

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Здоров'я дітей та підлітків – основа здоров'я нації. Стан здоров'я дітей та підлітків відноситься до важливих медико-соціальних проблем, тому що від нього залежить майбутнє держави, її трудовий та інтелектуальний потенціал. Статистичні дані свідчать про зростання за останні 10 років захворювань серед дітей України на 20%, поширеність хронічних захворювань в 2,87 рази, на 22,9% збільшився контингент дітей-інвалідів. Найбільш поширеними є хвороби ендокринної системи (збільшення в 3,5 рази), хвороби крові та кровотворних органів (в 2,8 рази), хвороби системи кровообігу (в 1,8 рази), вроджені вади розвитку зросли на 77,6%, хвороби нервової системи – на 43,4%. Залишається високою загальна захворюваність дітей. Аналіз захворювань учнівської молоді вказує на її зростання з кожним роком навчання: у дитячих дошкільних закладах 70% дітей мають порушення опорно-рухової системи і вже до першого класу приходить 44% дітей, що мають хронічні захворювання. Слід відмітити, що серед патологій перші місця займають захворювання носоглотки (73 %), захворювання органів травлення (64,5 %), хвороби ендокринної системи (55 %).

Серед найбільш актуальних питань нашої держави – здоров'я дітей. За енциклопедичним визначенням здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його рівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих і набутих) та соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення у підтриманні стану здоров'я або виникненні і розвитку хвороби, що у преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів». Адже тільки здорова дитина досягає успіхів у навчанні, займає гідне становище у класному колективі, добре розвивається фізично, має рівноважений психічний стан. Як навчити школяра з дитинства цінувати своє здоров'я, докладати зусилля, щоб зберігати та зміцнювати його?

Найбільш ґрунтовні напрацювання щодо вирішення цієї проблематики зроблені протягом останніх років. Серед ґрунтовних наукових досліджень слід зазначити роботи Глушкова Е.К., Попової Н.М., Улицької О.М. Ще однією установою, яка систематично вивчає соціальне самопочуття окремих груп населення, є Український інститут соціальних досліджень (попередня назва – Український науково-дослідний інститут проблем молоді).

Протягом тривалого часу основним фактором життєдіяльності дітей та підлітків виступає школа. У вітчизняній та зарубіжній літературі зазначається, що незамінним та практично єдиним (після сім'ї) органом, який спроможний впливати на стан здоров'я дітей та підлітків, є навчальний заклад. Високий темп та ритм життя, модернізація навчального процесу, інформаційні перенавантаження висувають високі вимоги до організму школярів. Тривалий вплив несприятливих чинників сприяє виникненню функціональних розладів, які з часом призводять до формування стійкої патології.

Протягом молодшого шкільного віку продовжується ріст, розвиток організму дитини, змінюються пропорції тіла, зокрема співвідношення голови та довжини тіла. Дрібні м'язи розвиваються повільніше. Діти цього віку добре ходять і бігають, але ще не досконало координують дрібні рухи рук. Першокласникові важко писати в межах рядка, спрямовувати роботу, руки, не роблячи зайвих рухів, які швидко викликають втому. Тому дуже корисними будуть фізкультхвилинки, які розслаблюють дрібні м'язи пальців і кисті. Протягом молодшого шкільного віку діти набувають здатності розділяти навантаження на різні групи м'язів. Їхні руки стають координованішими, точнішими, удосконалюється техніка письма.

Погіршення здоров'я школярів та проблеми їхньої шкільної адаптації часто зумовлені не лише спадковістю, біологічним віком дитини та наявними мінімальними мозковими дисфункціями, але й комплексом соціально-економічних причин, частина з яких є керованими. Серед них можна виділити соціально-несприятливі умови у сім'ї, зміну харчової поведінки та низьку якість харчування, збільшення гострої респіраторної захворюваності (унаслідок суттєвого збільшення контактів із хворими дітьми) та відповідно пропусків занять, незадовільні санітарно-гігієнічні умови навчання, нераціональне навчальне навантаження, недосконалість медичного спостереження за дітьми, практичну відсутність системи психологопедагогічної підтримки школярів при наявності значної кількості стресових ситуацій, значний дефіцит ефективних освітніх програм, спрямованих на формування у дитини культури здоров'я.

Людство почало розуміти, що на сьогодні неможливо подолати захворювання, якщо серйозно не займатися вирішенням проблеми здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя — це спосіб життя окремої людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я, це не просто комплекс оздоровчих заходів, а стан душі людини, її життєва філософія! Це система переконань, яка зачіпає всі сфери її життя: сімейну, соціальну, творчу, тощо. Вона не тільки допомагає забезпечити гармонійний розвиток та зміцнює здоров'я, але й підвищує рівень самого життя.

Ураховуючи існуючу тенденцію погіршення стану здоров'я дітей, розповсюдженість соматичних, нервово-психічних порушень здоров'я школярів, існування проблеми соціально-психологічної адаптації дітей та молоді, перед навчальними закладами постає завдання організувати навчально-виховний процес на засадах збереження здоров'я, розвивати професіоналізм педагогів щодо формування основ здорового способу життя, культури здоров'я і виховання дітей та учнівської молоді.

При організації роботи школи по формуванню здорового способу життя перш за все створюються відповідні психолого-педагогічні умови, коли учні через різноманітні види шкільної діяльності засвоюють знання, розвивають та реалізують себе у творчій праці, усвідомлюють себе вільними у формах культурної поведінки, уміють зберігати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя, бути готовими до особистого життя в різних умовах та ситуаціях, бути повноправними членами сучасного суспільства.

Складові здорового способу життя містять елементи, що стосуються всіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. Всі вони міцно взаємопов'язані та у сукупності визначають стан здоров'я людини. Найважливіші з цих елементів – усвідомлення цінності власного здоров'я;

відсутність шкідливих звичок; доступ до здорового харчування; задовільні умови побуту та праці; рухова активність.

Здоровий спосіб життя доцільно розглядати як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людського організму, за яких усі органи та системи працюють ефективно, оптимально і гармонійно, а також залучення сукупності раціональних методів, що не лише сприяють зміцненню здоров'я, але й підвищують якість життя в цілому.

Рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою та спортом – обов'язкова умова здорового способу життя. Через значне навантаження навчанням більшість школярів страждає від недостатньої рухової активності, відсутності навичок організації навчання, проведення здорового дозвілля, правильного харчування.

Говорячи про здоровий спосіб життя, не можна залишити без уваги таку важливу проблему, як шкідливі звички. Розповсюдження шкідливих звичок стає надзвичайно серйозною проблемою. Сьогодні це проблема загально педагогічна, загально медична і навіть соціальна. Причина цього полягає в тому, що на шкалі життєвих цінностей у школярів здоров'я займає невисоке місце. Тому пропаганда здорового способу життя, зокрема протиалкогольна і протинаркотична, буде більш ефективною в разі орієнтування на позитивні цінності та ідеали.

На початку року класні керівники спільно з батьками планують заходи, які сприяють зміцненню здоров'я дітей та членів їх родин, профілактиці дитячого травмування, дотриманню правил особистої гігієни.

На уроках слід навчати дітей усвідомлено виконувати вправи для формування правильної постави, стопи, дихання, збереження й розвитку зору, розвитку рухових якостей, гнучкості, швидкості, спритності, рівноваги, координації рухів. Цими вправами формується фізичний потенціал особи (тобто, рівень здоров'я) на все життя.

Загартовуючі, гігієнічні процедури як засоби фізичної культури ефективно зміцнюють і розвивають здоров'я молодших школярів, зокрема, збільшують неспецифічний імунітет до простудних хвороб. За темами загартування слід проводити практичні заняття, які б приносили користь і задоволення всім його учасникам.

Збереження й зміцнення здоров'я школярів є актуальною проблемою і турботою будь-якої сім'ї, держави і справедливо вважається багатством нації, яка покладає надії у подальшому прогресивному розвитку на своїх нащадків.

Але, на жаль, стан здоров'я та фізичного розвитку дитячого населення України продовжує погіршуватись. Проблеми сьогодення ставлять перед нами нові завдання. Комплексний підхід до оцінки стану здоров'я дітей, впровадження нових оздоровчих технологій дадуть змогу попередити зростання функціональних порушень та органічної патології у школярів.

Таким чином, вся робота вчителів початкових класів направлена на те, щоб допомогти дітям усвідомити, що здоров'я – це прекрасний дарунок, першооснова щастя людини, тому треба його берегти й зміцнювати.

Список використаної літератури:

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я [Пер. з рос.] / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Міхеєнко О.І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. – Суми : ВТД "Університетська книга", 2009. – 400 с.
3. Оржеховська В.М. Духовність і здоров'я: навчально-методичний посібник / В.М. Оржеховська. – К., 2004. – 168 с.