

ФОРМУВАННЯ УМІНЬ І НАВИЧОК ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ПРИРОДОЗНАВСТВА

У статті висвітлено потенційні можливості вчителя початкових класів з формування гігієнічних умінь та навичок учнів у процесі викладання природознавства.

В статье освещены потенциальные возможности учителя начальных классов по формированию гигиенических навыков и навыков учащихся в процессе преподавания естествознания.

The article highlights the potential elementary school teacher with the formation of hygiene and skills of students in teaching science.

Ключові слова: санітарно-гігієнічних вимоги, молодші школярі, формування гігієнічних умінь та навичок учнів у процесі викладання природознавства.

Вісник психології і педагогіки [Електронний ресурс] : Збірник наук. праць / Педагогічний інститут Київського університету імені Бориса Грінченка, Інститут психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка. – Випуск 4. – К., 2010.

Однією з найгостріших глобальних соціальних проблем сьогодення є проблема здоров'я, здорового способу життя дітей і молоді. У Національній доктрині розвитку освіти, вказано, що пріоритетним завданням системи освіти є виховання в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найважливішої індивідуальної і суспільної цінності [4]. Останнім часом суспільство дедалі більше потребує збереження і розвитку психічного і соціального здоров'я громадян, що тісно пов'язано із державною системою виховання. Розвиток не тільки фізичного, а й психічного, соціального здоров'я має стати змістом усієї педагогічної практики, стрижнем сучасної освіти. Майбутнє покоління має бути високоосвіченим, сильним, здоровим. На

жаль, статистика стану здоров'я школярів сьогодні є досить невтішною. За даними Міністерства охорони здоров'я України 90% усіх підлітків мають відхилення в загальному стані здоров'я. Із них 20% мають по два та більше захворювань. Найбільше занепокоєння викликає подальше зниження віку дітей, схильних до вживання алкоголю, тютюнопаління та наркоманії, зокрема дітей 8-10 років. Тож актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров'я дітей та формування здорового способу життя як цінності.

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, протистояти негативним впливам. З огляду на це особливого значення набуває спрямоване формування в дітей умінь і навичок здорового способу життя.

Аналіз наукових досліджень з проблеми показав, що питання збереження, зміцнення та відтворення здоров'я особистості розглядається з тих чи інших наукових позицій у працях філософів, медиків, психологів, соціологів (М. Амосов, Г. Апанасенко, Г. Борисов, М. Віленський та ін.). Концептуальні основи здоров'язбережного виховання закладені у працях К. Бондаревської, І. Брехмана, Є. Бойченко, О. Ващенко, О. Дубогай, З. Малькової, Н. Полетаєвої та ін. Аналіз педагогічної практики свідчить про те, що зміст, методи і форми виховної роботи сучасної школи по формуванню здорового способу життя молодших школярів не зорієнтовані на врахування змін психології дітей та різноманітних соціокультурних, екологічних та економічних чинників, що відбулися за останні роки [2].

Мета цієї статті полягає у висвітленні потенційних можливостей учителя початкової школи з формування гігієнічних умінь та навичок учнів у процесі викладання природознавства.

Здоров'я є основою життєвого успіху для кожної людини. Вчитель може навчити дитину дій, що приведуть до формування певних переконань щодо здорового способу життя. Педагогічна практика свідчить, що здоров'язберігальними і здоров'яформувальними мають бути: зміст навчання

(навчальні програми, підручники), навчальні технології і весь зміст виховання. Всі програми, спрямовані на зміцнення здоров'я школярів, потрібно адресувати не лише навколо педагогічному співтовариству – лікарям, психологам, адміністраторам, а більшою мірою – педагогам, тобто тим, хто найбільше впливає на здоров'я дітей, займаючись навчанням і вихованням дітей.

Причина погіршення здоров'я школярів полягає не стільки в несприятливих умовах життя, скільки в недостатній увазі до створення відповідних умов педагогічного процесу, застосування здоров'язбережних і здоров'яформувальних навчальних технологій [1]. Відомі приклади інших підходів щодо вирішення цієї проблеми, в США, Японії, Канаді та країнах Європи впровадженні загальнонаціональні програми, спрямовані на боротьбу із серцево-судинними захворюваннями, внаслідок залучення населення до занять фізичною культурою, а також пропаганду і виховання навичок раціонального харчування та на відмову від шкідливих звичок, де за статистикою в результаті привели до значного зниження смертності. На жаль, у нас подібний досвід має індивідуальний характер і є надбанням лише окремих закладів освіти або конкретних педагогів. Вирішення цієї проблеми, на нашу думку, доцільно позпочати зі створення належного освітньо-виховного середовища. По-перше, необхідними є дотримання санітарно-гігієнічних норм (наявність достатнього освітлення, зручність парт), організація якісного харчування школярів, обладнання класів з урахуванням ідеї розвитку здоров'я дітей. Тобто весь простір школи має працювати на розвиток фізичного здоров'я дитини. По-друге, – це наявність у школі педагогічних технологій і технік, органічно вбудованих у навчальний процес, що формують і розвивають здоров'я учнів. Посилюють практично всі види активності, створюють позитивну емоційну атмосферу на уроках, знижують розумове навантаження, враховують вікові фізіологічні і психологічні закономірності розвитку учнів. По-третє – освіта в галузі здоров'я передбачає не тільки розкриття проблеми в самостійних навчальних предметах і буквальну трансляцію знань про здоров'я, а й передачу знань (тією чи іншою мірою) через усі шкільні навчальні курси і спільну навчальну діяльність учителів та учнів[3].

Підхід до здоров'я учнів має бути комплексним, інтегрованим і розкривати взаємозв'язок біологічних, соціальних, психологічних, світоглядних факторів, що впливають на здоров'я [2]. На уроках та повсякденному житті потрібно говорити з учнями початкових класів про чинники, що впливають на їхнє здоров'я, де вони самостійно мають визначати дії, які потрібно виконувати, щоб бути здоровим. Наприклад, запропонувати учням початкової школи завдання: на вирізаних з паперу кружечках - «перлинах здоров'я» написати, що потрібно робити, щоб бути здоровим. Діти мають записати практичні дії, які будуть виконувати, щоб бути здоровим: займатися спортом, одягатися відповідно до погоди, їсти корисну їжу, вчасно лягати спати, мити руки перед вживанням їжі, чистити зуби, слухати поради дорослих, яким довіряєш, не довіряти незнайомим людям, не перебігати дорогу перед машинами тощо. По завершенні справи учні можуть створити з «перлинок» ланцюжок здоров'я, який прикріплений на стінках класу і щоденно нагадуватиме, що потрібно робити, щоб бути здоровим.

При вивченні у курсі природознавства початкової школи теми «Організм людини і охорона здоров'я», націлену на формування понять про будову людини, її скелет, м'язи, органи травлення, дихання, кровообіг, нервову систему, органи чуття; їхні функції; життєдіяльність нашого організму як єдиного цілого, велика увага має приділятися питанням гігієни. Так, наприклад, вивчаючи шкіру, учні молодшого шкільного віку дізнаються, яку роль у житті людини відіграє шкіра. При ознайомленні з таким важливим органом людського тіла, як шкіра (розглядаємо також волосся і нігті), учні дізнаються, що шкіра покривається потом, жировим змащенням, на поверхню шкіри постійно сідає пил. Усе це робить шкіру брудною і створює умови для розвитку на ній мікробів, що може призвести до різних шкірних захворювань. Для утримання шкіри в чистоті її потрібно мити водою з милом. Мило розчиняє шкірне жирове змащення, змішане з пилом, видаляє бруд із залишком поту і мікробами. На чистій шкірі мікроби гинуть. Шкіра, волосся і нігті покривають наше тіло і захищають його. Проте верхній шар шкіри, кінці волосся і нігтів мертві, тому потрібно регулярно підстригати нігті, волосся і стежити за

чистотою тіла. Звертається увага на попередження спеціалістів-медиків. Забиті місця, порізи полегшують проникнення в організм вірусів і бактерій, що можуть викликати небезпечні захворювання. На здоров'я шкіри впливають не тільки зовнішні фактори, а й внутрішні. Деякі хвороби самого організму відбиваються на шкірі. Обов'язково діти мають засвоїти вплив на шкіру високих (опіки), та низьких температур (відмороження), їх джерела, вміння попередити травматизм покриву тіла, та надати першу допомогу при наявній проблемі. Шкіра – це дзеркало здоров'я людини.

Після опрацювання даної теми, учні можуть відповісти на запитання, чому шкіра, волосся і нігті потребують ретельного догляду і дбайливого ставлення.

При вивченні теми «Скелет і м'язи», учні повинні отримати знання про те, що допомагає людині рухатися (кістки, що утворюють скелет і м'язи), скільки їх в організмі людини, та які виконують функції. Значна увага звертається на фактори які впливають на травмування кісток та м'язів; попередженню травматизму.

Щодо санітарно-гігієнічних вимог молодші школярі мають добре знати, якою має бути постава (вважається правильною, якщо голова трохи піднята, грудна клітка розгорнута, плечі перебувають на одному рівні. Правильна постава потрібна не лише для краси, а й для здоров'я. При її порушенні можуть виникнути викривлення хребта і порушення дихання, внаслідок чого може погіршитися зір). Учням легко довести правильність постави вже навіть на уроці. Провести дослідження, запропонувати учням стати до стіни, притиснути до неї обидві лопатки, потилицю, сідниці, литки і п'ятки. Покласти одну руку на шийний вигин, а другу – на поперечний вигин хребта. Відстань між вигином хребта і стіною повинна дорівнювати ширині долоні. Учасники такого дослідження самостійно зроблять висновки, наскільки правильно вони виконують вимоги правильного сидіння за столом, дотримуються санітарно-гігієнічних вимог при письмі та читанні (зошит при письмі повинен лежати на відстані 35-40 см від очей, настільна лампа повинна стояти на столі зліва від учня, ліва рука підтримує і рухає зошит знизу вгору; поза при читанні така

сама, передпліччя лежать на поверхні стола, книгу ліпше поставити під нахилом). Якщо стіл не відповідає зросту, дитина змушена сидіти зігнувшись; у деяких дітей є звичка сидіти підклавши під себе ноги, надто схилившись у бік. Ця поза може призвести до викривлення хребта.

Увагу учнів та батьків, обов'язково потрібно звернути на вибір такого шкільного атрибуту, як портфель чи ранець. Портфель з підручниками важить приблизно 3 кг. Зазвичай діти носять його в одній і тій самій руці. При цьому тіло нахилене у бік портфеля, голова в протилежну сторону, спина зсугнута. Позитивний бік ранця в тому, що його носять на спині, руки залишаються вільними, ранець рівномірно важить на плечі, спина рівна і хода невимушена. Легше попередити порушення постави, ніж потім її виправляти. Учні-початківці мають знати, що постава формується до 20 років у процесі росту і розвитку людини. Гарне здоров'я – це не тільки подарунок природи, а й результат тренування людиною свого організму: тренування м'язів, суглобів, зв'язок, усього того, що ми називаємо опорно-руховим апаратом.

При ознайомленні з темою «Органи травлення» учні мають знати, що це система органів, за допомогою яких тіло одержує з їжі поживні речовини. Травний процес починається у роті. Тут їжа пережовується і змішується зі слиною. Змочена слиною, розм'якшена їжа не поранить стравохід. До того ж слина й санітар, вона знищує мікроби, які потрапляють у рот. Зуби подрібнюють їжу, якщо погано розжувати їжу, вона може пошкодити стравохід і шлунок. Вчитель знайомить дітей із стравоходом, шлунком, тонкою кишкою, печінкою та їхніми функціями в організмі. Обов'язково учні початкової школи мають знати і виконувати гігієнічні вимоги по догляду за ротом, адже зуби можуть стати причиною захворювань всього організму, та особливо шкідливий вплив хвороби зубів на органи травлення. Інколи учні не знають, як чистити зуби. Ці послідовні дії учні початкових класів мають ще засвоювати в дошкільному віці. Співпраця батьків і вчителів мають сформувати уміння і навички правильного догляду за ротом (зуби необхідно чистити двічі на добу – вранці і ввечері. Чищення зубів потрібно виконувати так: прополоскати рот теплою водою, потім на змочену водою зубну щітку взяти трохи зубної пасти і

чистити при зімкнутих зубах передні та бічні поверхні зубів. При цьому щітка повинна рухатися знизу вгору і згори вниз, далі чистять жувальну і внутрішню поверхню зубів. Закінчивши чищення, зуби ретельно полощуть водою); та харчування і вплив його на здоров'я (потрібно їсти не тільки те що подобається, а й те що важливе для здоров'я, організмові людини потрібні різноманітні продукти харчування, які використовуються для таких цілей: для росту – білки (м'ясо, риба, сир, яйця, горіхи); для енергії – вуглеводи (хліб, макаронні вироби, різні крупи); для тривалих запасів енергії – жири (м'ясо, вершкове масло, сметана, соняшникова олія, горіхи); для росту зубів, зміцнення кісток і здоров'я крові – мінерали (молоко, сир, йогурт, печінка); для нормальної роботи організму – вітаміни (мед, овочі, фрукти). Нормальне харчування повинно складати комбінацію декількох продуктів, які ми вживаємо, таке харчування називається раціональним збалансованим. Велика кількість їжі посилює виділення шлункового соку, що поступово може призвести до виникнення гастриту і виразкової хвороби, тому їсти потрібно достатньо, але не більше. Важливим для людини є режим харчування – прийом їжі в один і той же час. Учні повинні знати режим харчування школяра (7год. – сніданок, 11-12год. – обід, 15-16год. – підвечірок, 19год. – вечеря).

Дихання і здоров'я. Щоб забезпечити організм киснем, потрібно розвивати легені. У цьому допоможуть фізкультура і спорт, активні ігри на подвір'ї. Учні повинні знати, що обов'язково потрібно провітрювати кімнату в якій працюють, крім вуглекислого газу, у помешканнях накопичується чадний газ, який отруює організм.

Вчитель початкової школи має звернути велику увагу, на актуальну проблему сьогодення «раннє» тютюнокуріння та попередження його. Тютюновий дим, потрапляючи через легені у кров людини, блокує основну функцію молекул гемоглобіну крові – постачання кисню до органів і клітин, тому в курців зростає ризик захворювання на рак легенів.

Нервова система та її здоров'я. Учні школи I ступеня повинні знати, що для того, щоб нервова система була здоровою, потрібно вчасно харчуватися, частіше бути на свіжому повітрі, добре висипатися. Недотримання цих

правил може призвести до виснаження нервової системи. Ознайомитися і виконувати режим дня (піднімання, гімнастика, сніданок – 7.00 – 8.00; заняття в школі – 8.00 – 12.30; обід – 13.00; відпочинок, прогулянка на повітрі – 13.30 – 16.00; готування уроків – 16.00 – 17.30; відпочинок, прогулянка на повітрі 17.30 – 19.00; вечеря – 19.00; сон – 21.00). Орган зору і його здоров'я. Постійна напружена робота очних м'язів призводить до їхнього передчасного розслаблення. Виникають різноманітні захворювання очей, такі як короткозорість – зображення предметів фокусується не на сітківці, а перед нею, і людина бачить навколишні предмети нечітко. Учні мають знати - зір легко зіпсувати, особливо в дитячому віці. Не можна без відпочинку для очей читати, дивитися телевізор, гратися в комп'ютерні ігри. Уроки треба готувати при денному світлі, а якщо ввечері, тоді мають бути ввімкнені настільна лампа і верхнє світло. Світло від настільної лампи повинно падати зліва.

Учні початкової школи під час вивчення природознавства мають засвоїти уміння і навички бережливого ставлення до органів слуху. Хвороби вуха можуть призвести до зниження слуху і навіть глухоти, тому треба стежити за їхньою чистотою, уникати травмування; знати що від голосного звуку стомлюється організм і погіршується слух; берегти вуха від застуди, в холодну та вітряну погоду не виходити на вулицю без головного убору.

При вивченні природознавства в початкових класах, особливо теми «Органи тіла» в учнів формуються уміння і навички особистої гігієни. Учні дізнаються, що кожний орган важливий для всього організму людини, потрібно дотримуватися санітарно-гігієнічних норм, щоб вести здоровий спосіб життя.

Дуже важливою є сама організація роботи. В основі формування підґрунтя для позиції щодо здорового способу життя лежить звичайний дитячий інтерес.

Як зробити так, щоб дітям було цікаво вчитися? В своїй роботі вчитель початкової школи має використовувати різноманітні форми, методи та прийоми активного навчання – мозковий штурм, робота в групах, робота в парах, мозаїка, кутки, карусель, галерея, вирішення пізнавальних задач – шлях до успіху в роботі з дітьми. Уміння застосовувати свої знання в нестандартних

ситуаціях, використовувати учбові прийоми перенесення знань до іншого об'єкту або на інші завдання, необхідно навчати вже з молодшого шкільного віку. У своїх відповідях учні початкових класів мають справу з самостійними узагальненнями і конкретизацією понять, аналізом-синтезом, порівнянням і систематизацією знань. Так, важливу роль у підвищенні умінь доводити виконує для учнів розв'язання пізнавальних задач, роздум над проблемними питаннями. Розв'язання анатомо-фізіологічних задач може йти не тільки словесним шляхом, але і складатися з практичних дій, дослідів, спостережень. Так, наприклад, рішення задачі, націленої на формування поняття «робота органу слуху», проводиться дослід з металевою ложкою і мотузкою. В ході рішення даної задачі учні переконуються, що частинки повітря періодично тиснуть на барабанну перетинку, викликаючи її коливання. У всіх задачах, основними розумовими прийомами є встановлення причинно-наслідкових зв'язків і конкретизація певних понять. Так, в ході рішення даної задачі, в учнів конкретизуються такі поняття, «як механізм слуху», «орган чуття, слуху – вухо», «будова вуха». У роботі над задачею корисно запропонувати учням наступну пам'ятку. Що відоме? Про які відомі явища йде мова? Що відбувається при цьому явищі? Як запобігти хворобі чи травмуванню? Аналізуючи умови задачі, потрібно перш за все так ставити питання, щоб стали видні причини і наслідки яких-небудь явищ. При рішенні пізнавальних задач, що вимагають перенесення знань, іноді необхідно уточнювати умови задачі, знаходити істотні ознаки об'єктів, про які йде мова в завданнях, щоб підвести учнів до правильного формування уявлення та набуття умінь та навичок з особистої гігієни.

За допомогою активних методів навчання діти отримують важливу для себе інформацію, що сприяє формуванню знань, умінь та навичок щодо здорового способу життя та позитивного уявлення про себе, через визнання сильних якостей своєї особистості, співчуття та поваги до інших людей, визнання поведінки, яка вважається прийнятною у соціумі, визначення цінностей. Діти набувають навичок здорової міжособистісної комунікації, критичного мислення для розв'язання складних проблем, пошуку альтернатив,

вчатися висловлювати свою думку, відкрито говорити про свої почуття, приймати рішення в ситуаціях, які загрожують здоров'ю. Для дітей початкової школи є відкриттям те, що всі діти мають право бути здоровим. Здоров'я – це право, дане нам від народження, і це право, як і багато інших прав людини захищене державою. Так під час вивчення теми «Твої права» діти не тільки мають опрацьовувати Конвенцію ООН «Про права дитини», а й вчатися відшуковувати та трактувати певні статті. Діти мають зрозуміти, що вони мають право бути здоровими та жити у вільному від наркотиків та насильства світі і відповідальність за реалізацію цього права лежить і на них, і найближчих дорослих.

Одним із головних завдань сучасної школи є створення оптимальних умов для розуміння дітьми переваг здорового способу життя, заохочування до здобуття знань, умінь і навичок здорового способу життя; стимулювання до самостійного й усвідомленого вибору життєвої позиції; швидке й ефективно поширення знань про здоров'я. Педагоги початкових класів повинні використовувати потенційні можливості вчителя під час викладання природознавства, сформувати гігієнічні уміння та навички, навчити дитину робити вибір, що не зашкодить життю та здоров'ю, сформувати уміння і навички в учнів молодшого шкільного віку правильного загартування організму. Збереження і розвиток здоров'я мають стати змістом масової педагогічної практики. Нераціональна організація навчально-виховного процесу, недосконала розробка не тільки здоров'яформувальних, а й здоров'язберігальних основ сучасних методів і технологій навчання.

Література

1. Аквилева Г. Н. Наблюдение и опыты на уроках природоведения : пособ. для учителя нач. кл. / Г. Н. Аквилева, З. А. Клепинина. – М. : Просвещение, 1988. – 96 с.
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.

3. Наumenко Ю.В. Здоров'язберігаюча діяльність школи // Педагогіка. – 2005. – №6. – С. 37–44.
4. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті. – К. : Шкільний світ, 2001.– 23 с.