

СОЦІАЛЬНО - ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Анотація. Стаття висвітлює питання здорового способу життя дітей у працях вітчизняних науковців, запропоновано методи і заходи у роботі з молодшими школярами, спрямовані на профілактику тютюнопаління.

Ключові слова: здоровий спосіб життя дітей, адиктивна поведінка, профілактика тютюнопаління.

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы здорового образа жизни детей в работах отечественных ученых, предложены методы и формы работы с младшими школьниками, направленные на профилактику табакокурения.

Ключевые слова: здоровый способ жизни детей, аддиктивное поведение, профилактика табакокурения.

Annotation. The article highlights the representation of children's healthy way of life in the works of native scholars. The problem of smoking among children is stressed and defined as a special addictive form of behavior.

Key words: children's healthy way of life, addictive form of behaviour, prevention of smoking

Важливість виховання і формування здорового способу життя школярів соціально-педагогічними методами у навчально-виховній роботі обумовлена розумінням, що лише з самого раннього дитинства можна прищепити основні знання, навички і звички з охорони здоров'я, які згодом перетворяться у важливий компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя усього індивіда та суспільства в цілому.

На жаль, практично зведена до мінімуму особистісна роль дітей у підтримці та зміцненні свого здоров'я. Поступово формується зовсім необґрунтована впевненість у тому, що здоров'я гарантоване само по собі молодим віком, що будь-які навантаження, грубі порушення харчування, режиму праці, відпочинку, наявність шкідливих звичок, стрес, гіподинамія, інші фактори ризику спроможний самостійно подолати молодий організм [1; 4].

Щоб сформувати здоровий спосіб життя у дітей, потрібно розглянути його складники. Існує чимало визначень поняття „здоров'я” та „здоровий спосіб життя”, зокрема в Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ, 1946 р.): „Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів” [11, с. 49]. Науковець Ю.П. Лисицин наголошує, що здоров'я людини – це „гармонійне поєднання біологічних та соціальних якостей, що обумовлені породженими та набутими біологічними та соціальними діями, а хвороба – порушення цієї гармонії, цього єднання” [8, с. 4]. Вчені Д.А. Ізуткін, А.Д. Степанов дають формулювання, в якому активно виявлена роль здорового способу життя у зміцненні здоров'я: „Здоровий спосіб життя – це типові та істотні для даної суспільно-економічної формації форми життєдіяльності людей, котрі зміцнюють адаптивні можливості організму людини, сприяють повноцінному виконанню нею соціальних функцій і досягнення активного довголіття” [4, с. 24]. Ю.П. Лисицин вважає, що „здоровий спосіб життя – це все, що в діяльності людей має відношення до збереження та зміцнення здоров'я, все, що через діяльність по оздоровленню умов життя – праці, відпочинку, побуту – сприяє виконанню людиною її людських функцій” [7, с. 119].

Узагальнюючи міркування вчених щодо визначення поняття „здоровий спосіб життя”, „здоров'я”, можна сказати, що здоровий спосіб життя - це все в людській діяльності, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, відсутність шкідливих звичок, все, що дозволяє людині виконувати її людські функції через організацію діяльності щодо оздоровлення умов життя.

У сучасній науці активно вивчаються і розробляються теоретичні і практичні питання формування здорового способу життя дітей і підлітків. Так, питання здоров'я та здорового способу життя, розвитку та становленню особистості дитини і підлітка розглядаються багатьма дослідниками: виховна робота в школі засобами фізичної культури (А.Д. Дубогай, С.О. Свириденко, Г.І. Власюк, А.Л. Турчак); психологічні, моральні особливості виховання особистості (І.Д. Бех, Н.Ю. Максимова, С.К. Масгутова, І.В. Нікітіна, Р.Ф. Пасічняк, І.М. Романишин); формування ціннісних орієнтацій підлітків (С.В. Лапаєнко, О.Ф. Турянська); становлення соціальної активності підлітків (К.М. Власова, О.І. Карпухін, О.А. Кузьменко); здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості (О.В. Вакуленко).

Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя розглянуто С.М. Кондратюк [5], в якому передбачено розширення організаційно-педагогічних можливостей, збагачення змісту виховання, розробку форм і методів виховання у відповідності до вікових особливостей дітей 6-10 років та підвищення рівня знань у виховуючих осіб з цієї проблеми.

Складові здорового способу життя включають елементи, які торкаються всіх аспектів здоров'я - фізичного, психічного, соціального і духовного. Найважливіші з цих елементів – це:

- усвідомлення цінності здоров'я (домінуючий у світогляді людини духовний пріоритет і відповідна психічна установка);

- відсутність шкідливих звичок, (тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності, безладних, небезпечних статевих стосунків);

- доступ до раціонального харчування (в тому числі якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок);

- умови побуту (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і 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 і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень) [10].

Така складова формування здорового способу життя, як відсутність шкідливих звичок, цікавить нас з погляду їх профілактики. Актуальними залишаються заходи щодо запобігання шкідливим звичкам: курінню, алкоголізму, вживанню наркотиків.

На сьогоднішній день, на жаль, помолодшала вікова група дітей, котрі пробують палити цигарки і вживати алкогольні напої. Проблема дитячого куріння стає рік від року все гострішою. Все більше неповнолітніх виявляються втягненими в куріння зі шкільної лави. Встановлено, що люди, котрі почали палити до 15-річного віку, помирають від раку легень в 5 раз частіше, ніж ті, котрі почали курити після 25 років.

Незаперечними залишаються факти, що 25% хвороб, які призводять до передчасної смерті, спричинені безпосередньо палінням тютюну. Це означає, що щорічно у світі вмирають від 3,5 до 4 мільйонів активних чи пасивних курців. Якщо така тенденція збережеться, життя 250 мільйонів сьогоднішніх дітей у світі будуть вкорочені хворобами, пов'язаними з курінням. За оцінками ВООЗ, від хвороб, спричинених тютюном, щороку в світі помирає майже 5 млн. осіб, із них 100 тис. – в Україні. В Україні куріння стало частиною способу життя майже дев'яти мільйонів громадян, при цьому 120 тис. українців помирають від хвороб, спровокованих зловживанням тютюном.

Детальніше зупинимося на тютюнопалінні, як звичці, котра не переслідується законом, офіційно дозволена, проте провокує негативні наслідки у здоров'ї та поведінці, викликаючи узалежнену поведінку від нікотину, і може перерости, при появі сприятливих умов, у інші види адиктивної поведінки.

Куріння особливо шкідливе для дитячого організму, бо незміцніла нервова та кровоносна системи надзвичайно болісно реагують на тютюнову отруту. Крім того дуже швидко розвивається нікотинова залежність, яка веде до узалежненої (адиктивної) поведінки, що в свою чергу впливає не лише на стан фізичного (соматичного), але й психічного здоров'я особистості.

Така шкідлива звичка як тютюнопаління набуває масового поширення серед дітей і підлітків у наш час. Нікотинова залежність є першим кроком до залежності наркотичної, алкогольної, бо за статистичними даними 90% наркозалежних первинно ставали залежними від тютюну. Якщо врахувати дані про захворюваність дітей, невміння дітей і дорослих керувати своїм здоров'ям, потреба в організації нових підходів до збереження здоров'я школярів надзвичайно зростає.

Негативний вплив тютюнопаління на осіб молодого віку та необхідність розробки відповідних профілактичних і корекційних програм розглядається на державному рівні, що відображено в „Концепції реалізації державної політики в сфері боротьби з незаконним обігом наркотичних засобів, психотропних речовин та прекурсорів на 2002-2010 роки”, в Міжгалузевій комплексній програмі „Здоров'я нації” на 2002-2011 рр. (постанові Кабінету Міністрів №14 від 10.01.2002 р.), наказах Міністерства освіти і науки України №57 від 12.02.2001р. “Про заборону тютюнокуріння в навчальних закладах та установах Міністерства освіти і науки України”, і №148 від 27.02.2002 р. „Про підвищення рівня профілактичної роботи серед дітей та молоді по запобіганню незаконному вживанню наркотичних засобів, психотропних речовин та прекурсорів”.

У дослідженнях І.О. Данченко [2] з питань профілактики девіантної (відхилення від норми) поведінки молодших школярів у навчально-виховному процесі, зазначено, що існує реальна проблема формування адиктивної поведінки (від англійського слова *addiction* – „шкідлива звичка”) дітей молодшого шкільного віку, виявами якої є тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотичних речовин [9, с. 216].

Необхідно звернути увагу на той факт, що поява негативних звичок є тільки наслідками, а причини, як зауважують фахівці Я. Гилянський, М. Кінг, О. Змановська, В. Оржеховська та ін., пов'язані з труднощами саморегуляції (відчуття, самооцінка, відношення, турбота про себе) й адаптації. Медичні обстеження довели, що такі залежності не передаються генетично, передається лише схильність до них, яка формується під дією негативних чинників соціального середовища [3].

Результати дослідження Т. Федорченко свідчать, що в Україні сьогодні нараховується більше 70 тисяч хронічних наркоманів, серед них майже 5 тисяч неповнолітніх [6, с. 47]. Із проблемою розповсюдження наркоманії тісно пов'язане поширення епідемії ВІЛ / СНІДу, оскільки серед такої кількості ВІЛ-інфікованих 80% ін'єкційні споживачі наркотиків.

Виділяють багато видів залежної поведінки, які мають свої чинники виникнення і прояву, серед них: прийом алкоголю; тютюнопаління; наркоманія (прийом речовин, що змінюють психічний стан); переїдання чи голодування; „трудоголізм”; азартні ігри; „меломанія”; – „серіаломанія” і т. д.

Одним із виявів адиктивної поведінки є наркоманія – хворобливий психічний стан, який зумовлений хронічною інтоксикацією внаслідок зловживання наркотичними речовинами, і характеризується психічною та фізичною залежністю від них.

Дослідження констатують, що адиктивна поведінка є однією із форм деструктивної поведінки. Залежність проявляється у намаганні відійти від реальності через зміни свого психічного стану.

При поглибленні девіацій, а також коли поведінкові розлади починають набувати антигромадського характеру і відображати активну деструктивну спрямованість особи, що становить погрозу для людей через порушення правових норм, говорять про делінквентну поведінку як одну з форм девіантної поведінки, що спрямована проти інтересів суспільства в цілому чи особистих інтересів громадян, але не досягає тяжкості злочину. Тому, проводячи профілактичні заходи щодо тютюнопаління серед дітей молодшого шкільного віку, ми

попередимо вживання наркотичних речовин, поширення ВІЛ/СНІДу, виникнення адиктивної та делінквентної поведінки у дітей та підлітків у майбутньому.

Проаналізувавши вищесказане, ми прийшли до висновку, що тютюнопаління є актуальною проблемою соціально-педагогічної сфери діяльності людини. Тому особливого значення набуває цілеспрямований педагогічний вплив на особистість дитини молодшого шкільного віку, визначення умов, змісту, форм і методів, які є дієвими у вихованні здорового способу життя і профілактики тютюнопаління молодших школярів. Саме в період молодшого шкільного віку учні найкраще під керівництвом соціальних дорослих найближчого оточення (вчителі, батьки) зможуть сформувати ціннісні переконання щодо здорового способу життя; профілактичні заходи сприятимуть позитивно вмотивованій поведінці дитини, інформація про шкідливість тютюнопаління посилить негативізм до цієї звички, а залучення молодших школярів до різних творчих форм навчально-виховної роботи (класної, позакласної, позашкільної) сприятиме соціально-педагогічній адаптації учнів і допоможе реалізувати та відкрити особистісні можливості кожного школяра.

Саме у віці 6-9 років закладається майбутній потенціал здоров'я, це найважливіший час для виховних, профілактичних заходів щодо шкідливих звичок та попередження інших видів адиктивної поведінки школяра, проте сприятливий – для формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя, розвитку особистісних характеристик дітей – саморегуляції та адаптації у шкільному та соціальному середовищі. Діти цього віку вже здатні розуміти й усвідомлювати залежність стану здоров'я від способу життя. На наш погляд, превентивні форми впливу на тютюнопаління через свідомість, поведінку, діяльність й світогляд дитини молодшого шкільного віку, дадуть ефективні результати у формуванні правильного і шанобливого ставлення до здорового способу життя учнів.

Провідна роль у формуванні здорового способу життя у молодшому шкільному віці належить вчителю, який є більш референтною особою для дітей, ніж батьки, тому що використовуючи апарат оцінок, він регулює взаємостосунки дитини з іншими дорослими, перш за все, з батьками, формує світогляд і самосприйняття дитини. Заслуговує на увагу те, що чинником розвитку особистості молодшого школяра є не стільки сама навчальна діяльність, скільки ставлення дорослих до успішності, дисципліни, старанності дитини, її звичок. Думка вчителя для молодших школярів є найбільш істотною і безапеляційною. Молодші школярі беззастережно приймають його авторитет. Вони звертаються до нього з різних причин – від випадкових до найбільш глибоких і особистих. Позитивна роль школи, вчителів, особливо на початковому етапі навчання, надзвичайно важливий фактор для соціального розвитку особистості — власне дитинство (він охоплює дітей 6 – 10 років, молодший шкільний вік).

У цей час відбувається:

- становлення особистості на рівні ще не розвиненої свідомості;
- встановлюються перші її зв'язки з людьми, головним чином рідними;
- навчання орієнтуватися в розмаїтті життєвих ситуацій;
- співвідносити наявні в неї уявлення з життям, реальними вчинками, конкретно поведінкою;
- довірливе ставлення до дорослих, безперечним авторитетом для неї є батьки, вихователь, вчитель.

Це сприятливий період для цілеспрямованого впливу на дитину щодо формування моральних понять, позитивних емоцій, соціальних цінностей. Дитині імпонує, коли з нею, як з дорослою, батьки говорять про серйозні речі, події навколо неї і в світі, обговорюють конфліктні ситуації, що сталися в дитячому садку, школі, у дворі. При цьому бажано звертатися до власного досвіду учня, книг, телепередач. Вразливість дитини у цьому віці дає можливість впливати не лише на свідомість, а й на її почуття. Під впливом позитивних переживань у школяра виникають добрі поривання, і треба допомогти їх реалізувати: допомогти мамі по господарству, доглянути за молодшою сестричкою, намалювати в подарунок бабусі малюнок тощо.

Такі складові шкільного життя, які позитивно впливають на спосіб життя учнів, є : турбота, почуття колективізму і взаємна підтримка учнів.

Тому соціально-педагогічна діяльність школи, на наш погляд, передбачає наступні напрямки роботи:

- комплекс виховних (позакласних, загальношкільних) заходів, що сприятимуть формуванню у дітей здорового способу життя;
- залучення батьків, медичних працівників, громадських активістів для роботи у напрямі оздоровлення підростаючого покоління (лекції, семінари, практичні заняття, тренінги);
- пропаганда здорового способу життя засобами фізичної культури і спорту;
- різнобічна поінформованість про вплив негативних чинників на здоров'я і розвиток людського організму;
- використання інноваційних та інтерактивних методів у навчально-виховному процесі;
- створення засобів шкільної інформації (телепрограми, випуск газети, журналу, підготовка радіопрограм);
- введення в навчально-виховний план школи постійно діючих гуртків оздоровчого напрямку із залученням до роботи в них психологів, лікарів, соціальних педагогів;
- проведення олімпіад і турнірів знавців здорового способу життя;
- проведення конкурсів між паралелями класів на кращий проект організованого здорового відпочинку;
- організувати відділ у шкільній (класній) бібліотеці із друківаними джерелами щодо питань здорового способу життя тощо.

Віра в здібності своїх вихованців і високі очікування з боку педагогів, участь учнів у прийнятті рішень стосовно шкільних проблем, відчуття власної значущості – також сприяють їхньому бажанню стати кращими.

Тому залучення до профілактичної роботи педагогів і психологів загальноосвітніх шкіл, а також спеціалістів інших установ освіти та медицини, вочевидь дасть максимальну можливість мати постійний контакт з дітьми, впливати на їхню свідомість, поведінку, розвиток, світосприймання, спостерігати ті відхилення (чи констатувати норми) у поведінці, які часто недоступні батькам і наркологам, формувати в учнів правильне ставлення до особистого здоров'я.

Такими методами виховного впливу можуть бути :

- методи формування знань, поглядів і переконань щодо здорового способу життя:
 - а) словесні методи (роз'яснення, бесіди, розповіді, казки, діалоги);
 - б) метод прикладу (позитивний приклад педагогів, батьків, новаторів здорового способу життя, однолітків);
- методи формування оздоровчої поведінки:
 - а) педагогічний вплив (порада, вимога, виховні ситуації, пам'ятки);
 - б) привчання до виконання певних дій (режиму дня, фізкультхвилинки, фізпаузи, чергування видів діяльності, вправи, виконання доручень, залучення до допомоги іншим);
- методи стимулювання діяльності і поведінки :
 - а) змагання (ігри, шкільні спартакіади, турніри, виступи, олімпіади);
 - б) заохочення (схвалення, грамоти, подяки, екскурсії, преміювання, дошка пошани) [5, с. 15].

Реалізація змісту виховання у молодших школярів здорового способу життя відбуватиметься у процесі активної діяльності самих дітей і спілкуванні з іншими людьми, насамперед, з батьками, працівниками школи (вчителями, вихователями, психологами, медичними працівниками) і забезпечить багатосторонній виховний вплив.

Виховний підхід до формування у молодших школярів здорового способу життя та профілактики тютюнопаління передбачає розширення організаційно-педагогічних можливостей, збагачення змісту виховання, розробку форм і методів виховання у відповідності до вікових особливостей дітей 6 – 10 років та підвищення рівня знань з цієї проблеми у вихователів.

Література

1. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: Дис. ...канд. пед. наук. – К., 2001. – 259 с.
2. Данченко І.О. Профілактика девіантної поведінки молодших школярів у навчально-виховному процесі: Дис. ...канд. пед. наук. – К., 2006. – 350 с.
3. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2003. – 288 с.
4. Изуткин Д.А., Степанов А.Д. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования // Сов. здравоохранение. – 1981. – № 5. – С. 24.
5. Кондратюк С.М. Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя: Автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.07. – К., 2003. – 219 с.
6. Кроки до здоров'я (профілактика вживання неповнолітніми наркотичних речовин). Навч.-метод. посіб. / Т.Є. Федорченко. – К.: ХІК, 2003. – 152 с.
7. Лисицын Ю.П. Здоровье населения: понятия, социальная обусловленность здоровья //Руководство по социальной гигиене и организации здравоохранения.– М.: Медицина, 1987. – С.119 – 123.
8. Лисицын Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность. – М.: Мысль, 1989. – 272 с.
9. Соціальна педагогіка: Навч. посіб. / За ред. А.Й. Капської. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2000. – 264 с.
10. Формування здорового способу життя: Навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців/ О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000.
11. Устав Всемирной организации здравоохранения. – Женева, 1946.

УДК [372.32 : 37.03] : 75.01

В.В. Горбатих

АРТ-ТЕРАПІЯ В СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті розкриваються сутнісні аспекти арт-терапії та їх застосування в соціальній роботі з дітьми дошкільного віку.

Ключові слова: соціалізація, арт-терапія, розвиток, неадекватна поведінка, внутрішня сила, особистість, сім'я, творчість.

Аннотация. В статье раскрываются существенные аспекты арт-терапии и их использование в социальной работе с детьми дошкольного возраста.

Ключевые слова: социализация, арт-терапия, развитие, неадекватное поведение, семья, творчество.

Annotation. The article develops the idea of the meaning of art-therapy in socialization of children of preschool age. The author describes the certain significant aspects of art-therapy and its use in the following sequence: art-therapy – the process of socialization of children – art-therapy in socialization of children of preschool age.

Key words: socialization, art-therapy, development, personality, family, creativity, inadequate behavior

Економічні та соціальні суперечності, які торкнулись усіх сфер діяльності держави і всіх верст населення, у першу чергу позначились на його найменш захищеній категорії – дітях. На фоні змін моральних та загальнолюдських цінностей, різкого зниження життєвого рівня