

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Танська Валентина

кандидат педагогічних наук, доцент

Кучерук Анна

здобувачка вищої освіти бакалаврського рівня

Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

Здоров'я – це один із найважливіших аспектів життя людини, а його збереження та зміцнення є основою для гармонійного розвитку особистості. Саме в молодшому шкільному віці закладаються перші уявлення про здоровий спосіб життя, формуються корисні звички та усвідомлення відповідальності за власне самопочуття. Діти цього віку відкриті до нових знань, активно засвоюють інформацію та наслідують поведінку дорослих, що робить цей період найбільш сприятливим для виховання здоров'язбережувальної компетентності.

Дослідження проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності здійснювали такі педагоги, як: Н. М. Бібік, О. В. Гнатюк, Н. С. Коваль, О. Я. Савченко та багато інших.

На сьогодні близько 90 % школярів мають фізичні або психічні проблеми. Значно зросла кількість дітей, які страждають від алкоголізму, наркоманії та токсикоманії. Також фіксується збільшення випадків насильницьких злочинів і самогубств серед учнів. Поширення шкідливих звичок, зокрема куріння, вживання алкоголю та наркотиків, свідчить про недостатню обізнаність дітей щодо збереження здоров'я, а також про низьку ефективність сучасних методів формування здорового способу життя як у закладах освіти, так і в родині. У зв'язку з цим одним із ключових завдань реформи освіти має стати виховання у молодших школярів усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Школа має не лише передавати знання, а й навчати дітей відповідально ставитися до власного здоров'я, розуміти його цінність та застосовувати корисні навички у повсякденному житті.

У 2018 році в Україні розпочала роботу освітня реформа під назвою «Нова Українська Школа» (НУШ), яка передбачає кардинальні зміни в системі навчання, особливо в рамках початкової освіти. Основна мета цієї реформи – створення школи, в якій діти навчаються із задоволенням, здобувають не лише знання, а й розвивають життєві компетентності, необхідні для успішного майбутнього. Компетентність – це динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність.

Багато науковців наголошують на важливості здоров'язбережувальної компетентності, вважаючи її однією з ключових у сучасній освіті. Це пов'язано з необхідністю збереження здоров'я та формування у дітей корисних звичок, які сприятимуть веденню здорового способу життя. Здоров'язбережувальна компетентність – це інтегрована здатність особистості, яка включає знання, уміння та навички, спрямовані на збереження та зміцнення власного здоров'я, а також формування відповідального ставлення до нього. Це поняття охоплює не лише фізичний аспект, але й психічний та соціальний добробут учнів. Молодший шкільний вік є оптимальним періодом для виховання культури здоров'я, оскільки саме в цей час відбувається активний ріст і розвиток дитини, а також закладаються основи відповідального ставлення до власного фізичного й емоційного стану.

Збереження та зміцнення здоров'я дітей є пріоритетним завданням сучасної освіти, оскільки саме в молодшому шкільному віці формуються основи здорового способу життя. У цей період діти активно засвоюють нові знання, набувають корисних звичок та розвивають відповідальне ставлення до власного здоров'я. Тому виховання здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів є важливим аспектом освітнього процесу, що впливає на їх фізичний, емоційний та соціальний розвиток.

Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів повинне відповідати сучасним викликам та сприяти збереженню їхнього здоров'я шляхом інтеграції здоров'язбережувальних технологій в освітній процес. Це поняття передбачає цілеспрямовану роботу з формування у дітей позитивної мотивації до здорового способу життя, набуття необхідних знань і навичок для підтримки власного здоров'я, а також розвиток відповідних особистісних якостей. Реалізація цього процесу відбувається через використання спеціальних освітніх технологій з урахуванням особливостей організації навчання у школах.

Здоров'язбережувальна компетентність передбачає не лише оволодіння знаннями про здоровий спосіб життя, але й розвиток практичних навичок та мотивації до їх застосування у повсякденному житті. Педагоги відіграють ключову роль у цьому процесі, створюючи сприятливі умови для навчання та виховання, використовуючи інтерактивні методи, дидактичні ігри та проєктну діяльність. Важливо також залучати батьків до формування здоров'язбережувальної компетентності, оскільки сім'я є першою ланкою у вихованні здорових звичок.

Дослідження підтверджують, що формування здоров'язбережувальної компетентності має позитивний вплив на здоров'я дітей. Згідно з даними ВООЗ, ведення здорового способу життя з молодшого шкільного віку може запобігти виникненню близько 80 % хронічних захворювань. Успішні міжнародні практики, такі як фінська система освіти, демонструють ефективність інтеграції здоров'язбережувальних технологій в освітній процес. У Фінляндії значну увагу приділяють фізичній активності, здоровому харчуванню та психологічному благополуччю учнів, що сприяє їхньому загальному розвитку.

У початковій школі активно застосовуються здоров'язбережувальні технології, які сприяють покращенню фізичного і психоемоційного стану учнів:

- рухові активності. Регулярні фізкультхвилинки та динамічні перерви допомагають запобігти втомі, покращують концентрацію уваги та сприяють розвитку моторики.

- психологічна підтримка. У школах запроваджуються техніки емоційної регуляції, такі як вправи на релаксацію, дихальні практики та методи ненасильницької комунікації.

- активне навчання на відкритому повітрі. Вивчення окремих тем на шкільному подвір'ї чи в природних умовах сприяє зниженню стресу та покращенню загального самопочуття дітей.

- формування корисних харчових звичок. Важливим елементом є оновлення шкільного раціону, ознайомлення дітей з основами здорового споживання їжі та залучення їх до формування культури правильного харчування.

Ефективне формування здоров'язбережувальної компетентності можливе лише за умов тісної взаємодії школи та сім'ї. Вчителі проходять підготовку з питань психологічного супроводу дітей, розвитку їхньої емоційної грамотності та створення безпечного, здорового та навчального середовища. Батьків, в свою чергу, варто залучати до шкільних заходів, надавати їм рекомендації щодо підтримки здорового способу життя вдома. Важливою складовою формування здоров'язбережувальної компетентності є вплив родинного середовища.

Отже, формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів є важливим і комплексним завданням, яке потребує спільних зусиль школи, сім'ї та суспільства. Ефективна реалізація цього процесу сприятиме не лише покращенню здоров'я учнів, а й загальному підвищенню якості освіти та рівня життя майбутніх поколінь.

Список використаних джерел

1. Andryushchenko O., Riaboshapka O., Biletska S., Tanska V., Harachuk T., Bezhenar I. Innovative Technologies as a Means of Forming the Professional Competence of Elementary School Teachers of the New Ukrainian School (NUS). *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2023. Vol. 15, Iss. 3. P. 331-346.
2. Samoilenko O., Bilousova N., Yarosh O. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи при вивченні інтегрованого курсу «Я

досліджую світ» Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки» (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя). 2021. № 4. С. 62–70.

3. Волошин О. Р. Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів молодшого шкільного віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету: серія: Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород, 2022. № 1. С. 48–51.