

УДК 364-322:614]:37.013.42
DOI: 10.24144/2524-0609.2022.50.48-51

Волошин Олена Романівна
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедра анатомії, фізіології та валеології
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
м.Дрогобич, Україна
olenavoloshyn2015@gmail.com
http://orcid.org/0000-0001-5710-4810

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. Актуальність проблеми полягає в тому, що здоров'я населення країни – найвища національна цінність, і відродження нації має розпочатися саме зі здоров'я, насамперед – дітей. Сучасні школярі – це основний потенціал населення, здоров'я якого є показником процвітання країни, тому вивчення здоров'я дітей дуже важливе в наш час, оскільки проблеми зі здоров'ям молодших школярів потребують нових підходів. Метою статті є визначення компетентності школярів у питаннях здоров'язбереження у молодшому шкільному віці. У дослідженні ми використовували наступні методи: систематизації та аналізу науково-педагогічної літератури з проблеми дослідження, пошуково-бібліографічний; інтерпретаційно-аналітичний; теоретичний та експериментальний для формування висновків дослідження. Результат дослідження показав, що за допомогою аналізу психолого-педагогічної літератури нам удалося зрозуміти сутність здоров'я та шляхи формування здоров'язбережувальної компетентності. Встановили, що система освіти, яка складалася, не сприяє її формуванню. Нами визначено, що формування здоров'язбережувальної компетентності у молодших школярів буде проходити ефективніше, якщо буде створено такі умови, як раціонально організований режим дня, збалансоване харчування, оптимальний руховий режим, заняття з фізичної культури на відкритому повітрі, процедури, що гартують відповідно до віку учнів, регулярне якісне медичне обслуговування, сприятливі гігієнічно-побутові умови, і навіть приклад сім'ї та педагогів.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбережувальні компетентності, здоровий спосіб життя, молодший шкільний вік, учні.

Вступ. Здоров'я населення країни – найвища національна цінність, і відродження нації має розпочатися саме зі здоров'я, насамперед – дітей. Сучасні школярі – це основний потенціал населення, здоров'я якого є показником процвітання країни. Вивчення здоров'я дітей дуже важливе в наш час, оскільки проблеми зі здоров'ям молодших школярів потребують нових підходів. У цьому можуть допомогти здоров'язберігаючі компетентності, основним завданням яких має бути виховання у школярів потреби в здоров'ї, збереженні його і зміцненні, умінні цінувати радість здоров'я. Найкраще з раннього віку прищеплювати дітям знання, навички та звички щодо охорони здоров'я, що згодом стануть важливою складовою їх загальних компетентностей, частиною суспільної культури та вплине на формування їх здорового способу життя та поведінку в суспільстві [2]. Навчання здоровому способу життя – це цілеспрямований та організований процес, який допомагає формувати уявлення та компетентності про здоров'я, вчить дітей відрізняти здоровий спосіб життя від нездорового та допомагає зберегти здоров'я своє та інших [7, с.21].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні школярі – це основний потенціал населення, здоров'я якого є показником добробуту країни. Проблеми зі здоров'ям дітей потребують нових підходів. Велику допомогу в цій сфері можуть надати валеологічні служби, основним завданням яких має бути навчання школярів необхідності бути здоровим та вміти провести самооцінку стану здоров'я. Проблему зі збереженням здоров'ям досліджували багато вчених, серед яких актуальними є праці Ю.П.Лісіцина, С.А.Маслова, Ф.Перлз, З.І.Равкіна. Серед психологів (Л.С.Виготський), медиків (Н.М.Амосов, В.П.Казначеев, І.І.Брехман,) педагогів (Л.Г.Татарников, В.В.Колбанова, В.К.Зайцев, С.В.Попов) актуалізували свою увагу на питаннях здоров'язбереження та особливостях здорового спо-

субу життя [9].

З раннього віку дітям необхідно прищеплювати знання, навички та звички, що стосуються системи охорони здоров'я. Згодом це стане цілеспрямованим і системно організованим процесом, що становить найважливішу складову загальної культури людини – культуру здоров'я.

Коли йдеться про психолого-педагогічне здоров'я та свідомість, то психологія людини вважається мотивацією. Є й інші точки зору (наприклад, медико-біологічна), але чіткої межі між ними немає, бо вони спрямовані на вирішення проблеми – зміцнення здоров'я. Здоров'я є необхідною умовою розвитку різних сторін життя людини.

Нині близько 90% дітей шкільного віку мають фізичні та психічні проблеми. Різко зросла кількість дітей, які страждають на алкоголізм, наркоманію та токсикоманію. Зросла кількість вбивств і самогубств серед учнів. Зростання поширеності вживання тютюну, алкоголю та наркотиків серед учнівської молоді свідчить про низький рівень знань про здоров'я, а також про неефективність існуючих форм і методів збереження та формування здоров'я дітей не лише в організованих колективах, а й у сім'ї. У зв'язку з цим, одним із пріоритетів нового етапу реформи освіти має стати формування цінностей здоров'я в молодших школярів [3].

Метою статті – дослідження компетентності школярів у питаннях здоров'язбереження у молодшому шкільному віці. **Методи дослідження:** систематизація та аналіз науково-педагогічної літератури з проблеми дослідження, пошуково-бібліографічний; інтерпретаційно-аналітичний; теоретичний та експериментальний для формування висновків дослідження.

Виклад основного матеріалу. Одним із важливих чинників розвитку здоров'я учнів молодшого віку є вироблені в них уявлення та поняття, які розширюють знання дітей про людей, їхнє здоров'я,

здоровий спосіб життя. Здоров'я людини залежить від багатьох факторів: спадкових, соціально-економічних, екологічних, охорони здоров'я [1, с.22]. Але особливе місце серед них посідає спосіб життя людини, який формується і в сім'ї, і в школі. Загальний контроль повинен включати навантаження, режим дня, харчування, фізичну активність, лікування, психо-емоційні навантаження, душевну атмосферу вдома, школі та класі, стосунки між батьками та дітьми, учнями та вчителями, види та форми дозвілля, розваги та інтереси [8, с.32].

Неправильна організація праці (навчання) молодших школярів може завдати шкоди їхньому здоров'ю, тому важливо створити гарне життя. Людина, яка вміє організувати роботу і відпочити від шкільної лави, збереже владу і творчу активність у майбутньому [9, с.29].

Одним із можливих шляхів вирішення проблеми порушень здоров'я дітей шкільного віку є формування їх знань про здоровий спосіб життя. Ці знання формуються на уроках і на дозвіллі. У процесі розвитку уявлення про здоровий спосіб життя перевагу краще віддавати простим методам і прийомам: «уроки здоров'я», практичні заняття, бесіди, читання, малювання, спостереження за природою, ігри, проєктна діяльність для учнів [6, с.5-10].

Ми вважаємо практичні заняття одним із найважливіших шляхів формування знань про здоровий спосіб життя. Давайте подивимося на найефективніший спосіб робити речі – ігри, які довше підтримують продуктивність вашої дитини. В іграх діти вступають у різноманітні стосунки: співробітництво, послух, взаємоконтроль тощо [9, с.12]. Використання гри демонструє великий потенціал, що робить правила гри функцією їх навчальних і тренувальних завдань. Анімаційна гра створює сприятливі умови для оволодіння просторовим орієнтуванням, сприяє покращенню сприйняття та уявлень. Постійно порівнюючи й уточнюючи уявлення, отримані від дій у навколишньому середовищі, дитина звикає спостерігати й усвідомлювати взаємозв'язки між об'єктами навколишнього середовища. Ігри розширюють зна-

ння, отримані під час вправ про напрямок руху, розміщення та розташування предметів [2].

У класах при застосуванні рухливих ігор з елементами змагання враховуються творче ставлення дітей до рухової активності. У дітей формуються такі риси, як особистість, цілеспрямованість, відповідальність, критичність, наполегливість у подоланні проблем, спостережливість, активність, ініціатива та пристрасть, розвивається здатність до реалізації творчих ідей. Молодший школяр вчиться по-новому дивитися на звичайні речі, а все це йому потрібно в майбутній роботі [4, с.5]. Тому в роботі, спрямованій на формування знань про здоров'я у молодших школярів, використовуються всі методи роботи з дітьми, що передбачають бесіду, розповідь, читання та обговорення книжок для дітей на тематичних уроках, інсценування ситуацій, перегляд фільмів тощо. Форми організації навчально-виховного процесу також можуть бути різними: розглянути аудиторні та природоохоронні заходи, екскурсії, урочні подорожі, КВК-уроки, свята, ігри, вікторини, вікові особливості молодших школярів і вибрати ці методи для застосування та особистий приклад вчителів і батьків.

Аналізуючи цю програму з точки зору стандарту освіти, стало зрозуміло, що існують різні напрямки проведення вільного часу, і ми визначилися з низкою позакласних заходів під назвою «урок здоров'я» [5].

На вирішальному етапі експериментальної роботи на початку навчального року визначали ступінь формування цінностей щодо збереження здоров'я у молодших школярів експериментального класу.

Для цього були використані наступні методики:

– Анкета для оцінки здоров'я та створення плану здорового способу життя.

– Експеримент, щоб з'ясувати, як учні формують цю позицію.

В експерименті взяли участь 10 учнів 3 класу ЗЗСО I – III №2, м. Старий Самбір. Перше уявлення про підготовку молодших школярів було отримано за допомогою анкети оцінки формування здорового способу життя. Відображаються результати опитування (табл.1.).

Таблиця 1.

Результати анкетування на початку навчального року

| № п/п | Запитання | Відповіді учнів у відсотку | |
|-------|-----------------------------------|----------------------------|---------------|
| | | Так | Ні |
| 1. | Ретельно дотримуюся режиму дня | 20% (2 учні) | 80% (8 учнів) |
| 2. | Займаюся руханкою | 90% (9 учнів) | 10% (1 учень) |
| 3. | Регулярно гуляю на повітрі | 50% (5 учнів) | 50% (5 учнів) |
| 4. | Виконую загартовувальні процедури | 10% (1 учень) | 90% (9 учнів) |
| 5. | Раціонально харчуюсь | 10% (1 учень) | 90% (9 учнів) |
| 6. | Виконую правила особистої гігієни | 50% (5 учнів) | 50% (5 учнів) |
| 7. | Ходжу до школи з радістю | 70% (9 учнів) | 30% (3 учні) |
| 8. | Маю достатній за тривалістю сон | 60% (6 учнів) | 40% (4 учні) |

Оцінка отриманих результатів вказує на те, що учні погано усвідомлюють ставлення до стратегії формування здорового способу життя: 8 учнів (80%) з 10 відзначили, що не дотримуються режиму дня, 9 учнів (90%) не використовують загартовувальні процедури.

Однак, необхідно відзначити як позитив, що у формуванні здорового способу життя учні мають тривалий сон – 6 учнів (60%), виконують правила особистої гігієни – 5 учнів (50%), ходять до школи з радістю – 9 учнів (70) %. Аналіз відповідей на запитання виявив, що більшість учнів (80%) недостатньо знають про своє здоров'я.

На етапі констатувального експерименту ми провели тестування учнів, яке дозволило з'ясувати, як

вчинять молодші школярі у різних валеологічних ситуаціях (табл.2.).

Кожна відповідь оцінювалась від 1 до 3 балів:

1 бал – неправильна відповідь, дитина не знає, як поводитися у даній валеологічній ситуації;

2 бали – частково правильна відповідь, дитина має часткове уявлення про те, як поводитися у цій ситуації;

3 бали – правильна відповідь, що показує, що дитина має уявлення про норми та правила поведінки у валеологічній ситуації.

На основі отриманих результатів можна визначити три рівні уявлень:

12 балів – високий рівень (в учня добре сформовані уявлення про норми та правила поведінки в да-

Таблиця 2.

Валеологічні ситуації, які допомагають учням опанувати норми та правила поведінки

| № п/п | Валеологічні ситуації | Варіанти відповіді |
|-------|---|--|
| 1. | На березі річки рибалки продають карасів. Що ви порадите мамі? | Купити рибу в магазині Не їсти риби, виловленої в річці. |
| 2. | У сміттевому бачку горить сміття. Що ви будете робити? | 1. Зверніться до служби пожежної охорони за телефоном «01». 2. Спробуйте самі погасити вогонь у бачку. 3. Покличте дорослих. |
| 3. | Ви побачили незнайому рослину з апетитними плодами. Вам здається, що ви колись їли подібні ягоди. Ваші дії? | Спробуйте 1 – 2 ягоди, перевіряючи, чи знайомий вам цей смак. Проявіть обережність і пройдіть повз. Зберіть жменю ягід, щоб показати знайомим. |
| 4. | Ваш найкращий друг запропонував вам спробувати викурити цигарку. Ваші дії? | Поясніть, що куріння є небезпечним для здоров'я і відмовтеся. Спробуйте, щоб не кривдити друга. Відмовтеся. |

ній валеологічній ситуації);

11 – 8 балів – середній рівень (в учня частково сформовані уявлення про норми та правила поведінки в даній валеологічній ситуації);

7 – 4 бали – низький рівень (в учня не сформовані уявлення про норми та правила поведінки в даній валеологічній ситуації) [10, с. 44].

Результати тестування занесені до (табл. 3.).

Таблиця 3.

Результати тестування

| № п/п | П.І.Б | Номер питання | | | | Сума балів | Рівень |
|-------|----------------------|---------------|---|---|---|------------|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 1. | Алексєєва Марія | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | Високий |
| 2. | Винокурова Валентина | 1 | 2 | 1 | 2 | 6 | Низький |
| 3. | Григор'єва Ірина | 3 | 2 | 3 | 2 | 10 | Середній |
| 4. | Сушко Мілена | 1 | 2 | 2 | 2 | 7 | Низький |
| 5. | Копач Радислав | 1 | 3 | 2 | 3 | 9 | Середній |
| 6. | Савшак Микола | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | Низький |
| 7. | Моргун Ксенія | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | Низький |
| 8. | Тихонов Арина | 2 | 1 | 1 | 2 | 6 | Низький |
| 9. | Томин Галина | 2 | 2 | 1 | 2 | 7 | Низький |
| 10. | Харитонов Катерина | 3 | 2 | 1 | 2 | 8 | Середній |

Обробка отриманих результатів виявила, що тільки в одного учня (10%) спостерігається високий рівень уявлень про норми та правила поведінки у здоров'язбережувальній ситуації. 3 учні (30%) із 10 учнів мають середній рівень, тобто у них частково сформовані здоров'язбережувальні компетентності, 6 учнів (60%) показали низький рівень сформованості компетентностей, у них не сформовані норми та правила поведінки у певній ситуації.

Висновки. Отже, на етапі констатувально-

го експерименту отримані результати вказують на низьку компетентність школярів у питаннях здоров'язбереження та невміння їх вести здоровий спосіб життя. Це, на нашу думку, одна з головних причин негативних тенденцій у формуванні здоров'я підростаючого покоління у рамках шкільної освіти. **Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні інноваційних методик з формування здоров'язбережувальних компетентностей у молодших школярів.

Список використаної літератури

- Бадрак С. Щоб здоровими зростати, корисну їжу треба вживати: інтегроване заняття. Дошкільне виховання: Щомісячний науково-методичний журнал для педагогів і батьків МОН України. 2010. №6. С.22–23.
- Балютіна К. Здоров'я дитини – національна проблема. Початкова школа: науково-методичний журнал. 2010. №9. С.29–32.
- Батова Г. Д. Здоров'я дитини в сучасному світі. Шкільний бібліотекар: науково-методичний журнал. 2011. №12. С.26–27.
- Іванова О. Збережи своє здоров'я сам: заняття для старших дошкільнят. Дошкільне виховання: Щомісячний науково-методичний журнал для педагогів і батьків МОН України. 2010. №3. С.20–21.
- Мадзігон В.М. Проблематика та перспектива інформатизації освіти. Київ: Либідь, 2006. 112 с.
- Пометун О.П. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. Науково-методичний посібник. Київ: "А.С.К.", 2005. 328 с.
- Посохова В.В. Здоровий спосіб життя сім'ї як запорука успішного формування здорового молодого покоління: [батьківські збори]. Шкільний бібліотекар: науково-методичний журнал. 2011. №4. С.21–22.
- Смирнова Н. Здоров'язберігаюча педагогіка та технології її реалізації. Позакласний час: На допомогу вчителю. 2010. №9. С.88–100.
- Сушенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: Запоріж. держ. ун-т, 1999. 308 с.
- Христосенко О. Антоненко О. Здоров'я дітей – багатство нації: (програма виховної роботи з учнями 1-4 класів). Початкова школа: науково-методичний журнал. 2010. №10. С. 44–46.

References

1. Badrak, S. (2010). Shchob zdorovymy zrostaty, korysnu yizhu treba vzhlyvaty: intehrovane zaniattia [To grow healthy, healthy food should be eaten: an integrated activity]. *Doshkilne vykhovannia: Shchomisiachnyi naukovometodychnyi zhurnal dlia pedahohiv i batkiv MON Ukrainy*, 6, 22–23. [in Ukrainian].
2. Baliutina, K. (2010). Zdorov'ia dytyny – natsionalna problema [Child health is a national issue]. *Pochatkova shkola: naukovometodychnyi zhurnal*, 9, 29–32. [in Ukrainian].
3. Batova, H.D. (2011). Zdorov'ia dytyny v suchasnomu sviti [Child health in today's world]. *Shkilnyi bibliotekar*, 12, 26–27. [in Ukrainian].
4. Ivanova, O. (2010). Zberezhy svoie zdorov'ia sam: zaniattia dlia starshykh doshkilniat [Take care of your health: activities for older preschoolers]. *Doshkilne vykhovannia: Shchomisiachnyi naukovometodychnyi zhurnal dlia pedahohiv i batkiv MON Ukrainy*, 3, 20 – 21. [in Ukrainian].
5. Madzihon, V.M. (2006). *Problematyka ta perspektyva informatyzatsii osvity* [Problems and prospects of informatization of education]. Lybid [in Ukrainian].
6. Pometun, O.P. (2005). *Suchasnyi urok. Interaktyvni tekhnologii navchannia* [A modern lesson. Interactive learning technologies]. A.S.K. [in Ukrainian].
7. Posokhova, V.V. (2011). Zdorovyi sposib zhyttia sim'i yak zaporuka uspishnoho formuvannia zdorovoho molodoho pokolinnia: [batkivski zbory] [Healthy lifestyle of the family as a guarantee of successful formation of a healthy young generation: [parent meeting]]. *Shkilnyi bibliotekar*, 4, 21–22. [in Ukrainian].
8. Smyrnova, N. (2010). Zdorov'iazberihaiucha pedahohika ta tekhnologii yii realizatsii [Healthy pedagogy and technologies of its implementation]. *Pozaklasnyi chas: Na dopomohu vchyteliu*, 9, 88–100. [in Ukrainian].
9. Sushchenko, L.P. (1999). *Sotsialni tekhnologii kultyvuvannia zdorovoho sposobu zhyttia liudyny* [Social technologies for cultivating a healthy lifestyle]. Zaporiz. derzh. un-t. [in Ukrainian].
10. Khrystosenko, O., & Antonenko, O. (2010). Zdorov'ia ditei – bahatstvo natsii: (prohrama vykhovnoi roboty z uchniamy 1-4 klasiv) [Children's health – the wealth of the nation: (program of educational work with students in grades 1-4)]. *Pochatkova shkola*, 10, 44–46. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 28.03.2022 р.
Стаття прийнята до друку 03.04.2022 р.

Voloshyn Olena

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Department of Anatomy, Physiology and Valeology
Ivan Franko State Pedagogical University, Drohobych, Ukraine

SYSTEM OF WORK WITH PRIMARY SCHOOL STUDENTS ON THE FORMATION OF VALUE ATTITUDES TO HEALTH

Abstract. The urgency of the problem is that the health of the country's population is the highest national value, and the revival of the nation must begin with the health, especially of children. Today's schoolchildren are the main potential of the population, whose health is an indicator of the country's prosperity, so studying the health of children is very important today, as the health problems of younger students need new approaches. The purpose of the article is to determine the competence of students in health issues at an early school age. In the study we used the following methods: systematization and analysis of scientific and pedagogical literature on the problem of research, search and bibliographic; interpretive and analytical; theoretical and experimental to formulate research conclusions. Today, about 90% of school-age children have physical and mental problems. The number of children suffering from alcoholism, drug addiction and substance abuse has increased sharply. The number of murders and suicides among students has increased. The growing prevalence of tobacco, alcohol and drug use among young students indicates a low level of knowledge about health, as well as the ineffectiveness of existing forms and methods of maintaining and promoting the health of children not only in organized groups but also in the family. In this regard, one of the priorities of the new stage of education reform should be the formation of health-preserving competencies in student youth. The results of the study showed that with the help of the analysis of psychological and pedagogical literature we were able to understand the essence of health and ways to develop health-preserving competence. It was established that the current education system does not contribute to its formation. We have determined that the formation of health competence in junior high school students will be more effective if such conditions are created as a rationally organized daily routine, balanced diet, optimal physical activity, outdoor physical education classes, hardening procedures appropriate to the age of students, regular quality medical care, favorable hygienic and living conditions, as well as the example of family and teachers.

Key words: health, health competence, healthy lifestyle, primary school age, students.