

ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ У НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

**Надія ДУДИК, Вікторія ШИХ
м. Дрогобич**

Сучасні люди, як і в давні часи, вирішують завдання збереження здоров'я людини. Дослідники людинознавчих наук, медики, психологи, педагоги, фізіологи, філософи, які займаються проблемами здоров'я людини, створюють інноваційні стратегії для його збереження та підтримки з періоду дошкільного дитинства. Вони співпрацюють і розробляють освітні стратегії та програми для цілісного світорозуміння особистістю власного життя, його цінності та гармонії з природою. Єдиної програми не існує, проте у доступній формі з метою просвітництва знання про людину, світ природи, збереження екосистеми, гармонійне співіснування людини в природному довкіллі, дають надію людству на створення цілісної стратегії прогресивного гармонійного розвитку особистості в природному довкіллі, де життя і здоров'я людини матиме велику цінність.

Проблемами наукових досліджень здорового способу життя у галузі психолого-педагогічних наук та дитячої медицини й фізіології займалися вітчизняні та зарубіжні вчені: Авіцена, Л. Берне, М. Амосов, О. Богомолець, Е. Торндайк, Т. Андрющенко, В. Бусленко, В. Вернадський, М. Єфименко, М. Машовець, М. Монтессорі, Р. Павелків, О. Проскура, Т. Піроженко та ін. Зокрема, філософ і мудрець Авіцена зазначав: «Головним скарбом життя є здоров'я і щоб його зберегти, треба багато що знати» [2]. У дослідженнях теорії розумового розвитку американський психолог Едвард Торндайк визначав певні вікові етапи, як закони вироблення компетенцій у суб'єктивному здобутті знань та індивідуальних потребах, які відображають у

першому законі фізіологічну готовність до здобуття нових знань, у другому законі можливість практичного застосування інформації, експериментування, дослідження та третього закону відкриття, самостійного пошуку.

Всесвітня асоціація здоров'я дає визначення: «Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів, а стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя» [10, с. 2]. Дослідники пояснюють термін «здоров'я» як фізичні та психічні показники самопочуття людини. «Психічне здоров'я – це відчуття життєвої енергії, натхнення і задоволення від насиченого подіями життя» [10, с. 3]. У наукових тлумаченнях термін «здоров'я» має сучасне пояснення як ознака метального, суб'єктивного сприймання, відчуття світу, що дає можливість урівноважувати психічне здоров'я особистості у самореалізації, долати стресові ситуації без вагомих втрат у фізичному та моральному благополуччі, розкривати потенціал, продуктивно взаємодіяти із соціумом. Щодо фізіологічних показників поняття «здоров'я» має характеристики медичні як діяльність організму, його функціональність відповідно до вікових норм, а також психічних реакцій.

Із дошкільного віку виховання індивіда має на меті закласти основи світогляду, де є цінність власного здоров'я. М. Монтесорі у праці «Освіта і мир» звертає увагу на те, що науковці та педагоги-практики доклали чимало зусиль до створення системи виховання, де розвивальне середовище для дітей дошкільного віку відіграє важливу роль. «Шлях до миру – це величезна частина людства (діти), до звільнення якої ми все ще повинні докласти радикальних зусиль» [8, с. 91]. Дослідниця дитину підносить до «вінця Господа» і звертає увагу людства на необхідність організації спеціального розвивального середовища, обладнання майданчиків для дітей дошкільного та молодшого

шкільного віку, де стануть можливими самостійна дослідницька діяльність, соціальна адаптація, умови для саморозвитку.

Навчання прикладом М. Монтесорі вважала ключовим у виробленні життєвих звичок дітей. «Завдання захищати дитину водночас є завданням виховувати й перевиховувати дорослих, – зусилля, спрямоване на охорону нашого найбільшого скарбу. Цей скарб спрямовує нас до світла, що називається словом «мир». Кожне нове відкриття, що поліпшує життя дорослого, повинно бути присвячене й життю дитини» [8, с. 98]. Учена бачила важливу місію для людства у відбудові гуманних взаємин між природою та людиною, а діяльність науковців та педагогів-практиків – у співпраці та створенні для дітей умов, які мають зберегти щирі дитячі якості, які згодом спроектуються на міжлюдські взаємини для добра та миру в світі.

Дитячий психолог Р. Павелків у своїх наукових розвідках підкреслює важливість формування мотиваційної сфери у дітей, сприяння активізації самосвідомості у дитини з дошкільного віку відповідно до її вікових і розумових потреб та інтересів. «Протягом дошкільного дитинства мотиви поведінки суттєво змінюються: спонукання, які діяли епізодично і розрізнено, перетворюються на певну систему мотивів,... починають розвиватися суспільні мотиви – бажання принести користь людям» [2, с. 270]. Психолог характеризує особливості процесу розвитку мотивів поведінки, зорієнтованих на цінності здорового способу життя, враховує виховні традиції родини, приклад дорослих у дотриманні правил здорового способу життя, адже малюкам необхідне «розуміння доцільності та значущості біологічних та матеріальних потреб та стимулів, коли вибудовується світогляд на основі «Я-концепції» [2, с. 271].

Сучасні соціологи, фізіологи, педіатри виводять невтішну статистику зростання дитячих захворювань, зокрема, збільшилася кількість дітей дошкільного віку з порушеннями психосоматики,

проявів алергічних реакцій на продукти, якість повітря, недорозвиток та проблеми з функціонуванням опорно-рухового апарату, вроджені серцево-судинні захворювання тощо. Тому сучасні діти потребують більше уваги до діагностики здоров'я, створення сприятливого індивідуально підібраного розвивального середовища, профілактичних заходів задля поліпшення якості власного здоров'я, розширенні знань у саморозвитку в безпечному фізично активному просторі, вироблення правил спілкування з природою, вміння одягатися за погодою, продуктивно проводити час з однолітками в рухливих іграх, займатися фізичними вправами на свіжому повітрі, розуміти й приймати режимні моменти у організації своєї життєдіяльності.

Психологи звертають увагу педагогів на включення інформаційної складової до виховного процесу у формуванні валеологічних компетенцій. Під час проведення бесід з дошкільниками, розповідей про переваги й емоційне задоволення, які люди отримують від проведення часу у спілкуванні з природою, споживанні здорової їжі, фізичних та оздоровчих процедур, педагоги словесно ознайомлюють малюків з валеологічними цінностями. Поступово через розвивальні вправи, практичне використання законів здорового способу життя діти звикають до корисної їжі, активностей на свіжому повітрі, режимних моментів життєдіяльності, під час яких закладаються знання про здоров'я, бережливе ставлення до нього.

Провідний спеціаліст з дошкільної психології О. Кононко у загальних напрямках виховного впливу на загальний розвиток дитини дошкільного віку визначає завдання валеологічного характеру: «Набуття дитиною загальних уявлень про своє тіло; основні його функції; розвиненість рухової активності, вміння оцінювати свою вправність; вміння орієнтуватися в показниках свого здоров'я-нездоров'я, знання засобів самозбереження та самодопомоги» [5, с. 3]. Основи здорового способу життя,

врахування особливостей індивідуального розвитку дитини мають місце в організації життєдіяльності в умовах ЗДО. Педагог у своїй діяльності має враховувати знання та уміння кожного вихованця, збагачувати їх новою інформацією, можливостями розвитку фізичних умінь, надихати на бажання проводити більше часу на природі, займатися рухливими іграми.

Базова освітня програма «Я у Світі» визначає показники здоров'язбережувальних компетенцій, які мають на меті сформувати у дітей дошкільного віку педагоги та батьки у підготовці до шкільного навчання. Вони включають показники рухової активності, безпеки життєдіяльності, гігієнічних навичок, за гартувальних процедур. У гармонійному співіснуванні людини та природи важливим є розширення знань про життя на планеті Земля, раціонального використання її ресурсів, вміння милуватися красою природи, вести спостереження за нею і гармонійно взаємодіяти. У вихованні «встановлюється залежність здоров'я (власного та рідних) від стану природи довкілля, що дає змогу прогнозувати позитивні і негативні наслідки своєї діяльності з природним довкіллям» [1, с. 194].

У дошкільній педагогіці розглядається термін «здоровий спосіб життя» як виховний напрям організації дитячого буття в ЗДО, щоб забезпечити якість оздоровлення, підтримки та розвитку функціональності організму дитини у прагненні до наступного самовдосконалення. Педагог засобами особистого прикладу, проведення бесід-розповідей, рухливих ігор, дослідженням явищ природи повинен використовувати гуманні принципи організації взаємодії, адже діти в дошкільному віці сприймають, пізнають, досліджують світ кожен у своєму темпі та у свій спосіб.

В освітній практиці дошкільця стає популярним й актуальним курс «Освіта для сталого розвитку для дошкільнят», що презентує освітню стратегію діяльнісного підходу до

поступального поетапного цілеспрямованого впровадження у життєдіяльність ЗДО елементів фізичного, харчового, рухового оздоровлення вихованців. Автори програми визначають три напрями в організації освітньої роботи педагогів у співпраці з родинами вихованців: перша формує соціальні взаємини між учасниками освітнього процесу, друга має на меті виробити свідомість щодо економічних переваг здорового способу життя, а третя виховує екологічну культуру. «В усвідомленні старшими дошкільниками необхідності збереження ресурсів Землі та особистої причетності до майбутнього суспільства і природи» [3, с. 16]. Автори програми використали кращий досвід провідних педагогів-практиків європейських країн, в яких програма сталого розвитку успішно впроваджується з початку ХХІ ст.

Освітня програма «Впевнений старт» визначає, що «здоров'язберігальна діяльність передбачає ефективний вплив на стан фізичного, психічного та соціального здоров'я дітей. Полягає у вирішенні таких завдань: охорона життя та зміцнення здоров'я, підвищення рівня стійкості та опірності організму несприятливим факторам довкілля; поліпшення розумової та фізичної працездатності; зміцнення опорно-рухового апарату, формування правильної постави та склепіння стопи; підвищення функціональних можливостей організму; виховання позитивних моральних та вольових рис» [5, с. 9]. Показниками розвитку дитячих компетентцій як результат взаємодії педагога з маюють комплексні вправи впродовж дня як режимні моменти у виробленні знань та спеціальні заняття.

Дослідник В. Нестеренко зазначає сензитивність дошкільного віку, коли діти сприймають знання про себе та світ як аксіому, готові наслідувати дії значимих дорослих. Науковець пише: «Дошкільний період є найбільш сприятливим для формування здорового способу життя. У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси

особистості дитини, закладається певна база знань і практичних навичок здорового способу життя» [6, с. 140]

Для розв'язання проблеми надання освітніх послуг та збереження здоров'я дітей з дошкільного віку застосовується інклюзивна освіта, яка передбачає спільне перебування й організацію навчання та виховання дітям із порушеннями психофізичного розвитку поруч зі здоровими однолітками. Інклюзивна освіта «(від *Inclusion* – включення) – процес збільшення ступеня участі всіх громадян у соціальному житті. Це політика й процес, що дає можливість всім дітям брати участь у всіх програмах» [4]. Інклюзивна освіта як система організації та надання освітніх послуг «ґрунтується на принципі забезпечення основного права дітей на освіту та права здобувати її за місцем проживання, що передбачає навчання дитини з особливими освітніми потребами в умовах загальноосвітнього закладу» [4].

Основним завдання інклюзивної освіти є процес адаптації дітей з особливими освітніми потребами до соціальних умов співжиття. У нашій державі таке право надано усім дітям згідно із Конституцією України з раннього віку. На законодавчому рівні визначено, що до складу інклюзивних груп дітей з особливими освітніми потребами мають входити не більше трьох осіб, «зокрема: не більше одної дитини, яка потребує четвертого чи п'ятого рівня підтримки; не більше двох дітей, які потребують третього рівня підтримки; не більше трьох дітей, які потребують другого рівня підтримки» [11].

Сучасні освітяни застосовують технологію STEM-освіти, де компетенції формуються у дитини на основі практичної діяльності: від практики до знань, від знань до вмінь. Завдання педагогів, надати їм засоби для самостійної діяльності, через проблемні запитання зробити спільні висновки, а потім перейти до подачі інформації про явище. Інформація має бути наукова, зрозуміла слухачам, підкріплювати проведене дослідження, пояснювати

важливість отриманого досвіду. Тому навички дбайливого ставлення до здоров'я мають вироблятися у певній послідовності за алгоритмом дій з урахуванням потреб дитини, стану її здоров'я і бути актуальними як у сезонному періоді змін у природі.

Дитина у своїй природній потребі спостереження та наслідування дорослих мимовільно моделює власну поведінку у здоров'язбережувальних заходах, аналізує та застосовує отримані нові знання про світ природи і усвідомлює свої фізичні можливості. Таким чином, з дошкільного віку у процесі врегульованого режиму дня, під час прогулянок, фізичних занять, у правильно організованому харчуванні виробляються корисні звички, формується культура здорового способу життя. Тому педагогам та батькам необхідно цілеспрямовано й послідовно надавати інформацію, показувати особистий приклад у використанні знань та навичок організації життя на засадах здоров'язбережувальних технологій, розвиваючи дитячі світоглядні орієнтири.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі»/ наук. кер. та заг. ред. О.Л. Кононко. 5-те вид., виправл. Київ : Світоч, 2021. 456 с.

2. Вислови видатних людей про здоров'я та здоровий спосіб життя, <http://hptu14.com.ua/news/315-vyslovy-vydatnykh-liudei-pro-zdorov-ia-ta-zdorovy-sposib-zhyttia.html>.

3. Дошкільнятам – освіта для сталого розвитку : навчально-методичний посібник для дошкільних навчальних закладів / Н. Гавриш, О. Саприкіна, О. Пометун; за заг. ред. О. Пометун. Дніпропетровськ : «ЛІРА», 2014. 120 с.

4. Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка Національної академії педагогічних наук https://ispukr.org.ua/?page_id=331

5. Кононко О.Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (системний підхід). Київ: Стилос, 2000. 336 с .

6. Нестеренко В.В. Проблема виховання у дошкільників навичок здорового способу життя. Наука і освіта. №9. 2015. С. 138–143.

7. Освітня програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку / авт.: Н.В. Гавриш, Т.В. Панасюк, Т.О. Піроженко, О.С. Рогозянський, О.Ю. Хартман, А.С. Шевчук ; за заг. наук. ред. Т. О. Піроженко. Київ : Українська академія дитинства, 2017. 80 с.

8. Освіта і мир. Праці Марії Монтессорі. Київ : 7 ЦБ, 2023. 166 с.

9. Павелків Р., Цигипало О. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 375 с.

10. Преамбула Статуту Всесвітньої асоціації здоров'я <https://naurok.com.ua/test/zdorov-ya-lyudini-1056976.html>.

11. Постанова Кабінету Міністрів Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у закладах дошкільної освіти. № 796 від 28.07.2021 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/530-2019-%D0%BF#Text>.

12. Федько О.В. Багатоаспектність поняття здоров'я у сучасній науковій думці <http://www.dy.nauka.com.ua/?op=1&z=76>.