

Розуміння та ведення здорового способу життя дітьми молодшого шкільного віку

*Роботу виконано на кафедрі спортивних ігор ВНУ
ім. Лесі Українки*

У статті дається аналіз розуміння та ведення здорового способу життя учнями молодшого шкільного віку й даються рекомендації щодо його формування.

Ключові слова: школярі, здоровий спосіб життя.

Цюпак Ю. Ю. Понимание и ведение здорового образа жизни детьми младшего школьного возраста.

В статье подан анализ понимания и ведение здорового образа жизни детьми младшего школьного возраста и предоставлены рекомендации относительно его формирования.

Ключевые слова: школьники, здоровый образ жизни.

Cyupak Yu. Yu. Understanding and Conduct of Healthy Way of Life of Midchildhood Children. In the article the analysis of understanding and conduct of healthy way of life of midchildhood students is given and recommendations are given that to his forming.

Key words: schoolboys, healthy way of life.

Постановка наукової проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Основні підходи до формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я визначені Державною програмою “Діти України”, де наголошується, що здоров'я підростаючого покоління – це інтегративний показник суспільного розвитку, могутній фактор впливу на економічний та культурний потенціал країни. У науковій і методичній літературі (Ю. П. Лісіцин, 1979; Г. Л. Апанасенко, 1992; Е. Г. Булич, І. В. Муравов, 1997) здоровий спосіб життя визначається як комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я.

У дисертаційних роботах О. Д. Дубогай (1991), Т. Г. Кириченка (1988), Т. Е. Бойченко (1994), Г. І. Власюк (1995) та інших на широкому фактичному матеріалі досліджені педагогічні аспекти, форми, методи, засоби формування здорового способу життя різних верств населення.

Проблемі вивчення впливу здорового способу життя щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей усе більше приділяється уваги в спеціальній науковій літературі. На думку багатьох науковців, питома вага чинників, що обумовлюють збереження й зміцнення здоров'я, розподіляється таким чином: 44–55 % залежить від умов і способу життя; 15–20 % – від умов навколишнього середовища, екологічної ситуації; 18–20 % – від спадкових причин; 8–15 % – від стану системи охорони здоров'я [1; 4; 5; 7].

Одним із важливих чинників формування здорового способу життя є передача та засвоєння знань, у яких акумульовано досвід адекватної життєдіяльності. З метою визначення особливостей формування здорового способу життя в молодших школярів нами було проведено **анкетування**. Анкета включала в себе комплекс запитань, за допомогою яких можна визначити рівень знань з основ ведення здорового способу життя: дотримання режиму дня та особистої гігієни, обсяг занять спортом, рухливими іграми в позаурочний час, відомості про навчання в школі, шкідливі звички (алкоголь, паління); частоту захворювань та ін.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз суб'єктивного ставлення молодших школярів, котрі визначають процеси формування й відновлення здоров'я, засвідчує, що пріоритетне місце в їх переліку діти відводять спадковості – 27,2 %; медичному обслуговуванню – 20,0 %; матеріальному забезпеченню – 18,2 %; екології – 15,6 %; руховому режиму – 13,2 %; народним традиціям – 5,8 % (рис. 1).

У поточному дослідженні виявлено, що такому важливому фактору здоров'я людини, як рухова активність, діти відводять дуже незначне місце – 13,2 %, що свідчить про недостатню їхню обізнаність щодо важливості оптимальної рухової активності для процесів відтворення та зміцнення здоров'я. Мабуть, саме недооцінка дітьми ролі рухової активності в зміцненні власного здоров'я призводить до того, що лише незначний відсоток дітей систематично робить ранкову гімнастику, ефективно застосовує фізкультурні паузи в процесі навчальної роботи, використовує рухливі народні ігри тощо.

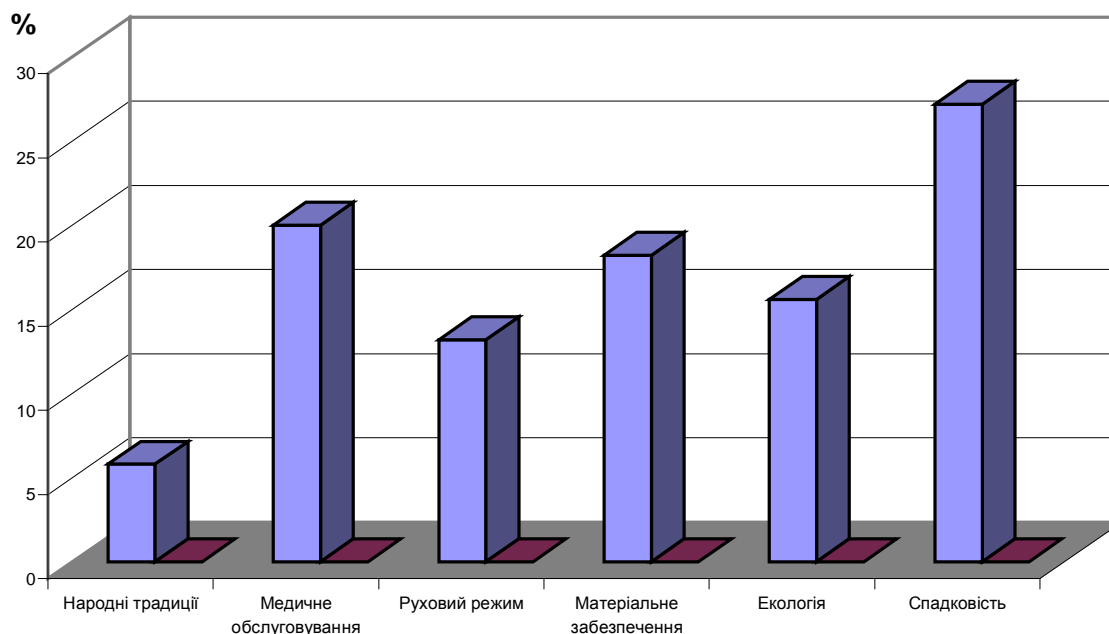


Рис. 1. Оцінка дітьми чинників здоров'я

Аналіз характеристики рівня знань молодших школярів з основ ведення здорового способу життя засвідчує, що діти мають недостатній рівень знань із цієї проблеми. Так, 43,4 % хлопчиків і 44,9 % дівчаток мають низький рівень, 56,6 % хлопчиків і 42,92 % дівчаток – середній, високий рівень знань не виявлено в жодного хлопчика і 12,2 % – у дівчаток.

Наведені дані дають підстави стверджувати про суттєву недостатність просвітницької діяльності з цієї проблеми як із боку вчителів, так і з боку батьків учнів.

Відзначено, що у виникненні відхилень поведінки дітей від загальноприйнятих норм і, як наслідок цього, виникнення ряду захворювань, провідна роль належить мікросоціальним факторам (умови виховання в сім'ї, навчальному колективі, матеріальні умови тощо). Під дією цих факторів у дітей випадкове вживання алкоголю, куріння, психоактивних речовин стає елементом способу життя, що поступово призводить до розвитку алкоголізму, наркоманії, токсикоманії й т. д. Ці проблеми поведінки дітей, які можуть бути причиною серйозних порушень стану здоров'я, належать до основних соціальних проблем в усьому світі [6].

Однією зі шкідливих звичок людей є тютюнопаління, яке швидко зростає в усьому світі та є однією з основних причин розвитку багатьох захворювань. Результати наших соціологічних досліджень дали змогу визначити, що більшість молодших школярів не мають повного уявлення про шкідливість тютюнопаління. Про це свідчить той факт, що 16,1 % пробували курити.

Серед чинників, які формують здоровий спосіб, важливе місце займає негативне ставлення до пияцтва. Багато авторів розглядають походження й поширення алкоголізму як соціальне зло, закладене в соціально-економічних умовах життя людей. На їхню думку, причини, що призводять до зловживання алкоголем – це, насамперед, нездорові традиції, благодушне ставлення до пияцтва значної частини населення, низький рівень інформаційно-освітньої та протиалкогольної роботи серед населення, недостатнє виховання в дітей почуття обов'язку, невміння організувати свій вільний час. Відзначено, що в людей, які постійно вживають алкоголь, захворюваність в 1,2 раза, а смертність в 4,3 раза вищі, ніж у більшості населення.

Результати наших досліджень виявили, що молодші школярі недостатньо обізнані з проблемою алкоголізму та його шкідливістю на здоров'я людини. Про це свідчить той факт, що 36,5 % дітей пробували алкоголь.

Одним із важливих чинників формування й відтворення здоров'я є дотримання ними правил харчування. Адже харчування становить могутній шар культури кожної людини.

Результати соціологічних досліджень дали змогу визначити, що більшість молодших школярів не дотримуються режиму харчування. Так, тільки 11,4 % хлопчиків і 31,4 % дівчаток відповіли, що

дотримуються завжди; 51,0 % хлопчиків і 47,8 % дівчаток – часто; 29,2 % хлопчиків і 17,1 % дівчаток – рідко; 9,4 % хлопчиків та 3,2 % дівчаток – ніколи.

Аналогічна картина спостерігається і під час дослідження дотримання дітьми особистої гігієни. Так, дотримуються особистої гігієни завжди – 31,9 % хлопчиків і 12,8 % дівчаток; часто – 41,7 % хлопчиків та 68,1 % дівчаток; рідко – 25,0 % хлопчиків і 19,1 % дівчаток; ніколи – 2,1 % хлопчиків. Діти, які проживають у районах, не забруднених радіонуклідами, дотримуються особистої гігієни завжди – 28,7 % хлопчиків і 38,8 % дівчаток; часто – 39,4 % хлопчиків та 38,8 % дівчаток; рідко – 27,7 % хлопчиків і 22,4 % дівчаток; ніколи – 4,2 % хлопчиків.

Загартування є важливим фактором зміцнення та відтворення здоров'я. В основі загартування лежить властивість організму людини пристосовуватися до змін умов навколишнього середовища, тобто викликає адаптацію до нових умов існування.

Результати соціологічних досліджень показали, що більшість дітей молодшого шкільного віку не мають повного уявлення про значимість загартування для зміцнення здоров'я і не загартовують свій організм. Про це свідчить той факт, що 22,9 % хлопчиків і 43,6 % дівчаток ніколи не загартовували свій організм. І лише 10,7 % хлопчиків та 14,3 % дівчаток відзначили, що вони займаються загартуванням завжди.

Узагальнення частотних характеристик використання школярами різновидів рухової активності показує, що діти у своїй більшості не систематично або й зовсім не виконують ранкову гімнастику.

Дещо кращою є фактична картина використання елементів фізкультурної паузи в процесі виконання домашніх завдань.

Школярі дали такі відповіді: завжди й часто роблять фізкультурні паузи 58,3 % хлопчиків і 56,4 % дівчаток; рідко й ніколи – 41,7 % хлопчиків та 43,6 % дівчаток. Але той факт, що фізкультурні паузи ніколи не використовують майже 30 % школярів, свідчить про необхідність просвітницької роботи щодо покращання режиму їх рухової активності.

Узагальнення матеріалів дослідження дає підстави стверджувати, що в процесі формування здорового способу життя молодші школярі сільських шкіл, які проживають у районах, забруднених радіонуклідами та у відносно чистих районах, у переважній більшості акцентують увагу на фактори, які практично мало підлягають суб'єктивному впливу, хоча і є важливими для зміцнення та відтворення здоров'я: екологія, спадковість, матеріальне забезпечення тощо. У той же час фактори, адекватне використання яких може суттєво впливати на здоров'я, залишаються поза увагою школярів.

Про це свідчить значний відсоток школярів, які мало використовують ранкову гімнастику, фізкультурні паузи та інші різновиди спеціально організованої рухової активності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Загалом, результати наших досліджень засвідчують, що одним із напрямів оптимізації підвищення ефективності процесу формування здорового способу життя може бути цілеспрямована інформаційно-просвітницька діяльність вчителів і батьків, метою якої є формування системи знань школярів про сутність здорового способу життя, різновиди спеціально організованої рухової активності та інші компоненти здорового способу життя, а також комплекс необхідних навичок.

Література

1. Горашук В. П. Основные понятия школьного курса “Основы валеологии” / В. П. Горашук // Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. з валеології “Формування, збереження і зміцнення здоров'я підрастаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти”. – К. : ЗМН, 1997. – С. 78–84.
2. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни младших школьников : дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / А. Д. Дубогай. – К., 1991. – 350 с.
3. Дубогай А. Д. Управлять здоровьем смолоду / А. Д. Дубогай. – К. : Молодь, 1985. – 112 с.
4. Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лисицын. – М. : Знание, 1982. – 206 с.
5. Лисицын Ю. Л. Слово о здоровье / Ю. Л. Лисицын. – М. : Сов. Россия, 1986. – 192 с.
6. Поташнюк Р. З. Соціально-екологічна сутність здоров'я / Р. З. Поташнюк. – Луцьк : [б. в.], 1995. – 92 с.
7. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья / А. Г. Щедрина. – Новосибирск : Наука, 1989. – 173 с.

Адреса для листування:
43010, Луцьк, просп. Соборності, 30/12.
Тел. 8 (0332) 73-88-55.

Статтю подано до редколегії
14.09.2009 р.