

ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКОЇ ЕТНОПЕДАГОГІКИ

Створення оптимальних умов для розуміння дітьми переваг здорового способу життя, заохочування їх до здобуття знань, умінь і навичок у царині ваеологічної культури, стимулювання учнів до самостійного й усвідомленого вибору життєвої позиції, ефективно поширення знань про здоров'я – такими є завдання української школи, задекларовані в сучасних освітніх документах.

Такі завдання, що стоять нині перед українською системою освіти, обумовлені низкою причин. За оцінками експертів, стан здоров'я дітей та підлітків в Україні становить загрозу національній безпеці. Статистика подає вражаючі цифри: менше 2% загальної кількості підлітків вона відносить до абсолютно здорових дітей, а решта 98% дітей вражені однією або кількома хворобами. Підсилює цей процес небезпечна екологічна ситуація, споживання забруднених або ж неякісних харчових продуктів, відсутність чистої питної води, погіршення якості повітря в містах, зростання кількості негативних стресів. Гостро стоїть проблема репродуктивного здоров'я.

Виховання здорового способу життя школярів є предметом пильної уваги вчених, науковців, практиків, зрештою усього освітянського загалу. Так, ґрунтовно досліджували це питання О.Вакуленко, Г.Власюк, Ю.Гавриленко, О.Дубогай, О.Жабокрицька, С.Жупанін, С.Кириленко, С.Лапаєнко, О.Леонтєва, О. Мельник, С.Свириденко, А. Турчак, які розглядали питання змісту, форм і методів виховання здорового способу життя учнів у навчально-виховному процесі школи, в позаурочній і

позашкільній роботі з дітьми та молоддю тощо. Природно, що не стоять осторонь від цієї архіважливої проблеми і громадські інституції, медики, церква. Таким чином, питання виховання здорового способу життя набуває державної ваги.

За останнє десятиліття помітно зріс інтерес до питань української етнопедагогіки як скарбниці педагогіки наукової. Істотними у цій сфері є здобутки Н.Лисенко, Ю.Руденка, Р.Скульського, М.Стельмаховича, ін. Цікавими напрацювання щодо формування валеологічної культури школярів є праці С.Литвин-Кіндратюк та М.Гриньової.

У контексті означеної проблеми не втратив актуальності і заклик видатного українського педагога В. Сухомлинського щодо зміцнення захисних сил дитячого організму для запобігання захворюванням. Він писав: „Турбота школи про те, щоб дитина не хворіла, щоб її організм був несприйнятливий для хвороб, так само важлива, як і турбота про розумовий і моральний розвиток її вихованців”[4, с.14].

Культура здоров'я, або валеологічна культура – важлива складова базової культури, зумовлена матеріальним і духовним середовищем життя та діяльності людини, яка виявляється в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок формування, збереження і зміцнення здоров'я [1, с. 130]. Виявляти валеологічну культуру, за словами С. Литвин-Кіндратюк, Б.Кіндратюк, „означає володіти системними валеологічними знаннями; реалізувати свої творчі здібності на теренах оздоровчої активності; бути прихильником цінностей здорового способу життя; дивитися в майбутнє з оптимізмом і рішуче боротися за своє здоров'я в різноманітних ситуаціях життя, зокрема екстремальних; бути активним учасником громадської діяльності, спрямованої на збереження й зміцнення здоров'я населення тощо”[7, с 43].

Досвід показує, „що мотивація й цінності оздоровчої активності дітей більш стійко формуються в системі тих педагогічних впливів, які

підпорядковуюються принципу природовідповідності й опираються на засоби народознавства”. З огляду на це „формування валеологічної культури підрастаючої особистості необхідно тісно пов’язувати з етнічною культурою здоров’я. Останнє передбачає розробку системи методів і методичних прийомів організації валеологічної освіти в школі з опорою на народознавчий досвід. Важливе значення при цьому надається вивченню шляхів формування здоров’я в рідній народних традицій, існуючих тут прийомів його охорони й зміцнення здоров’я, ознайомленню з українськими оздоровчими системами”[7, с. 45].

У даному аспекті школа має дбати про те, щоб уникнути безсистемного сприймання учнями уявлень щодо способів збереження здоров’я, нагромаджених у різноманітних культурних традиціях, явно не дотичних до української ментальності, та сприяти розвитку валеологічної культури учнів з урахуванням рис її національного складу, вікових та індивідуальних особливостей.

Народна мудрість гласить: ”У здоровому тілі – здоровий дух”. Українській народній педагогіці притаманна яскрава оздоровча спрямованість, яка виявлялася в організації харчування, прийомах особистої гігієни, культивуванні фізичних вправ і рухливих ігор, у різного роду загартовуваннях (ходіння босоніж, купання в річці, ін.). Усе це прямо чи опосередковано сприяло зміцненню здоров’я дітей і дорослих, утвердженню в їх свідомості цінностей здорового способу життя.

Головна місія у формуванні валеологічного світогляду школярів покладається на учителя, який має достеменно володіти спеціальними знаннями і навичками, а також сучасними стратегіями навчання і виховання, організовувати систематичну роботу з виховання в учнів здорового способу життя і використовувати при цьому багатий етнонаціональний досвід.

Учитель, дбаючи про валеологічну культуру своїх вихованців, повинен формувати в них такі потреби, як виконання правил безпеки життєдіяльності та особистого життя; фізичного і психічного саморозвитку; розуміння здорового способу життя; програмування своєї діяльності для зміцнення здоров'я; профілактику захворювань; уміння володіти собою. Усе це можна реалізувати як у навчальній, так і у виховній діяльності.

Важливе значення для дієвості всієї системи формування культури здоров'я школярів на засадах української етнопедагогіки має предмет „Основи здоров'я”, особливістю методики проведення якого є саме „широке використання фольклору, вивчення народних звичаїв, обрядів” [5, с. 187]. Програмою цього курсу передбачено кілька тем, пов'язаних з українською етнопедагогічною системою здоров'язбереження (теми „Народні традиції і здоров'я”, 1 кл.; „Народні традиції харчування”, 2 кл.; „Народні традиції здорового способу життя”, 3 кл.; „Народні ігри та забави”, 3 кл.; „Традиції збереження здоров'я у сім'ї”, 4 кл.), що дозволяє сформувати в учнів уявлення про валеологічну культуру наших пращів, яка тісно пов'язана з природними умовами, способом життя народу, його характером, психологією і виявляється в різних формах: побуті, праці, родині, їжі, одязі, дозвіллі.

Слід зауважити, що етнопедагогічний вплив оздоровчого спрямування, варто застосовувати не лише при розгляді вищеназваних тем, а й у контексті усіх уроків предмета „Основи здоров'я”, більше того, у процесі вивчення всіх навчальних дисциплін учителеві варто звертати на це увагу.

Так, опрацьовуючи теми „Застудні захворювання та їх профілактика”, „Запобігання інфекційним хворобам”, „Організація куточка відпочинку в класі та вдома”, „Чинники здоров'я”, доцільно розповісти дітям про валеологічні основи побуту українців, зокрема, про традиції облаштування

української хати, яку можна було вважати осередком здоров'я. Піклуючись про своє здоров'я, наші предки будували свої оселі із глини. Завдяки тому, що глиняні стіни мають хороші теплоізоляційні властивості, у хатах утримувалася прохолода влітку, а взимку – тепло. У своїх помешканнях українці завжди підтримували чистоту: їх щодня замітали, регулярно білили стіни та піч, яка, до речі, мала лікувальне та профілактичне значення. Учні повинні розуміти значення дотримання народних традицій підтримання чистоти в оселях для зміцнення власного здоров'я, знати, що бруд, пилюка призводять до захворювань, роблять людину слабшою, уразливішою до хвороб.

У своїй навчальній діяльності педагог повинен підбирати таку інформацію, яка є актуальною, цікавою, доступною і потрібною. Саме такими, на нашу думку, є матеріали про валеологічні аспекти української кухні, які теж необхідно використати вчителю для того, щоб дати учням уявлення про традиційні національні страви, спонукати їх до вибору корисних для здоров'я продуктів та необхідності вживати різноманітну їжу.

У цьому контексті доцільно було б залучити школярів до самостійного пошуку інформації з означеного питання. В процесі опрацювання дітьми певних джерел ця інформація стає їхнім надбанням; школярі отримують знання, набувають умінь та навичок і зрештою – досвід, який сприятиме формуванню позиції щодо здорового способу життя. Наприклад, молодшим школярам можна запропонувати такі цікаві завдання: довідатися у матері чи бабусі, які вони вміють готувати народні страви, як готується святковий стіл на Різдво чи на Великдень, дізнатися із книги „Українські традиції і звичаї: Для дітей середнього шкільного віку”, які особливості народної кухні того чи іншого регіону, де вони зможуть знайти корисні для себе відомості, а саме: про українські страви (борщ, галушки, вареники, калачі, гречаники, шпиговане сало, печеня) та вміле

поєднання в них овочів і м'яса; про увагу, яка в українській кулінарії приділяється смаковим якостям страв з використанням корисних для здоров'я прянощів (цибуля, часник, хрін, м'ята, перець, чебрець, пастернак), про значення овочів у раціональному харчуванні українців та ін. З огляду на те, що більшість дітей у сучасних умовах і „завдяки” рекламі спрямовані на споживання іноземних продуктів, до того ж не завжди належної якості, цікавою буде для них інформація про те, що українські селяни споживали багато капусти, особливо квашеної. У наш час вчені встановили, що саме у квашеній капусті повністю зберігається важливий вітамін С і навіть навесні його кількість не зменшується. А типовою українською овочевою стравою є гарбузова каша. Відомо, що м'якоть гарбуза має багато каротину, вітамін С, нікотинову, кремнієву та інші кислоти, а також калій, кальцій, магній, залізо. Гарбуз корисний для запобігання хвороб печінки та нирок.

Глибоким народним спостереженням є те, що людські слова можуть бути згубними і цілющими. Тому на уроках „Основи здоров'я” (теми „Різні вияви краси поведінки людей”, „Вибір друзів, уміння товаришувати і спілкуватися”, „Правила етичної поведінки в ігрових ситуаціях”, „Спілкування у родині, з однокласниками, друзями”, „Позитивні і негативні емоції” та ін.) учителеві слід наголошувати на тому, що прокляття шкодять, а благословення лікують тіло і душу, що наші слова діють не лише на тих, кому адресовані, а й на всіх, хто їх чує. У цьому сенсі важливим є розповідь педагога про християнські засадничі постулати, які лежать в основі українського світогляду, народної моралі.

Таку роботу можна здійснювати не лише на уроках, а й на так званих ранкових зустрічах, які практикують досвідчені вчителі. Спілкуючись з дітьми під час цих зустрічей, учитель переконує школярів у тому, що з давніх давен у народі засуджували грубі вислови, прокльони, побажання чогось поганого, особливо дітям, а найпоширенішим привітанням

українців є побажання здоров'я: „Доброго ранку”, „Доброго здоров'я”, „На добру ніч”, „Здоровенькі були”, „Бувайте здорові”, ін. Ці бажання закладені в багатьох щедрівках та колядках, як, наприклад: ”Щедрий вечір, добрий вечір, добрим людям на здоров'я!”. Таким чином, у школярів виробляються навички ввічливого спілкування і формується позитивна самооцінка.

Зазначимо, що для здійснення педагогічних впливів з метою зміцнення психічного здоров'я дітей та підвищення рівня психофізичної чи психологічної культури молодшого школяра, варто не залишати поза увагою вплив такого багатющого пласту народознавчих засобів, як казки, народно-пісенна творчість, народні паремії з виразним українознавчим змістом. Цю роботу на уроці можна організувати у формі дидактичної гри „Аукціон прислів'їв про здоров'я і здоровий спосіб життя”. Дітям пропонується підготуватися до неї заздалегідь, звернувшись до літературних джерел, а потім виступити у ролі юних пропагандистів народної мудрості з метою „кращого засвоєння концептів афоризмів, у котрих надзвичайно стисло і влучно відображаються ідеї народної системи здорового способу життя” [2, с.58]. Аналогічне завдання ми запропонували дітям для проведення конкурсу на найкращого знавця українських приповідок. Третьюкласниками було названо такі прислів'я: „Здоров'я маємо – не дбаємо, а стративши – плачемо”, „Здоров'я більше варто, як багатство”, „Не думай бути нарядним, а думай бути охайним”, „Хвороба з брудом у купі”, „Мило сіре, та шия біла”, „Мийся частіше, будеш миліше”, „Ходи більше, проживеш довше”, „Весела думка – половина здоров'я”, „Люди часто хворіють, бо беретися не вміють”, „Держи ноги в теплі, голову в холоді, а живіт у голоді – не будеш хворіти, будеш довго жити”.

Задля профілактики алкоголізму, наркоманії, токсикоманії, куріння на уроках, де розглядаються теми, пов'язані із шкідливими звичками, варто використати народні прислів'я і приказки, у яких знайшли відображення

запобігання і засудження цих звичок: „П’яний і злодій – рідні брати”, „Хто стане горілкою свій розум мить, той його ще більше забруднить”, „Від п’янки більше людей помирає, ніж у морі потопає”. Народна мудрість застерігала людей, попереджала їх про ті страждання, які несе в собі горілка:” Пий, брате, пий, а на старість торбу ший”, „Хто п’яницю полюбить, той вік собі погубить”, „Хто горілку п’є, той скоро помре”.

У контексті формування валеологічної культури школярів на засадах української етнопедагогіки все більший інтерес викликає валеологічний потенціал різнопланових позакласних та позаурочних заходів, під час підготовки і проведення яких слід зосереджувати увагу дітей на тому, що фізичні навантаження, рухливий спосіб життя, м’язова активність були постійними супутниками наших предків. Навіть під час відпочинку у свята вони уникали пасивності. Ігри, розваги супроводжувалися різноманітними фізичними вправами: перестрибуванням через вогонь на Купальські свята, весняні гаївки, хороводи тощо. А українські танці – це своєрідні високоінтенсивні тренувальні та фізичні вправи. Вважаємо, що відкриттям для учнів буде повідомлення про те, що український гопак містить елементи рукопашного бою та боротьби.

Однією з форм організації позаурочної роботи є проведення валеологічних свят, які варто готувати спільно з учнями та їхніми батьками, що сприяє як встановленню контакту з останніми, так і зацікавленому ставленню їх до школи взагалі та проблем виховання валеологічної культури їх дітей зокрема. Головна мета валеологічних свят – стимулювати молодших школярів до глибокого та всебічного вивчення питань, пов’язаних із здоров’ям та способами його підтримки. Учителеві необхідно продумувати як зміст і форму їх проведення, так і завдання, які потрібно здійснити – не тільки розважати учнів, але й активізувати їх до творчого пізнання світу.

Так, організовуючи свято „Будьмо здоровими”, учитель ЗШ №12 м. Івано-Франківська Лаутинська Л.В. разом з учнями підготувала такі заходи: експозицію „Зелена аптека”, де є лікарські рослини, що їх уживали для лікування наші предки-козаки; конкурс дитячих малюнків „Козацькими стежками”; бібліотечку „Берегиня”, яка знайомила з традиціями використання рослин народами світу у своїх обрядах.

Позитивному ставленню молодших школярів до проблем здорового способу життя сприяє використання народних ігор, які доцільно проводити як під час організованої перерви, так і на свіжому повітрі, серед природи. Це такі ігри, як „Гуси-лебеді”, „Піджмурки”, „Квач”, біг наввипередки, „водіння кози”, які сприяють вихованню спритності, витривалості, рішучості, товариської взаємовиручки, привчають долати психічні навантаження, створюють бадьорий настрій, а також різноманітні танці-ігри як, наприклад: „Огірочки”, „Мак”, „Ой, весна, гей, красна”, „Льон”, „А я просо сіяла”, „Ой устань, устань, подоляночко”. Принагідно хочемо зауважити, що традиційні народні ігри комплексно впливають на особистість дітей. Окрім виразного спрямування на фізичний розвиток, у них міститься потужний пізнавальний та емоційний заряд, тому що здебільшого в таких іграх рухи виконуються під пісенний супровід, а за змістом вони правильно відтворюють окремі трудові процеси [6, с. 31].

До системи роботи з означеного виду діяльності слід віднести проведення фізкультурно-масових заходів з організації дозвілля школярів відповідно до свят народного календаря, ознайомлення учнів з народними іграми і забавами, зокрема колективними сюжетними іграми з імітаційними рухами та пісенно-речитативним супроводом, який у своєму змісті відповідає конкретній порі року, впровадження у навчально-виховний процес школи прийомів козацької системи фізичного самовдосконалення.

У процесі організації здоров'яформуючої позакласної і позаурочної роботи вчитель повинен спонукати дітей до занять спортом, співом, танцями, малюванням. Ці засоби відіграють позитивну роль у профілактиці шкідливих звичок, відволікають від негативних впливів.

Цікавим в цьому плані є залучення школярів до занять вишивкою. Варто нагадати дітям, що у хатах українців завжди було багато вишитих рушників, скатертин, постільної білизни, які являли собою піднесений світ краси і фантазії, поетичного осмислення природи, схвильовану розповідь про думки та почуття людини. Корисною для школярів буде інформація про те, що робота голкою має велике оздоровче значення. Вчені довели, що це найкращий засіб від стресу; у тих, хто займається вишивкою, любить шити, – тиск і серцебиття швидко приходять до належного стану після стресу. Вишиваючи, людина вникає в суть прекрасного, що дає позитивний заряд енергії, бадьорості, чудового настрою, самопочуття, здоров'я [1, с. 138].

З метою оптимізації етнооздоровчої активності школярів необхідно створювати умови для безпосереднього спілкування дітей із природою. Для цього вихователь, організовуючи екскурсію у природу, повинен подбати про зміст її валеологічного спрямування: збір і вживання плодів харчових рослин (бруньок верби, суниць, квіток білої акації, плодів ожини, глоду, шипшини, „глею” (соку, який витікає з-під кори вишень); розпізнавання і користування лікарськими рослинами (якщо болить живіт, то шукати дикий часник, як робили це наші предки; до рани прикладати листочки заячої капусти, подорожника, порошок із сухого деревію) тощо.

Таким чином, українське народознавство тісно пов'язане з проблемами організації ЗСЖ учнів в умовах школи і позашкілля, оскільки воно „вивчає всі сторони життя народу, предметом його дослідження є

здобутий народом соціально-культурний досвід, тобто досвід організації життя в усіх його аспектах”[3, с. 24].

Український народ з глибокої давнини цінує здоров'я як найважливіший феномен буття. Здавна українці намагалися дотримуватися здорового способу життя. Поняття про природу і людину, знання про норми господарської діяльності, родинного життя були невід'ємною складовою їхнього менталітету.

Учитель у своїй діяльності щодо формування валеологічної культури молодших школярів повинен використовувати багату скарбницю народної мудрості, національні традиції, космічно-планетарний зв'язок, народні знання, зцілення, спосіб життя, його стиль, харчування, спілкування.

Таким чином, опираючись на ідеї сучасного еколого-гуманістичного підходу і принцип етнічності виховання, можна буде наблизити зміст заходів з формування валеологічної культури до повсякденної активності школярів.

1. Гриньова М.В. Методика викладання валеології: Навчально-методичний посібник. – Полтава: АСМІ. – 2003. – 220 с.

2.. Литвин-Кіндратюк С., Кіндратюк Б. Народознавство та організація здорового способу життя школярів: Монографія. – Івано-Франківськ, „Плай”, 1997. – 279 с.

3. Скульський Р., Стельмахович М. Методика викладання народознавства в школі: Посібник для вчителів, вихователів, студентів і викладачів педагогічних інститутів та університетів. – Івано-Франківськ: НМЦ „Українська етнопедагогіка і народознавство” АПН України і Прикарпатського університету ім. В. Стефаника, 1995. – 178 с.

4. Сухомлинський В. Павлиська середня школа // Вибрані твори в 5-ти т. – К.: Рад. шк., 1977. – С.5-390.

5. Програми для середньої загальноосвітньої школи. 1-4 класи. К.: „Початкова школа”. – 2006. – С.187-201.

6. Цьось А., Кліш І. Традиції родинного фізичного виховання в Україні // Рідна школа. – 2001. – липень.– С. 29-32.

7. Як використовувати народознавство в школі / За ред. чл.-кор. АПН України, проф. Скульського Р.П. – Івано-Франківськ, 2000. – 374 с.

**FORMING
THE YOUNGER SCHOOL—CHILDREN’S
VALEOLOGICAL CULTURE
BY THE AGENCY OF THE UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICS**

В статті висвітлюється роль та можливості української етнопедагогіки та українських народних традицій, звичаїв у формуванні валеологічної культури молодших школярів.

Ключові слова: здоров’я, здоровий спосіб життя, валеологічна культура, український народ, молодші школярі, етнопедагогіка.

The article deals the role and potentialities of the Ukrainian national pedagogics and the Ukrainian popular traditions, customs in forming of the valeological culture of the younger pupils.

Key words: health, healthy way of life, valeological culture, the Ukrainian people, younger school-children, national pedagogics.