

22. Oberg K. Culture Shock: Adjustment to New Cultural Environments / K. Oberg // Practical Anthropology. – 1960. – Vol. 7. – P. 177–182.

*The article substantiates the value of the pedagogic help and support in the adaptation of migrants to the new circumstances of social and cultural space. The basic needs of the children from the specified category are characterized, and if we meet these needs will have the successful adaptation. The essence of information, instrumental emotional support was revealed. It was proven that the school serves the important medium to conduct such activities as the usual environment where a child with a family of migrants stays, talks, feels comfortable. The necessity of the cooperation between the teachers, educators, social educator and psychologist, administration is emphasized in helping the children of migrant workers in the process of adapting to the new social and cultural space.*

**Key words:** children of migrants, adaptation, educational help, pedagogic support, social and cultural space.

**doi:** 10.15330/esu.9.144-151

УДК372.36 : 371.71

ББК 74.100.55

*Надія Труш*

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У СИСТЕМІ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*У статті розглянуто вплив способу життя людини на її здоров'я та самопочуття. Основою формування навичок здорового способу життя в дошкільників стануть знання про будову тіла, засоби збереження та зміцнення здоров'я людини, необхідність дбайливого ставлення до власного здоров'я.*

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, діти дошкільного віку, культура здоров'я.

Людське життя є найвищою суспільною цінністю, а здоров'я кожного – складовою суспільного багатства, отож формування, збереження та зміцнення здоров'я дитини вважаємо обов'язком кожної матері, батька, педагога перед дитиною, родиною та суспільством загалом.

Щорічне погіршення стану здоров'я людей викликає почуття тривоги за майбутнє наших дітей та онуків, нації та людства. Незважаючи на те, що природа заклала в людині величезний потенціал сили і міцності, кількість хвороб, які руйнують її фізичні та психічні сили, постійно зростає.

Всі ми хочемо бачити людину майбутнього розумною, сильною, доброю, просто здоровою, однак за останні десятиріччя світова наука зарахувала проблему здоров'я до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює не лише кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, а й сам факт його подальшого існування як біологічного виду. Після Чорнобильської трагедії загальний стан здоров'я дорослого населення і дітей України погіршився, під загрозою знаходиться майбутнє генофонду нації.

Хоча зовні доросла людина майже незмінна, насправді ж схожа на складну будівлю, в якій увесь час замінюються старі цеглинки на нові. І навіть за таких умов ми продовжуємо хворіти, про що свідчить постійне зниження рівня здоров'я населення.

Людина народжується для щасливого повноцінного життя, проте не завжди може насолоджуватися ним повною мірою. Аналізуючи проблеми здоров'я, науковці

стверджують, що незадовільний стан здоров'я людства пов'язаний з трьома пороками, які притаманні стилю життя людини початку XXI століття, а саме: накопичення негативних емоцій, переїдання та недостатня рухова активність.

Погіршення стану здоров'я дітей відбувається на фоні напруженої санітарно-епідемічної ситуації в країні, забруднення довкілля, зниження життєвого рівня більшості сімей, недостатньої медичної допомоги, нездорового індивідуального способу життя. Низький рівень здоров'я дітей значною мірою обумовлений відсутністю свідомого ставлення до власного здоров'я, розуміння його значення для себе та свого майбутнього.

Формування основ здорового способу життя вимагає:

- осмислення себе, як представника біологічного виду, здатного до оцінки свого фізичного стану, прогнозування власного здоров'я, збереження його і формування;
- забезпечення соціальної та психологічної захищеності, душевного комфорту, життєрадісного світосприймання, високих моральних та естетичних почуттів, вміння знаходити щастя в творчій діяльності;
- адаптація до соціальних умов, високого рівня культури спілкування і комунікативних навичок.

Нині набуває особливої вагомості питання формування основ культури здоров'я молодого покоління. Лише навчивши дітей турбуватися про здоров'я, власними силами його зміцнювати та підтримувати високу працездатність організму, дотримуватися безпечних умов життєдіяльності, можна поліпшити критичний стан здоров'я нації.

Декілька років будь-яких упущень у процесі формування в дітей та молоді відповідальності за власне здоров'я чи за відсутності пошуку ефективних шляхів зміцнення здоров'я може обернутись для нас втратою цілого покоління людей, які не володітимуть достатньою кількістю знань задля власного оздоровлення та в дорослому віці формування, збереження й зміцнення здоров'я зростаючих поколінь.

Чи навчить свою доньку або сина оберегати власний організм, дотримуватися такого стилю поведінки та способу життя, які сприятимуть зміцненню здоров'я, мати, не вмючи, а іноді не вважаючи за потрібне оберегати власний організм від шкідливих впливів? Ні, адже неможливо навчити іншу людину тому, чого не знаєш сам і в чому не вбачаєш потреби.

Миттєве задоволення шкідливими для здоров'я продуктами чи вживання алкоголю, наркотичних речовин і тютюну призводить до доволі важких наслідків – здоров'я людини погіршується і вона стає залежною від вищепереліченого. А діти спостерігають за поведінкою дорослих і переймають її на себе – з'являється бажання спробувати це самому. Один, два, три рази – і це вже залежність...

Вихід із такої ситуації полягає в тому, щоб формувати пріоритети здоров'я, почуття відповідальності за нього і навчати бути здоровими дітей з перших років їхнього життя. Якщо людина стане носієм ідеї здоров'я як основного життєвого пріоритету, то і саме життя буде повноцінним, здоровим та довготривалим і для неї, і для тих, кого вона власним прикладом переконає в необхідності формувати, зберігати і зміцнювати здоров'я.

Невтішні дані про захворюваність дітей, невміння дошкільників і дорослих керувати своїм здоров'ям спонукають науковців до пошуку нових підходів до формування навичок здорового способу життя ще з раннього дитинства, адже цей період є найсприятливішим для оволодіння основними знаннями і навичками з

охорони здоров'я, які згодом перетворяться у важливий компонент загальної культури людини та вплинуть на формування здорового способу життя всього суспільства. Саме в дошкільному віці закладається майбутній потенціал здоров'я, це найсприятливіший час для формування навичок здорового способу життя.

Основним виховним чинником та першою школою життя для дитини, важливою соціально-педагогічною та захисною силою є сім'я. Формування оздоровчого світогляду, здоров'язбережувальної поведінки відбувається, насамперед, у родині. І вагомими тут стають особистісні ідеали, вподобання, мотиви, інтереси та життєві звички, від яких значною мірою залежать якісні й кількісні показники здоров'я. Слід пам'ятати, що поведінка дорослих є прикладом для наслідування дітьми. І якщо дорослі пропагують здоровий спосіб життя, власним прикладом навчають дітей правилам здоров'я, діти сприйматимуть таку поведінку як єдиноправильну.

Першочерговим завданням є виховання в дітей і підлітків потреби у здоров'ї як життєво важливої цінності, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя та формування валеологічної культури особистості.

За твердженням Е. Вайнера, валеологічна культура – це усвідомлення людиною цінності здоров'я як життєвого пріоритету, що визначає її бережне ставлення до власного здоров'я і до здоров'я оточуючих. Валеологічна культура відображає ступінь усвідомлення й оволодіння індивідом відповідального ставлення до власного організму, до свого внутрішнього світу, до соціального та природного середовища.

Культура здоров'я, що притаманна певній особистості, тобто стала власним надбанням, спонукає її до реалізації, розвитку та удосконалення своїх можливостей і містить у собі такі аспекти: *фізичний* – здатність керувати своїми рухами, тілом; *психічний* – здатність керувати своїми відчуттями, емоціями, почуттями та думками; *моральний* – здатність керувати власною поведінкою, процесом задоволення потреб відповідно до загальнолюдських норм; *духовний* – здатність керувати власною поведінкою, процесом задоволення потреб відповідно до системи ціннісних орієнтацій та духовної спадщини людства; *соціальний* – здатність керувати взаємовідносинами з соціумом відповідно до морально-етичних та правових норм поведінки.

Крізь призму валеологічної культури здоров'я розглядаємо як інтегративну якість повноцінного людського буття. В науковій та публіцистичній літературі здоров'я характеризують як стан і позицію людини щодо себе, інших людей, довкілля та Космосу впродовж її життя.

Передусім кожному слід усвідомити, що без здоров'я людина не може бути щасливою, повноцінно жити, спілкуватися та взаємодіяти з оточуючими, а від того, як вона вміє зберегти своє здоров'я, залежить і її найближче майбутнє, і якість життя в старості, і його тривалість загалом.

Здоров'я є умовою вільного нормального життя, вплетеною в систему найважливіших людських цінностей. Ціннісна характеристика здоров'я людини проявляється в усіх сферах її життєдіяльності. Саме здоров'я слугує джерелом фізичного та духовного удосконалення, встановлення відносної гармонії природних і соціальних якостей особистості. Здоров'я визначається як стан організму і форма життєдіяльності, що забезпечує достатню тривалість, необхідну якість життя і достатню соціальну дієздатність.

Здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через посередництво діяльності по оздоровленню умов життя – праці, відпочинку, побуту. Таке трактування здорового способу життя зазначено ще на Алма-Атинській Міжнародній конференції охорони здоров'я 1978 р.

Невтішні дані про захворюваність дітей, невміння і дорослих, і малюків керувати своїм здоров'ям спонукають науковців до пошуку нових підходів до формування навичок здорового способу життя ще з раннього дитинства. Дошкільне дитинство є сприятливим періодом для оволодіння знаннями і навичками формування, збереження та зміцнення здоров'я, які згодом перетворюються у важливий компонент загальної культури людини та вплинуть на формування здорового способу життя особистості та суспільства загалом. Саме в дошкільному віці закладається майбутній потенціал здоров'я, а формування основ здорового способу життя дітей 3–6 років забезпечить підґрунтя для утвердження здоров'язбережувальної поведінки як обов'язкової норми.

Щодо дітей дошкільного віку можна визначити такі параметри здорового способу життя: додержання розпорядку дня, належне оволодіння культурно-гігієнічними навичками та їх щоденне застосування, раціональне харчування та культура споживання їжі, руховий та повітряний режим, режим активної діяльності та відпочинку, профілактичні заходи задля збереження здоров'я і душевний комфорт.

Основою формування навичок здорового способу життя в дошкільників стануть знання про будову тіла, засоби збереження та зміцнення здоров'я людини, необхідність дбайливого ставлення до власного здоров'я шляхом їхнього усвідомлення за дотримання таких умов:

- відповідність індивідуальним та віковим можливостям дітей;
- вибір найдоцільніших форм, методів та прийомів організації пізнавальної діяльності та забезпечення науково достовірних знань;
- застосування комплексу педагогічних засобів задля засвоєння дошкільниками знань про основи здоров'я, формування позитивної мотивації до вибору здорового способу життя;
- поєднання пізнавальної та практичної діяльності, що забезпечує формування основ здорового способу життя.

Формуванню основ здорового способу життя дітей дошкільного віку сприяють відповідна поведінка дорослих з їхнього найближчого оточення, додержання необхідних санітарно-гігієнічних умов у дошкільному закладі й сім'ї, взаємодія вихователів і батьків з означеної проблеми.

Перший етап неперервної валеологічної освіти людини має забезпечити реалізацію таких завдань:

- виховання в дітей свідомості того, що людина – частина природи і суспільства;
- встановлення гармонійних відносин дітей з живою та неживою природою;
- формування особистості дитини;
- виховання навичок особистої гігієни;
- гартування дитини та її рухова активність;
- профілактика та усунення шкідливих звичок;
- здійснення валеологічного моніторингу.

Формування основ здорового способу життя вимагає осмислення себе як представника біологічного виду, здатного до оцінки фізичного стану, прогнозування

власного здоров'я, його збереження і формування; забезпечення соціальної та психологічної захищеності, душевного комфорту, життєрадісного світосприймання, високих моральних та естетичних почуттів, вміння знаходити задоволення в творчій діяльності; адаптації до соціальних умов, високого рівня культури спілкування і комунікативних навичок.

Слід пам'ятати, що лише єдність вимог щодо здорового способу життя в родині й дошкільному навчальному закладі сприятиме формуванню в дитини свідомого ставлення до власного здоров'я, а, відтак, родина може сприяти поглибленню знань дитини про власне тіло, догляд за ним та шляхи зміцнення здоров'я, а може, навпаки, мати негативний вплив на формування основ здорового способу життя малюка через несвідому позицію відносно здоров'я свого і своєї дитини батька чи матері, а іноді й обидвох батьків, які не мають серед своїх життєвих пріоритетів цінність здоров'я.

Здоров'я людини залежить від тієї спадкової генетики, яку отримує немовля ще при народженні, від середовища, в якому зростає і перебуває впродовж життя, від рівня медичного обслуговування та від способу життя, який кожна людина свідомо обирає для себе сама. Вплив спадковості на здоров'я дітей маємо на меті розглянути надалі.

1. Беленька Г. Здоров'я дитини – від родини // Беленька Г.В., Богінч О.Л., Машовець М.А., 2006. – 220 с.
2. Лохвицька Л. Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати // Дошкільне виховання. – 2003. – № 2. – С. 24 – 27.
3. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / Упорядн. Л.А. Швайка. – Х. : Вид. група “Основа”, 2011. – 319 с.
4. Загородня Л.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку / Загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г.П.

*The article discusses the influence of human lifestyle on his health and well-being. The basis of healthy lifestyle among preschoolers will be the knowledge about the structure of the body, the means of preserving and strengthening human health, the necessity of careful attitude to their own health.*

**Key words:** health, healthy lifestyle, preschool age, culture, health.

**doi:**10.15330/esu.9.151-155

УДК 316.454.52 : 316.356.2 : 613.954

ББК 74.105

*Катерина Лисенко-Гелемб'юк, Мар'яна Шуп'яна*

## **ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ У СУЧАСНІЙ СІМ'Ї ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ ДОШКІЛЬНИКА**

*У статті досліджено вплив системи спілкування у сім'ї на становлення особистості, визначено психологічні особливості спілкування сучасної сім'ї в контексті зарубіжної та вітчизняної науки, продемонстровано стилі спілкування і поведінки у міжособистісній взаємодії сім'ї, проаналізовано їх вплив на формування особистісної ідентичності, а також обґрунтовано авторську психолого-педагогічну модель трансформації спілкування у сім'ї в особистісному розвитку дошкільника.*