленька Г. В., Богініч О. Л., Машовець М. А. – К. : СПБ Богданова А. М., 2006. – 220 с.
3. Вайнер Э. Валеология: [учеб. для вузов] / Э. Вайнер. – 2-е изд., испр. – М. : Флинта – Наука, 2002. – 416 с.
4. Вахняк Н. В. Нові виміри сучасного світу, підготовка майбутніх педагогів до валеологічної освіти дошкільників. – Міжнародна науково-практична конференція.
5. Дошкільна педагогіка: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К. : «Академвидав», 2004. – 456 с.
6. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання й виховання школярів / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова, М. І. Горбенко. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.
7. Палій О. М. Смертність та тривалість життя в Україні // Здоров'я та відтворення народу України. - К. : Здоров'я, 1991 - С. 27-30.
8. Філософський словник / За ред. АН СРСР В. І. Шинкарука. - К. : Головна редакція Української радянської енциклопедії, 1986. - С. 413.
9. Формування здорового способу життя : навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації держ. Службовців / [О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін.]. – К. : Укр. ін-т соц. дослідж., 2000. – 232 с.
10. Яковенко Т. В. Оцінка здоров'я населення України з позицій потенціальної демографії // Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства. – 2010. – № 16.

В статье раскрывается актуальность проблемы здоровья как высшей человеческой ценности, определенные виды здоровья и основные направления его эффективного формирования.

Ключевые слова: здоровье, личность, ценность, валеологическое воспитание, здоровый образ жизни.