

В. С. Дмитрук

Роль системной валеологической установки учеников младших классов

В статье рассматриваются значения валеологических знаний среди учащихся младших классов. Указываются, что валеологическая установка должна стать приоритетной сферой просветительской работы учебных заведений, поскольку здоровье молодых людей не только является личным делом их самих и родителей, а определяется как социальная проблема развития всего общества, как важный субъект государственной политики. Благодаря реабилитации сознания каждого человека, воспитанию целостного гуманистического мировоззрения и культуры здоровья, возможным является процесс массового оздоровления населения

Ключевые слова: здоровье, учащиеся, валеология, установки, культура, здоровый образ жизни, школа

V. S. Dmitruk

The role of systematic valeological installation of younger schoolboys

The article discusses the value of valeological knowledge among younger schoolboys. Specified, that the valeological attitude must become the priority sphere of elucidative work of educational establishments, as a health of young people not only is the personal file them same and parents, and determined as a social problem of development of all society, as important subject of public policy. Due to the rehabilitation of consciousness of everybody, education of integral humanism world view and culture of health, possible is a process of the mass making healthy of population

Keywords: health, school student, valeology, attitude, culture, healthy way of life, school

Здоровье молодого поколения – это социальная проблема развития всего общества. Брехман Н. Н. – основатель учения о здоровье (валеологии) утверждал, что сохранение здоровья зависит от уровня культуры, которая является мерой осознания и овладения человеком своего отношения к самому себе, обществу, природе, а также степенью и уровнем саморегуляции ее собственных потребностей [1]. Поэтому нужно стремиться, чтобы педагоги помогали школьникам младших классов приобретать такие знания о здоровье и навыки его укрепления, которые бы вошли в их культуру, быт, привычки.

Валеологическая культура относительно здорового образа жизни населения Украины постоянно интегрировала, варьировала в процессе своего становления. Она еще и дальше формируется в подсознании людей. Поэтому имеют место проявления валеологического бескультурия, следствием которого является распространение среди молодежи никотиновой зависимости, алкоголизма, наркомании [2].

В целом ухудшение состояния здоровья школьников в значительной мере предопределено такими факторами, как нестабильность общества, неполноценное питание, низкий уровень медицинской помощи, загрязнения окружающей среды, снижения жизненного уровня большинства семей; отсутствие знаний о законах формирования, сохранения и укрепления здоровья; несоблюдение главных валеологических принципов организации учебного процесса и быта.

Кроме того, в комплексе факторов, которые влияют на здоровье, чрезвычайно значимым является образ жизни, выбор которого зависит от сознательного отношения личности к собственному здоровью. Можно заметить, что поведение определяется не знаниями, а мотивами, знания же имеют только «техническое» значение. Но если мотивы того или иного поведения противоречат знанием, то всегда побеждают мотивы. Поэтому очень важная мотивация здорового образа жизни, поскольку лишь просветительство здесь недостаточно [4].

Воспитанием должны заниматься педагоги и медицинские работники вместе с родителями. Кроме того, каждый учитель должен обладать валеологическим мышлением. Следовательно, валеологизация учебного процесса должна органично входить в деятельность общеобразовательной школы при поддержке всего педагогического коллектива. Валеологическое образование рассматривает ученика как субъекта обучения, когда доминирующими принципами становятся предопределенные природой и осознаны им потребности в саморазвитии, самоусовершенствовании, самоутверждении. Оно должно содействовать физическому, психическому и духовному развитию, естественной и социальной адаптации молодого человека.

Эффективная программа по валеологии должна восприниматься не как обычный учебный предмет, за который должно отвечать определенное лицо, а как часть повседневной жизни учащихся младших классов. Внедрение программы по валеологии в учебном заведении будет успешным при условиях ее функционирования как целостной системе, направленной на гармоничное развитие ученика. Именно тогда она поможет произвести у молодых людей собственные системные валеологические знания [5].

К неотложным проблемам, которые должны развязываться в комплексе учебными заведениями принадлежат: предотвращение влияния факторов, которые вредят здоровью, создание гигиенических и социально-психологических условий учебы в школе, благоприятных для гармоничного развития детей, развитие у них высокой системной активности, санитарной культуры, навыков здорового образа жизни.

На уровне учащихся младших классов формируется системная валеологическая установка на ведение здорового образа жизни через системный подход к изучению валеологии. На становление личности учеников влияют: социально-психологический климат в классе, санитарно-гигиеническое состояние помещения, взаимосвязь с педагогами, система обеспечения деятельности школьников в учебном заведении, средства массовой информации. Все знания по валеологии молодой человек связывает со знаниями из других предметов, жизнью в классе, режимом дня и создает собственные приобретения.

На уровне педагогов происходит валеологизация учебного процесса через системный подход, производится система валеологического сознания на здоровый образ жизни. Обязательно должны учитываться: санитарно-гигиеническое состояние учебных помещений, взаимосвязь с педагогическим коллективом школы, вспомогательные знания, которые приобретает учитель через средства массовой информации.

Целый ряд валеологических знаний о физической, соматической, психической составляющей здоровья начинают взаимодействовать в со-

знании молодого человека. Они достигаются в гармонии взаимопонимания между учащимися и педагогами, валеологизацией учебного процесса, семейным воспитанием [6].

Багаж знаний по валеологии реализуется школьниками младших классов через требования, которые делают систему действенной. При поддержке педагогов, одноклассников, средств массовой информации, они учатся делать выводы и осознавать, что поведенческие осложнения можно предотвратить через формирование навыков ответственного поведения. Последние закладываются в подсознание человека на всю оставшуюся жизнь.

Уровень иерархии валеологической установки постепенно наслаивается. Во время создания системности знаний особенно важно овладеть практическими навыками, выработке и закреплению привычек, возможностей реализовать их на практике.

Дидактичные особенности разных методов оказываются в формах организации учебы: рассказ, объяснение, беседа, самостоятельная работа, конференция, практическая работа, анализ валеологических ситуаций, решение валеологических заданий. Рекомендуем оформление «Паспорта здоровья» или «Дневника самоконтроля», который является одним из методов валеологического мониторинга. С образовательной целью советуем посещение поликлиники, больницы, экскурсии в рекреационное учреждение, фитнес-центра, спортивного комплекса, стадиона.

Большое значение имеет коррекционная работа, цель которой: помочь сформировать у школьников начальной школы уверенное поведение, ориентацию на ведение здорового образа жизни, научить индивидуальных приемов межличностного общения (специальные тренинги относительно умения сказать «нет»). Важнейшие валеологические задания:

1. Изучение состояния здоровья воспитанников и уровня сформированности их знаний, умений и навыков, от которых зависит сохранение и укрепление здоровья. На этом этапе определялось физическое, психическое, социальное и духовное здоровье.

2. Обеспечение здоровой и безопасной валеологической среды. Нужно помнить, что учеба должна приносить удовлетворение и радость, а не болезни.

3. Наличие всех элементов учебного процесса в соответствии состояния здоровья, физических и психологических возможностей учащихся и педагогов.

4. Формирование у школьников ответственности за свое здоровье, окружающую среду, здоровье семьи и общества.

5. Содействие ведению здорового образа жизни и поддержанию конструктивных межличностных отношений.

6. Использование системного подхода во время преподавания учебных предметов, выработки в учеников системности валеологических знаний.

7. Создание мотивационных элементов валеологического образования, развития потребности систематически укреплять свое здоровье.

Использование системного подхода в учебе дополняет подсознание валеологическими знаниями, имея представление о системе и ее атрибутивные признаки. Это даст возможность каждому произвести свою систему знаний о сохранении репродуктивного здоровья. В процессе учебы особенно важным является умение младших школьников самостоятельно анализи-

ровать и обобщать информацию, которая касается здорового образа жизни, положительно решать конфликтные ситуации [3].

Валеологическое образование должно стать приоритетной сферой просветительской работы школы, поскольку здоровье молодых людей не только является личным делом их самих и родителей, а определяется как социальная проблема развития всего общества, как важный субъект государственной политики. Благодаря реабилитации сознания каждого человека, воспитанию целостного гуманистического мировоззрения и культуры здоровья, возможным является процесс массового оздоровления населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брехман Н. Н. Введение в валеологию – наука о здоровье. Л. : Наука, 1987. 125 с.
2. Вдовина Л.Н. Роль естественнонаучных дисциплин в формировании компетентности здоровьесбережения // Перспективы науки и образования, 2013. № 5. С. 121-124.
3. Волкова С. С. Методика використання валеологічних знань при самоорганізації здорового способу життя // Валеологія, 1997. № 1 (2). С. 11-14.
4. Концепція неперервного валеологічного виховання та освіти в Україні // Валеологія, 1999. № 2. С. 2-14.
5. Оржеховська В. Валеологічні знання – дітям і молоді // Освіта України, 1999. № 36. С. 10-17.
6. Харитоновна Е. А. Здоровьесберегающие технологии в формировании психоземotionalного здоровья дошкольников // Перспективы науки и образования, 2014. № 1 (7). С. 195-196.

REFERENCES

1. Brekhman N.N. *Vvedenie v valeologiiu – nauka o zdorov'e* [Introduction to valeologii - the science of health]. Leningrad, Nauka, 1987. 125 p.
2. Vdovina L.N. The role of natural Sciences in the formation of competence in health care. *Perspektivy nauki i obrazovaniia - Perspectives of science and education*, 2013, no.5, pp.121-124 (in Russian).
3. Volkova S.S. method of the use of valeological knowledge for the self-organization of healthy lifestyles. *Valeologiia - Valeology*, 1997, no.1(2), pp.11-14 (in Ukrainian).
4. The concept of continuous valeological education in Ukraine. *Valeologiia - Valeology*, 1999, no.2, pp.2-14 (in Ukrainian).
5. Orzhekhov's'ka V. Valeological knowledge to children and youth. *Osvita Ukraini - Education of Ukraine*, 1999, no.36, pp.10-17 (in Ukrainian).
6. Kharitonova E.A. Valeological knowledge to children and youth. *Perspektivy nauki i obrazovaniia - Perspectives of science and education*, 2014, no.1(7), pp.195-196 (in Russian).

Информация об авторе

Дмитрук Виталий Степанович
(Украина, Луцк)

Преподаватель кафедры физического воспитания
Луцкий национальный технический университет
E-mail: bakiko_igor@mail.ru

Information about the author

Дмитрук Виталий Степанович
(Ukraine, Lutsk)

Lecturer of the Department of Physical Education
Lutsk National Technical University
E-mail: bakiko_igor@mail.ru