

**Підготовка майбутніх учителів початкової школи до реалізації
здоров'язберігальної функції навчання (на засадах педагогічної спадщини
В. Сухомлинського)**

Значення здоров'я важко переоцінити, адже це – найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї та виховання дітей.

Здоров'я людини – один із найважливіших показників економічного, соціального і морального благополуччя суспільства. Водночас сучасні соціально-економічні та екологічні кризи зумовили значне погіршення здоров'я населення, особливо дітей.

У Статуті Всеукраїнської організації охорони здоров'я записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише хвороб або фізичних вад».

Державні національні програми «діти України» та «Освіта» (Україна ХХІ ст.), «Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ ст.» одним із головних завдань закладів освіти визначають збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального та морального здоров'я школярів, формування у них умінь і навичок здорового способу життя.

Здоров'я – одне із основних джерел щастя, радості та повноцінного життя. Пропаганда здорового способу життя мала місце в усній народній творчості, мудрих заповідях народу: «Без здоров'я немає багатства», «У здоровому тілі – здоровий дух», «Як немає сили, то й світ немилий», «Бережи одяг, доки новий, а здоров я, доки молодий» тощо.

Пріоритетність здоров'язберігальної функції школи постійно утверджував В. Сухомлинський. Збереження і зміцнення здоров'я дітей видатний педагог сприймав як найважливіший аспект практичної діяльності директора школи і кожного вчителя. Тому в педагогічній діяльності Василя Олександровича завжди прослідковувалася проблема фізичного розвитку і здоров'я дітей. Він зазначав: «Турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили. Якщо виміряти всі мої турботи і тривоги про дітей протягом перших чотирьох років навчання, то більша половина їх – про здоров'я. Турбота про здоров'я неможлива без постійного зв'язку із сім'єю. Переважна більшість бесід з

батьками. Особливо в перші два роки навчання дітей у школі, – це бесіди про здоров'я малюків» [2, с. 103].

Проблема збереження, зміцнення і відтворення здоров'я особистості розглядається з різних наукових позицій у працях філософів, медиків, психологів, соціологів (М. Амосов, Г. Апанасенко, Г. Борисов, М. Віленський, О. Газман, М. Гончаренко, Г. Зайцев, В. Казначеев, С. Попов, А. Степанов, Т. Сущенко, О. Шалімов, А. Щедрін та ін.). Концептуальні основи здоров'язберігаючого виховання закладені в працях К. Бондаревської, І. Брехмана, Є. Бойченко, О. Дубогай, З. Малькової, Л. Новікової, В. Оржеховської, Н. Полетаєвої, М. Таланчука, Л. Татарнікової та ін.

Ранній досвід формування здорового способу життя у дітей висвітлений А. Алчевського, С. Боткіною, Г. Ващенкою, Д. Локком, І. Мечниковим, М. Пироговим, С. Русовою, К. Ушинським. Значний внесок у розробку та впровадження в практику діяльності освітнього закладу системи оздоровчого виховання дітей і молоді здійснили видатні українські педагоги А. Макаренко та В. Сухомлинський.

Основним завданням сучасної школи стає виховання компетентної особистості, яка не тільки володіє знаннями, а й уміє застосовувати їх у житті, діяти адекватно у відповідних ситуаціях, адаптуватися до складних соціальних умов, долати життєві труднощі, підтримувати своє здоров'я на належному рівні, надавати опір негативним впливам. Від ставлення людини до свого здоров'я багато в чому залежить його збереження і зміцнення. Навчати дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – одна з найважливіших проблем сучасної школи.

Мета статті полягає в розкритті системи підготовки майбутніх учителів до здоров'язберігальної функції у педагогічній спадщині Василя Сухомлинського.

Стародавній лікар і філософ Авіценна стверджував: «Головним скарбом є здорову, і щоб його зберегти, потрібно багато знати». За роки навчання в школі учні мають здобути глибокі, різнобічні знання про здоров'я людини з різних галузей науки, які слугують підґрунтям для формування умінь і навичок, що допомагають людині підтримувати власне здоров'я. «Залежно від стану здоров'я, – вважав видатний педагог, – кожна дитина потребує не тільки індивідуального підходу, а й цілої системи заходів, які б зберігали і зміцнювали здоров'я» [1, с. 511].

В. Сухомлинським чітко окреслені основні напрями реалізації оздоровчої функції школи:

- санітарно-гігієнічні вимоги до зовнішніх умов життя і до режиму праці та відпочинку учнів;
- особливості організації фізичної праці дітей як важливого засобу зміцнення здоров'я;
- фізичне виховання на уроках фізичної культури і в процесі позакласної спортивно-масової роботи;
- організація активного діяльного відпочинку учнів.

Через півстоліття, яке минуло з того часу, стан здоров'я школярів у сучасній Україні викликає занепокоєння як у лікарів, так і у педагогів. Про це свідчать матеріали засобів масової інформації, а також статистичні дані, які стверджують, що за час навчання в школі кількість здорових дітей зменшується в 4–5 разів. Така ситуація зумовлена важким соціально-економічним станом українців, зростанням кількості соціально-незабезпечених сімей, кризою духовних цінностей, зниження рівня моральних цінностей населення. Статистичні дані свідчать, що на сьогодні лише 6–8 % учнів, що закінчують загальноосвітні заклади, визнані здоровими, кожен другий має патологію, 42 % – хронічні захворювання.

Особливої уваги потребує стан здоров'я молодших школярів. Серед умов, що впливають на погіршення здоров'я дітей, Л. Коротаєва визнає гіподинамію (недостатня рухова активність); велике навчальне навантаження в школі та вдома; нераціональне харчування; невиконання режиму сну, навчання, відпочинку. Негативно впливає на здоров'я школярів недотримання школою гігієнічних вимог (недостатня провітрюваність приміщення, невідповідність шкільних меблів фізичним особливостям дітей, незадовільне освітлення класних кімнат, невиконання вимог щодо рухового режиму молодших школярів тощо).

Василь Сухомлинський був глибоко переконаний у тому, що добре здоров'я, відчуття повноти, невичерпності, фізичних сил найважливіше джерело життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності подолати будь-які труднощі. Хвора, квола, схильна до захворювань дитина – джерело багатьох негод [3, с. 125].

Аналіз причин, що призводить до погіршення здоров'я молодших школярів, дав можливість виявити ряд негативних факторів. Більшість учителів стурбована інформаційним наповненням навчальних занять. Напружене розумове навантаження в школі та перевантаження домашніми завданнями не дають змогу дитині в повному обсязі реалізувати свої потреби в руховій активності.

У Павлиській школі старались запобігати розвиткові хвороби, зміцнити захисні сили організму: на шкільній садибі на кожного учня припадало більше десяти дерев, і ця «фабрика кисню» з року в рік розширювалася. У весняні й осінні місяці частину уроків у 1–2 класах проводили в зелених класах – на відкритому повітрі, на зелених лужках, оточених з усіх боків виноградом. Вчителі школи не припускали, щоб молодші школярі займалися розумовою працею в закритому приміщенні більше трьох годин на день. У селі в кожній сім'ї батьки і старші діти будують для молодших зелені альтанки, в яких малята читають, пишуть, малюють, займаються ручною працею.

Кожна із шкіл має своє творче обличчя, цікаві знахідки, особливості організації навчально-виховного процесу. Але всіх об'єднує глибоке розуміння актуальності й важливості цієї проблеми і прагнення створити у своїх колективах оптимальні умови для комфортного навчання, спрямованого не лише на озброєння учнів певною сумою знань і практичних умінь, а й на збереження і зміцнення здоров'я дітей.

Успішній реалізації функції школи мають ефективніше сприяти:

- запровадження навчальної дисципліни «Основи здоров'я»;
- введення третього уроку фізичної культури;
- проведення уроків з курсу «Я і Україна» на природі.

Заняття щодо сприяння здоров'ю мають стати зразком у кожній школі.

Василь Сухомлинський створював свою педагогічну систему щодо самовиховання у фізичній культурі:

1. «Здоров'я – це повнота духовного життя, радість, ясний розум. Твоє здоров'я – у твоїх руках.

2. Найважливіше джерело здоров'я – навколишня природа – повітря, сонце. Вода, літня спека й зимова холоднеча, тіністі гаї й квітучі поля конюшини. Живи й трудися серед природи.

3. Зроби для себе правилом: щоденно, прокинувшись, відразу ж зроби ранкову гімнастику. Влітку спи надворі – на сіні чи свіжій соломі – фітонциди, що їх виділяють сіно й свіжа солома, уберігають від захворювання на грип.

4. Змушуй себе кожного ранку робити холодні обтирання. Купайся в ставку якнайдовше – до осінніх заморозків. У зимові дні витирай ноги снігом – до ступені.

5. Жодного дня без фізичної праці. Праця розпрямляє тіло й душу. У постійній, повсякденній праці – людське довголіття.

6. Щодня прохось від трьох (молодшому віці) до десяти кілометрів.

7. Нехай стануть твоїми заповідями простота, невибагливість, стриманість» [1, с. 619–620].

Дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців доводять, що здоров'я людини знаходиться в прямій залежності від її способу життя. Найповніше взаємозв'язок між способом життя та здоров'ям знайшов відображення в понятті «здоровий спосіб життя».

Формування поняття «здоровий спосіб життя» має глибоке наукове підґрунтя. Перші концепції здорового способу життя «турбуйся про самого себе», традиції оздоровчої поведінки з'явилися ще в античному світі (Гіппократ, Цицерон, Платон, Піфагор). Специфіка означеного періоду полягає в тому, що пріоритетним стає фізичний компонент здорового способу життя, духовний і соціальний ще лише починають прокладати собі дорогу до життя.

Василь Олександрович пропонував ефективні шляхи зміцнення здоров'я дітей, удосконалення фізичного виховання учнів: «Виникла думка: нехай з місяць поживуть малюки не дома, а десь у саду, на березі ставу. Місце облюбували поряд із ставком; у заростях дерев піонери допомогли спорудити кілька куренів – у таких куренях ціле літо живуть сторожі колгоспних баштанів. ...Почалося життя нашого колективу в Саду здоров'я – так назвали наше житло і місце відпочинку батьки дітей... Поєднання здорового харчування, сонця, повітря, води, посильної праці і відпочинку – все це стало цілющим і незамінним джерелом здоров'я» [2, с. 94].

У давньоукраїнських джерелах поняття «здоров'я» розглядалося як ідеал життя, а дотримання гігієнічних норм – як фактор оздоровлення. Питанню культивування здорового способу життя надавало великого значення запорізьке козацтво. Видатний український просвітник Г. Сковорода наполягав на вивченні основ здоров'я на засадах народної мудрості, а серед умінь і навичок, що зберігають здоров'я, називав уміння володіти собою, поміркованість, працьовитість, бадьорість духу.

Предкам українського народу також був власний культ здоров'я, основи якого ґрунтувалися на знанні та обожненні сил природи, вмінні застосовувати трави і природні чинники (воду, росу, сонце, повітря). В Україні з давніх-давен люди під час зустрічі віталися: «Здоров будь!», а прощалися словами: «Бувай здоровим».

Одним із суттєвих аспектів цієї проблеми є збереження здоров'я вчителя, створення умов для плідного, творчого довголіття. Працюючи з майбутніми вчителями, корисно звертатися до книги В. Сухомлинського «Сто порад учителеві», а особливої уваги потребують параграф № 2 «Про здоров'я і повноту духовного життя вчителя. Кількість слів про радість праці», у яких

йдеться про покликання до педагогічної праці, про здоров'я, повноту духовного життя і радість праці вчителя, про запобігання виснаженню нервових сил педагога у процесі повсякденної діяльності.

Ось лише кілька думок і порад із вищеназваної книги: «здоров'я, настрої, повнота духовного життя, радість творчої праці, задоволення від любимої справи – тісно пов'язані між собою, взаємозалежні. І на першому місці тут стоїть гармонія здоров'я й сили духу. Здоров'я – як воно потрібно педагогові, яка трагедія приходить у його життя, якщо непомітно підкралася недуга, від якої немає порятунку! Адже ж нерідко буває таке, що вчителю 45–47 років, а він уже *видихався*. Тільки вступив в Zenit педагогічної мудрості, осягнув таємниці майстерності й мистецтва вихователя, виробив свої педагогічні переконання – а сил уже немає. Як працювати, щоб не надривалося здоров'я? Адже здоров'я потрібне насамперед для праці, для творчості, без праці я не уявляю собі щастя»; «учителю треба берегти серце й нерви. Раювати нам треба так, щоб до 60-річного віку бути здоровим, життєрадісним»; «але як же виховувати в собі це вміння? Насамперед, треба знати своє здоров'я, знати особливості своєї нервової системи й серця. Нервова система людини за самою природою своєю дуже гнучка, і вчителю треба вміти довести цю гнучкість до ступеня мистецтва влади над емоціями»; «треба вміти обачно витратити нервові сили в процесі повсякденної праці – це теж дуже важлива запорака здорового серця й здорового духу» [1, с. 425–429].

Розклад здоров'я в педагога, на думку В. Сухомлинського, розпочинається з недобррозичливості, підозрливості, озлобленості, злорадства, які виснажують душу, ослаблюють нерви. Він визначає і засоби застереження від цього, стверджуючи, що «оптимізм, віра в людину – невичерпне джерело творчої енергії, нервових сил, здоров'я вихователя й вихованця» [2, с. 431].

Отже, зміцнення здоров'я та формування вмінь і навичок здорового способу життя у молодших школярів є необхідною умовою реалізації здоров'язберігальної функції початкової школи. Умовами, що утруднюють формування в молодших школярів здорового способу життя, є також недостатність у дітей, батьків та вчителів належних знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, а також недостатня діяльність щодо формування в них екологічної, естетичної та фізичної культури.

Особливого значення в процесі формування здорового способу життя молодших школярів набувають систематичність, безперервність та послідовність їхнього навчання і виховання, які дають можливість поступово ускладнювати та проводити оздоровчу роботу з ними.

Зберегти та зміцнити здоров'я учнів учителеві допомагає вміння використовувати здоров'язберігальні технології. Окремі науковці розглядають це поняття, виходячи з розуміння технології як певного прийому, методу, методики, інші розуміють, його як значення змістової техніки, за допомогою якої реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання. Розуміють технологію і як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність даних, що відображають певні зміни в здоров'ї. Останньовказаний аспект – перспектива подальших наукових досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сухомлинський В. О. Сто порад учителеві / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори в п'яти томах / В. О. Сухомлинський. – К. : Радянська школа, 1976. – Т. 2. – С. 425–429.
2. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори в п'яти томах / В. О. Сухомлинський. – К. : Радянська школа, 1977. – Т. 3. – 670 с.
3. Сухомлинський В. О. Павлівська середня школа / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори в п'яти томах / В. О. Сухомлинський. – К. : Радянська школа, 1977. – Т. 4. – С. 125.