

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-11-87-81>

УДК 373.3.091.33-027.22:613

В'яла А.А., Денисюк О.М.

Київський університет імені Бориса Грінченка

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

**Анотація.** У статті автор висвітлює проблеми мотивації здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку. Надано аналіз останніх досліджень і публікацій на дану тему. Виділені не вирішені раніше частини загальної проблеми. У викладі основного матеріалу статті розглянуті ідеологічні засади на яких ґрунтується здоровий спосіб життя, описані критерії формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в учнів, а саме: на рівні фізичного здоров'я, на рівні психічного здоров'я, на рівні духовного здоров'я та на рівні соціального благополуччя. Вказано, на що необхідно звернути особливу увагу при виборі стратегії формування здорового способу життя в молодшому шкільному віці. Наведені найбільш поширені методи формування мотивації до здорового способу життя як у навчальному закладі так і в умовах дистанційного навчання.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, діти, молодший шкільний вік, заклади загальної середньої освіти.

Viala Anna, Denysiuk Olena

Borys Grinchenko Kyiv University

## FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE IN GENERAL SECONDARY EDUCATION

**Summary.** The article explores the problems of motivating a healthy lifestyle of primary school children. The issue of a healthy lifestyle will always be relevant because it plays a key role in maintaining and promoting health. It is especially relevant for the younger generation, because it is our future. The work presents scientists who analyzed the theoretical and methodological principles of forming a healthy lifestyle for children, the formation of a healthy lifestyle from the standpoint of medicine, as well as psychological and pedagogical aspects of educating a healthy lifestyle for children. Selection of previously unsolved parts of the overall problem. The main material of the article states that a healthy lifestyle of children should start with a healthy example of parents and teachers, because they are the ones who lay the foundation for the children lifestyle. The ideological principles of a healthy lifestyle are described, namely: the idea of the priority of the value of health, the perception of health not only as the absence of disease, understanding of health in its four areas – mental, physical, social and spiritual. The criteria for forming a positive motivation for a healthy lifestyle in students are indicated, namely: at the level of physical health, at the level of mental health, at the level of spiritual health and at the level of social well-being. It is necessary to pay special attention when choosing a strategy for the formation of a healthy lifestyle in primary school age, to: psychological and psychophysical characteristics and rely on the area of actual development of the child to work on the formation of a healthy lifestyle was successful. To be more effective in creating motivation for a healthy lifestyle, parents and educators must remember that there must be a systematic approach that includes methods that are comprehensively aimed at implementing a healthy lifestyle. The article presents the most common methods of forming motivation for a healthy lifestyle both in school and in distance learning. The most effective methods in working with primary school children are active methods, as younger students are very active and like to move a lot.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, children, primary school age, general secondary education.

**Постановка проблеми.** Актуальність мотивації здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку, визначається тим, що саме в цей період відбувається формування відповідних норм та зразків поведінки, діти накопичують певні знання та вміння, усвідомлюють свої потреби, визначають інтереси та цілі. Також пріоритетом формування у підростаючого покоління здорового способу життя є здорове покоління у майбутньому.

Питання здорового способу життя завжди буде актуальним, тому що відіграє важливу роль в забезпеченні здоров'я. Бо ні лікар, ні державна програма не зроблять людину здоровою. Покращити стан свого організму може тільки вона сама. Адже у 75% випадків більшість захворювань є наслідком способу життя. Здоровий спосіб життя – це комплекс дій, який, перш за все, включає відмову від шкідливих звичок, своєчасну діагностику, фізичну активність, психіч-

не здоров'я та здорове харчування [1]. Рівень здоров'я залежить від факторів, які переважають у житті кожної людини: чи це здоров'язміцнюючі фактори, чи здоров'яруйнуючі.

Інтенсивний розвиток технологій, зміни способу життя в умовах урбанізації, соціально-економічні негаразди, екологічні проблеми, нерациональне харчування негативно впливають на стан здоров'я і дітей, і дорослих. З кожним роком з'являється все більше викликів, пов'язаних із забрудненням атмосферного повітря, спалахів інфекцій, необхідністю тривалий час перебувати у приміщенні під час карантину тощо. Тому в сучасних умовах, які стрімко змінюються, важливим є збереження та зміцнення усіх аспектів здоров'я (фізичного, психічного, соціального), формування мотивації до здорового способу життя [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей досліджено в пра-

цях І. Брехмана, М. Гончаренко, В. Горашука, О. Дубогає, Л. Татарнікової; питання формування здорового способу життя з позиції медицини висвітлено в роботах М. Амосова, Н. Артамонова, В. Язловецького; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей розкрито в працях Т. Бойченко, Г. Голобородько, Т. Круцевич [3]. Питання впливу чинників навчального процесу на показники здоров'я школярів, особливості функціонального стану організму школярів залежно від організації фізичного виховання презентовано у дослідженнях С. Гозак, О. Єлізарової.

У сучасній педагогічній науці досить інтенсивно досліджується проблема формування здорового способу життя, яка є багатоаспектною та пов'язана з низкою проблем щодо гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання й відпочинку, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартовування, подолання шкідливих звичок, протидії булінгу (О. Балакірева, Ю. Бойчук, Л. Гурман, Л. Жаліло, Н. Комарова, О. Яременко, О. Вакуленко, Є. Загуляев, С. Закопайло, О. Жаборницька, В. Кузьменко, С. Омельченко, В. Оржеховська) [4]. Особливості формування здорового способу життя учнів початкової школи в сучасному освітньому просторі досліджувала І. Коча.

Однак потребує подальшого дослідження питання мотивації здорового способу життя населення, адже більшість жителів країни приділяють увагу лише деяким складовим здорового способу життя, а не комплексному розвитку всіх складових здорового способу життя.

**Мета статті.** Головною метою цієї роботи є опис ключових засад формування здорового способу життя та методів формування у молодших школярів позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в закладах загальної середньої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Здоровий спосіб життя ґрунтується на певних ідеологічних засадах. По-перше, це ідея пріоритету цінності здоров'я у світоглядній системі цінностей людини, по-друге, сприйняття здоров'я не тільки як стану відсутності захворювання або фізичних вад, а дещо ширше – як стану повного благополуччя. По-третє, це ідея цілісного розуміння здоров'я як феномена, що невід'ємно поєднує його чотири сфери – фізичну, психічну, соціальну і духовну. Крім того, це ідея так званого перерозподілу відповідальності. Мається на увазі, що контроль способу життя має здійснюватися і державою, і громадою (суспільством), і самою людиною. Людина сама себе наділяє певною відповідальністю щодо контролю власного життя, бере на себе особисту відповідальність за дії, рішення, їх наслідки [5].

Науковці лабораторії соціальних детермінант здоров'я дітей ДУ "Інституту громадського здоров'я НАМНУ" наголошують, що "щоденна тривалість загальної рухової активності дітей і підлітків повинна становити не менше 4,5 годин на добу, а на заняття середньої і високої інтенсивності, такі як біг, швидка ходьба, танці, рухливі ігри, їзда на велосипеді, роликах, загальна фізична підготовка, силові вправи та більшість видів спорту – необхідно відводити 50-60 хви-

лин на добу для хлопців, 40-50 хвилин для дівчат. Або заняття спортом по 1,5 години 4 рази на тиждень для хлопців і 3 рази для дівчат. Позитивним є сімейна ранкова гімнастика. Якщо дозволяють умови карантину та якість повітря, необхідно гуляти не менше 2 годин на добу на свіжому повітрі". Однак результати дослідження Лабораторії свідчать, що 41 % сучасних дітей 11-15 років не досягає цього критерію [2].

Лозунги до здорового способу життя досить невмотивовано звучать без конкретних прикладів та без доведення його ролі в покращенні показників здоров'я. Саме тому основна частина відповідальності має лежати на дорослих, які причетні до виховання дитини. Саме батьки (опікуни, прийомні батьки, батьки-вихователі), педагоги закладів освіти закладають підґрунтя до формування здорового способу життя підростаючого покоління, показуючи приклад здоров'язбережувальної відповідальної поведінки, формуючи позитивну мотивацію у дітей.

Науковці відмічають, що більш високий рівень здоров'я притаманний дітям, які разом з батьками займаються фізичною активністю на свіжому повітрі та вдома. Крім того, регулярні заняття самих батьків фізичними вправами та руховою активністю мають позитивний вплив на рухову активність дітей [2].

Формування засад здорового способу життя, культури здоров'я, підвищення їх виховних можливостей потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери молодого покоління у прагненні бути здоровими. Критеріями формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в учнів можна вважати:

- на рівні фізичного здоров'я: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистості гігієни, правильне харчування;

- на рівні психічного здоров'я: відповідальність пізнавальної діяльності віку учнів, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватної самооцінки, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих поведінкових звичок;

- на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, природі, у мистецтві;

- на рівні соціального благополуччя: сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, позитивно спрямована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання [6].

Під час вибору стратегії формування здорового способу життя в молодшому шкільному віці необхідно, враховуючи психологічні та психофізіологічні характеристики віку, спиратися на зону актуального розвитку, виходячи з того, що провідні цінності здоров'я та здорового способу життя – необхідний і обов'язковий компонент здоров'язберігаючої діяльності освітньої установи, що вимагає відповідної здоров'язберігаючої

організації всього її життя. До якої варто включити її інфраструктуру, створення сприятливого психологічного клімату, забезпечення раціональної організації навчального процесу, ефективної фізкультурно-оздоровчої роботи, раціонального харчування [7].

Для ефективного формування мотивації учнів молодшого шкільного віку на здоровий спосіб життя має бути системний підхід, який включає методи, які комплексно направлені на реалізацію здорового способу життя.

Серед існуючих методів роботи, педагоги в роботі з дітьми для більшої ефективності мають обирати активні форми та методи. Вони ґрунтуються на взаємодії, зосереджені на самостійному пошуку варіантів вирішення питання, спрямовані на розвиток критичного мислення, творчості. До таких методів можна віднести методи аналізу соціальних ситуацій, ситуаційно-рольова гра, метод «мозгового штурму», тренінги, майстер-класи, тематичні квести, наукові цукерні, воркшопи, вебінари, Марафони здорових практик, які висвітлюють теми здоров'я. Також доцільно використовувати більш традиційні методи такі як бесіда, семінар, лекція тощо.

Використання цих форм та методів допомагає формувати моральну самооцінку учнів, знищувати негативні мотивації, реконструювати та змінювати негативні форми позитивної поведінки, посилити позитивну моральну мотивацію, підвищити її працездатність або призупинити негативну мотивацію, зменшити її силу та не дозволити учням проявляти негативну мотивацію до здорового способу життя.

Особливо важливим є спонукання до здорового способу життя в умовах дистанційного навчання. Щоб не втратити позитивного ентузіазму та збалансувати своє фізичне та психічне здоров'я, учням рекомендується починати кожен свій день з невеликої зарядки. Перед онлайн уроками вчитель разом з дітьми та батьками

може робити нескладні фізичні вправи. Вони допомагають протистояти стресу, покращують самоконтроль.

Важливо тримати своє робоче місце в чистоті, а особливо в період карантину. Перед початком уроку всі колективно роблять вологе прибирання свого робочого місця та, обов'язково, провітрюють кімнату. Вчені довели, що регулярна вентиляція кімнати може знизити ризик захворювання та позитивно вплинути на здоров'я, самопочуття та працездатність нервової системи. Причиною сонливості, головного болю та втоми зазвичай є не часте провітрювання приміщення. Колективне прибирання зазвичай проходить весело та не займає багато часу.

Всі ми знаємо, що сучасні діти вже мають свої смартфони, ведуть сторінки у соціальних мережах. Так, творчий педагог може запустити індивідуальні челенджі (виклики) на тему здорового способу життя. Отримавши завдання, діти фіксують виконання завдання (фото, відео, тощо) та публікують у соціальних мережах. До челенджу можна залучити батьків. Такий спосіб популяризації здорового способу життя зацікавить дітей, спонукатиме до активних дій, сприятиме покращенню емоційного стану, об'єднає дітей спільною діяльністю.

**Висновки і пропозиції.** Отже, для того, щоб у молодших школярів було сформована мотивація ведення здорового способу життя, розвинений інтелект, батькам та педагогам необхідно враховувати в роботі з дітьми критерії формування позитивної мотивації, вікові та психологічні особливості, обирати найбільш ефективні форми та методи, спрямовані на формування здорового способу життя під час як традиційного, так і дистанційного навчання. На сьогоднішній день в умовах поширення COVID-19 вкрай важливим залишається дотримання заходів особистої безпеки та громадської гігієни при відновленні очного навчання дітей в закладах освіти.

## Список літератури:

1. Костишин Л. Здоровий спосіб життя – запорука власного здоров'я. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6587-zdoroviy-sposib-zhyttya-zaporuka-vlasnogo-zdorov-ya/> (дата звернення: 23.07.2020).
2. Гозак С.В. Здоров'я дітей в умовах сучасних викликів. Інститут громадського Здоров'я НАМНУ. URL: <http://www.health.gov.ua/www.nsf/all/u03-01-03-03?opendocument> (дата звернення: 17.10.2020).
3. Коча І.А. Особливості формування здорового способу життя учнів початкової школи в сучасному освітньому просторі. *Педагогічний альманах*. 2018. № 39. С. 10–16. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedal\\_m\\_2018\\_39\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedal_m_2018_39_3)
4. Пристинський В.М., Пристинська Т.М., Фролова О.О., Ярхо І.С. Підготовка педагога до реалізації професійних функцій щодо забезпечення здорового способу життя. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/2/76.pdf> (дата звернення: 17.09.2020).
5. Сисоєнко Н. Медико-гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей. Шестирічки в школі. Київ, 2004. С. 35–36.
6. Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. URL: <http://www.educationua.net/silovs-124-1.html> (дата звернення: 27.07.2020).
7. Гоц Т. Формування основ здорового способу життя в учнів молодших класів. Інноваційні процеси в розвитку дошкільної та початкової освіти : зб. наук. праць / за заг. ред. Н.А. Басюк. Житомир, 2018. 346 с.

## References:

1. Kostyshyn L. Zdorovyy sposib zhyttya – zaporuка vlasnogo zdorov'ya [A healthy lifestyle is the key to your own health]. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6587-zdoroviy-sposib-zhyttya-zaporuka-vlasnogo-zdorov-ya/> (accessed: 23.07.2020).
2. Hozak S.V. Zdorovia Ditei v Umovakh Suchasnykh Vykykiv [Children's health in today's challenges]. State Institution "O.M. Marzheiev Institute for Public Health of the National Academy of Medical. URL: <http://www.health.gov.ua/www.nsf/all/u03-01-03-03?opendocument> (accessed: 17.10.2020).
3. Kocha I.A. (2018). Osoblyvosti formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya uchniv pochatkovoyi shkoly v suchasnomu osvith'omu prostori [Features of the formation of a healthy lifestyle of primary school students in the modern educational space]. *Pedagogical almanac*, no. 39, pp. 10–16.
4. Prystyn's'ky V.M., Prystyn's'ka T.M., Frolova O.O., Yarkho I.S. Pidhotovka pedahoha do realizatsiyi profesiynykh funktsiy shchodo zabezpechennya zdorovoho sposobu zhyttya [Preparation of a teacher for the implementation of

- professional functions to ensure a healthy lifestyle]. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/2/76.pdf> (accessed: 17.09.2020).
5. Sysoienko N. (2004). Medyko-higienichni problemy zberezhennia zdorov'ia ditei. Shestyrichky v shkoli [Medical and hygienic problems of children's health. Six-year-old children at school]. Kyiv, pp 35–36.
  6. Formuvannya pozytyvnoi motivatsiyi na zdorovy sposib zhyttya [Formation of positive motivation for a healthy lifestyle]. URL: <http://www.educationua.net/silovs-124-1.html> (accessed: 27.07.2020).
  7. Hots T. (2018). Formuvannya osnov zdorovoho sposobu zhyttya v uchniv molodshykh klasiv. Innovatsiyni protsesy v rozvytku doskil'noyi ta pochatkovoyi osvity [Formation of the foundations of a healthy lifestyle in primary school students. Innovative processes in the development of preschool and primary education]: coll. science. work / for general. ed. ON. Basyuk. Zhytomyr: I. Franko State University, 346 p.