

ЗМІСТ

ВСТУП	4
-------------	---

РОЗДІЛ I. Оздоровче виховання молодших школярів: суть, напрямки, завдання

1. Суть понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та їхніх складових	6
2. Просвітницька робота з батьками як умова виховання здорової дитини	8
3. Умови збереження фізичного здоров'я дитини в родині	10
4. Умови збереження психічного та соціального здоров'я дитини в родині	21

РОЗДІЛ II. Зміст, форми та методи взаємодії вчителя з батьками в оздоровчому вихованні молодших школярів

1. Характеристика основних форм взаємодії педагогів і батьків в оздоровчому вихованні молодших школярів	60
2. Організація лекторію для батьків «Здоров'я дитини — багатство родини»	68
3. Використання тренінгових форм роботи з батьками як метод формування здорового способу життя молодого покоління в сім'ї	84

ДОДАТКИ

Додаток 1	90
Додаток 2	90
Додаток 3	91
Додаток 4	91
Додаток 5	92

ЛІТЕРАТУРА	95
------------------	----

РОЗДІЛ I. ОЗДОРОВЧЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ: СУТНІСТЬ, НАПРЯМИ, ЗАВДАННЯ

1. Суть поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та їхніх складових

Здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, який може розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна та медична категорії, як об'єкт споживання, вкладання капіталу, як індивідуальна й суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з навколишнім середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється. Виходячи з цього, складно визначити здоров'я у повному обсязі, якщо це взагалі можливо — історія розвитку науки про здоров'я налічує близько восьми десятків визначень.

Узвичаєним у міжнародному спілкуванні є визначення здоров'я, викладене у преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.): «Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад». Тому здоров'я розглядається не лише як ресурс, а як мета життя.

У загальному вимірі здоров'я передбачає наявність сукупності здатностей:

- пристосування до середовища і особистих можливостей;
- протистояння зовнішнім і внутрішнім хворобам, іншим ушкодженням, старінню та формам деградації;
- збереження себе, природного та штучного середовищ проживання;
- розширення можливостей, умов та ареалу проживання, обширу і розмаїття доступного екологічного, інтелектуального та морально-естетичного середовища;
- збільшення тривалості повноцінної життєдіяльності;
- покращення можливостей та здібностей свого організму, якості життя й середовища життєдіяльності;
- народження, підтримка й збереження собі подібних, а також культурних, духовних і матеріальних цінностей;
- розвиток адекватної самосвідомості, етико-естетичного ставлення до себе, близьких, людства, добра та зла.

Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери, або складові: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) й духовну. Усі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємозв'язані й саме у сукупності виявляють стан здоров'я людини.

Фізичне здоров'я визначається такими чинниками, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах довкілля, під час спокою та руху, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я належать індивідуальні характеристики психічних процесів і властивостей людини — особливості мислення, характеру, психоемоційного типу (зокрема, збудженість, емоційність, чутливість), які зумовлюють силу і швидкість реакцій на подразники та життєві ситуації, рівень стресу, вірогідність афектів, уяви, почуття тощо. Психічне здоров'я також значною мірою зумовлює потреби людини, мотивацію, психологічні настанови, життєві цілі тощо.

Духовне здоров'я тісно пов'язане із багатством духовного світу особистості, знанням і сприйняттям духовної культури (цінності освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики тощо). Це рівень свідомості, особливості світогляду й життєвої самоідентифікації, ставлення до сенсу життя, оцінка власних здібностей і можливостей їх реалізації відповідно до усвідомлених ідеалів, життєві цілі, загалом ментальність людини.

Соціальне здоров'я характеризується рівнем соціалізації особистості, ставленням до норм і правил, прийнятих у суспільстві, соціальними зв'язками з людьми та соціальними інститутами, набутиим соціальним статусом та прагненням до його підвищення у межах чинних законів і моральних традицій, джерелами і рівнем доходів і витрат тощо.

Здоровий спосіб життя — це динамічна система поведінки людини, базована на глибоких знаннях різних факторів, що впливають на здоров'я людини та на вибір нею алгоритмів поведінки, які максимально забезпечують збереження, зміцнення здоров'я. Крім того, це постійне коригування своєї поведінки завдяки набутому досвіду і з огляду на вікові особливості.

Складові ЗСЖ (здорового способу життя) охоплюють різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я — фізичної, психічної, соціальної та духовної.

Найважливіші з них — харчування (у тому числі якісна питна вода, необхідна кількість вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного й активного відпочинку, рівень психічної та фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (використання засобів фізичної культури й спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень).

Неабияке значення для здорового способу життя мають інформованість людей і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, здатних протидіяти природному процесу старіння, сприятливих екологічних умов, достатньої системи охорони здоров'я. Крім того, існує багато інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а й соціального і духовного здоров'я (відсутність шкідливих звичок, світоглядні настанови на пріоритетну цінність здоров'я тощо).

2. Просвітницька робота з батьками як умова виховання здорової дитини

Досвід діяльності освітньо-виховних закладів свідчить, що успішне виховання здорової дитини можливе лише за умови конструктивної взаємодії сім'ї та школи. Навіть якщо школа і спроможна впливати на формування здорового способу життя учнів, то її вплив послаблюється без підтримки батьків. Саме сім'я несе основну відповідальність за розвиток і здоров'я дитини, бо саме у ній закладаються найважливіші риси особистості. Досвід, який дитина набуває у сім'ї, визначає її індивідуальну поведінку, формує її цінності. Від того, які відносини склалися у сім'ї, залежать розвиток самосвідомості дитини, її духовний і психічний стан, можливість соціальної та фізичної адаптації в соціумі.

Відомо, що майже усі батьки позитивно ставляться до збереження й зміцнення здоров'я своїх дітей, але не всі вони є взірцями здорового способу життя, не навчають його і своїх дітей. У більшості батьків не сформовані ціннісні уявлення про здоров'я людини й здоровий спосіб життя. У них відсутні необхідні знання про всебічний розвиток дитини, форми організації занять фізичною культурою, методи загартування, раціональне харчування тощо.

Переважає більшість батьків не володіє методами та способами формування здорового способу життя. Тому одним із завдань учителя є підвищення ролі сім'ї у формуванні здорового способу життя учнів молодшого віку, організація спільної оздоровчої діяльності школи та сім'ї.

Перший підхід до вирішення поставленого завдання полягає в необхідності разом з батьками обговорити програму з формування культури здоров'я їхніх дітей, заручитися їхньою підтримкою, а після цього виробити спільні шляхи вирішення проблеми, тобто зробити батьків своїми співниками.

Другий підхід ґрунтується на тому, що батьки зазвичай не знайомі з батьками однокласників своїх дітей, мало спілкуються з ними, не знають, який устрій життя в їхніх родинах. Тому бажано створити умови для спілкування батьків, сформувавши батьківську спільноту.

Загалом, структура взаємодії школи та сім'ї з означеної проблеми містить:

1. Педагогічну діагностику сімей (особливості психологічного клімату, фактори впливу сімейного середовища на здоров'я дітей, рівень підготовки батьків до виховання тощо).
2. Визначення завдань і способів взаємодії батьків і педагогів щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей, формування їхнього здорового способу життя.
3. Озброєння батьків валеологічними знаннями та оздоровчими методиками.
4. Організацію різних форм спільної роботи, щоб забезпечити неперервність і систематичність у формуванні здорового способу життя дітей, аналіз і корекцію спільної роботи у цьому напрямку.