

studentiv humanitarnykh fakultetiv klasychnykh universytetiv (Formation of Andragogic Competence of Students of Humanitarian Faculties of Classic Universities) / I. O. Zel, Cherkasy, 2009, 22 p. [in Ukrainian].

3. Кукуев А. И. Андрагогическая подготовка преподавательских кадров для системы образования взрослых / А. И. Кукуев // Интеграция методической (научно-методической) работы и системы повышения квалификации кадров: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции Челябинского ин-т перепод. и пов. квал. работ. образ. – 2008. Ч.2 – С. 3 – 11. / Kukuev A. I. Andragogicheskaya podgotovka prepodavatel'skikh kadrov dlya sistemy obrazovaniya vzroslykh (Andragogic Preparation of Teaching Personnel for the System of Adults' Education) / A. I. Kukuev, Chelyabinsk, 2008, 3 – 11 pp. [in Russian].

4. Подобед В. И. Системные проблемы формирования образования взрослых: образовательные услуги, функции, технологии обучения / В. И. Подобед, М.Д. Махлин. – СПб. : ИОВ РАО, 2000. – 120 с. / Podobed V. I. Sistemny'e problemy' formirovaniya obrazovaniya vzrosly'x: obrazovatel'ny'e uslugi, funktsii, tekhnologii obucheniya (System Problems of Forming Adults' Education: Educational Services, Functions, Technologies of Teaching) / V. I. Podobed, Sankt-Peterburg, IOV RAO, 2000. 120 p. [in Russian].

5. Панфилова А.П. Инновационные педагогические технологии: активное обучение: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. П. Панфилова. – М. : Академия, 2009. – 192 с. / Panfilova A. P. Innovatsionny'e pedagogicheskie tekhnologii: aktivnoe obuchenie (Innovational Pedagogical Technologies: Active Teaching) / A. P. Panfilova, Moscow, Akademyiya, 2009, 192 p. [in Russian].

Дата надходження статті: «15» жовтня 2015 р.

Стаття прийнята до друку: «5» листопада 2015 р.

Рецензенти:

Осадчий В. – доктор педагогічних наук, професор

Сремеев В. – доктор технічних наук, професор

Балута Вікторія – асистент кафедри інформатики та кібернетики Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, e-mail: n2008vik@rambler.ru

Viktoriiia Baluta – teaching assistant of the department of computer science and cybernetics Melitopol State Pedagogical University named after Bohdan Khmelnytskyi, e-mail: n2008vik@rambler.ru

УДК 378.001 (045)

ГАННА БИГАР,

кандидат педагогічних наук, доцент

(Україна, Чернівці, Чернівецький національний університет імені Юрія Федоровича)

HANNA BYHAR,

candidate of pedagogics, assistant professor

(Ukraine, Chernivtsi, Chernivtsi Yurii Fedkovych National University)

Особливості формування уявлень молодших школярів про психічну та духовну складові здоров'я на уроках «Основи здоров'я»

The Peculiarities of Forming Ideas of Primary School Pupils about Mental and Spiritual Components of Health at the Lessons of «Fundamentals of Health»

В статті зацентровано увагу на специфіці формування у молодших школярів психічної та духовної складової освітньої галузі «Здоров'я та фізична культура». Уточнено поняття «психічне здоров'я», «духовне здоров'я» та місце даних компонентів у структурі єдиного навчального предмета «Основи здоров'я». Проаналізовано чинники та фактори, які впливають на психічний стан молодшого школяра; вимоги оновленого Державного стандарту щодо реалізації зазначених складових освітньої галузі в початковій ланці освіти. Визначено, що духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість учня, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей в контексті власних ідеалів і світогляду – все це визначає стан духовного здоров'я молодшого школяра. В основі предмету «основи здоров'я» лежить особистісно орієнтований підхід до процесу навчання та виховання культури власного здоров'я, втому числі і його психічно духовної сфери.

Ключові слова: здоров'я, психічне здоров'я, духовне здоров'я, освітня галузь «Здоров'я та фізична культура», навчальний предмет «Основи здоров'я».

Based on the analyzed sources it has been determined that from the position of the above stated understanding of the phenomenon of human health the components of a healthy lifestyle include various elements related to all areas of health – physical, mental, social and spiritual.

It has been generalized that the scope of mental health includes individual characteristics of mental processes and properties of people, such as excitement, emotion, sensitivity. Mental life consists of individual needs, interests, motivations, incentives, attitudes, goals, ideas, feelings and so on. All these factors determine the components and features of individual reactions to the same life situations, the likelihood of stress, affects. It has been determined that the spiritual health depends on the spiritual world of the individual, including the components of spiritual culture of mankind – education, science, art, religion, morality and ethics. The consciousness of people, their mentality, vital identity, relationship to the meaning of life, evaluation of implementation of their own abilities and opportunities in the context of their own ideals and vision – all this makes the state of mental health of the individual.

It has been concluded that in reality all four components – social, spiritual, physical, mental act at the same time and their integrated impact determines the state of human health as a holistic complex phenomenon.

The attention is focused on the system of educational influences of the implementation of mental and spiritual components through the perspective of the school subject «Fundamentals of Health».

Key words: *health, psychic health, spiritual health, educational branch «Health and Physical Culture», educational subject «Bases of Health».*

Постановка проблеми у загальному вигляді... Конституція України визначає життя і здоров'я людини одним із найвищих соціальних цінностей. Тому держава зобов'язана забезпечити якнайповнішу реалізацію цих цінностей і за цих умов вирішити завдання виховання здорового покоління, від чого значною мірою залежить фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток суспільства. Людина за своєю природою має величезний духовний потенціал, який включає найвище в людині – здатність до любові, співчуття, патріотизму. Духовна природа є величезною життєдайною силою та джерелом психічної енергії, що живить людину. Тому вивчення предмету «Основи здоров'я» повинно логічно завершуватись вивченням зазначеної складової «Психічна та духовна складові здоров'я», яке надає поняттю «здоров'я» цілісного значення.

«Основи здоров'я» є інтегративною наукою про здоров'я як окремої людини, так і всього людського суспільства на новому етапі його духовно-творчої еволюції, наукою про спосіб життя, заснований на взаємодії мікро- і макрокосмосу, тобто людини і природи. Предмет «Основи здоров'я» об'єднує знання фізіології, психології, екології, філософії, астрономії, фізики, хімії, медицини та багатьох інших наук. Саме таке комплексне осмислення складових людини та її здоров'я в нерозривному зв'язку із Всесвітом дасть змогу досягти формування в людини світорозуміння та забезпечити її оздоровлення.

Природа наділила людину досконалим функціональним організмом із універсальним захистом від усіляких зовнішніх і внутрішніх негативних впливів. Тому здоров'я слід розглядати не як щось набуте і незмінне, а як стан організму, котрий постійно змінюється. І неодмінними складовими здоров'я, окрім фізичної, науковці вважають психічний та духовний компоненти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій... Проблемами психічного здоров'я дітей займалися багато вітчизняних вчених, зокрема О. Кочерга, О. Васильєв, І. Сікорський, В. Бехтерев, О. Лазурський, Л. Виготський, В. М'ясищев, С. Рубінштейн, О. Леонтьєв, К. Платонов, Г. Костюк, П. Чамата, О. Кульчицький, О. Ткаченко, В. Моргун, О. Дусавицький, І. Бех, Б. Цуканов.

У роботах вчених (Ю. Змановський, В. Колбанов, А. Лаптев, Ю. Науменко, О. Хухлаєва) відображені шляхи вдосконалення навчально-виховного процесу з метою збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків; розроблені здоров'язберігаючі технології для роботи з учнями (Г. Зайцев, Л. Кравцова, Л. Татарникова та інші), викладено сучасні теоретико-методологічні підходи до формування здорового способу життя школярів (С. Омельченко).

Виклад основного матеріалу... Термін «здоров'я» запроваджено Всесвітньою Організацією Охорони Здоров'я (ВООЗ), у доповіді Комітету експертів ВООЗ «Психічне здоров'я та психосоціальний розвиток дітей» (1979) сказано, що порушення психічного здоров'я пов'язані і з соматичними захворюваннями чи дефектами фізичного розвитку, і з різними несприятливими чинниками і стресами, які впливають на психіку і пов'язані з соціальними умовами [2, с. 211].

Психологічне здоров'я на всіх етапах онтогенезу забезпечує повноцінний розвиток особистості (інтелектуальний, емоційно-вольовий, комунікативний, духовно-моральний); сприяє становленню особистісного «Я» та ефективній самореалізації особистісних особливостей.

Психічне здоров'я асоціюється з такою метою існування людини, як потреба у самореалізації, тобто забезпеченні сфери життя, яку називають соціальною. Людина себе може реалізувати в суспільстві, тоді коли має достатній рівень психічної енергії, яка визначає її працездатність і

водночас гармонійність психіки, які дозволяють їй адаптуватись у суспільстві. Окрім гармонійності психічного здоров'я, для здорової особистості характерна «Я концепція». Стан психологічного здоров'я дитини характеризується показниками нервово-емоційного розвитку та характером перебігу пізнавальної активності. Здорова дитина завжди життєрадісна, активна, комунікативна, має оптимальний рівень розумового розвитку. Саме від емоційного стану залежить і пізнавальна активність дитини, і характер її спілкування з однолітками та дорослими, і поведінка. Причому, чим менша дитина, тим відчутніша ця залежність.

Серед причин, які можуть впливати на психічне здоров'я школяра можна виділити наступні:

- навчальне перевантаження учнів;
- порушення психогігієнічних норм організації навчально-виховного процесу;
- характер стосунків між вчителем та учнями, мікроклімат у класі [1, с. 118].

Значний внесок у розробку гуманістичної концепції психічно здорової особистості зробили Г. Олпорт, В. Франкл, А. Маслоу, К. Роджерс та інші. Вони запропонували такі основні риси психічно здорової особистості:

- вона вільно ставить перед собою реальні цілі й вірить у свої можливості досягнення життєвих планів;
- діяльність особистості не детермінується лише зовнішніми чинниками, людина бере на себе відповідальність за свої вчинки;
- таким особистостям властиві творчі здібності в певній галузі; їм притаманна повага до себе та інших, демократичність, відмова від лицемірства та маніпулювання як засобів впливу [6, с. 108].

Науковці виокремлюють дві групи чинників, які порушують психічне здоров'я особистості:

- екзогенні (зовнішні) екологічні, соціально-економічні та професійні фактори;
- ендогенні (внутрішні) – порушення в утробі матері, захворювання у ранньому віці дитини.

Більшу частину свого свідомого життя дитина проводить вдома і в школі. Саме ці дві інституції можуть безпосередньо впливати на стан психічного здоров'я дитини, створювати умови для психологічного комфорту та благополуччя, чи, навпаки, запускати механізми патологічних психічних змін.

Важливе значення для здоров'я має внутрішня рівновага організму людини – це збалансована робота всіх його функціональних систем: серцево-судинної, дихальної, нервової, гуморальної та інших. Внутрішня гармонія передбачає стан психічної зрівноваженості та духовної цілісності особистості.

Психічне здоров'я розкривається через розвиток основних функцій психіки людини. Психічні процеси у здорової людини реалізуються через різноманітні почуття та емоційні стани. Реальне пізнання оточуючого світу відбувається за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, уяви, мови.

Умовою психічного здоров'я є розвиток різноманітних емоцій та почуттів, вміння контролювати і керувати ними, набуття навичок зменшення шкідливого впливу стресогенних чинників. Психічне здоров'я дає можливість людині оптимально пристосуватися (адаптуватися) до змін соціального середовища, пізнати себе, реалізувати власні потреби, що необхідно для самоутвердження та самоактуалізації її особистості. Це збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту.

Проблема духовного здоров'я є важливою, багатогранною, суспільно і природозначимою. Всі її аспекти є складною задачею. Духовне здоров'я – це такий динамічний стан людини, який характеризується силою духу, жагою до життя і творчості, прагненням до пізнання, самопізнання, самовдосконалення високим рівнем культури, духовності, моралі й сушіння [5, с. 465].

Духовне здоров'я можна визначити як спроможність особистості регулювати своє життя і свою діяльність у відповідності до гуманістичних ідеалів, які виробило людство в процесі історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і є пріоритетним в ієрархії здоров'я.

Духовне здоров'я особистості – це прагнення до істини, добра, це здатність діяти із любові до ближнього, це причетність до живої і неживої природи. Духовне здоров'я є головним джерелом життєвої сили й енергії. Його характеризують як здатність людини співчувати, співпереживати, надавати допомогу іншим, бажання покращити навколишнє життя і активно сприяти цьому; чесність і правдивість; самовдосконалення особистості як частини вдосконалення світу; відповідальне ставлення до самого себе і свого життя.

Основоположник шкільної валеологічної науки та практики В. О. Сухомлинський, надаючи великого значення духовному здоров'ю особистості у книзі «Як виховати справжню людину», вважав, що «духовне багатство людини – один з найважливіших показників її всебічного розвитку». В. О. Сухомлинський вважав, що немале значення має фізичне, психічне, моральне й

духовне здоров'я вчителів, тому що без нього важко досягти очікуваних результатів і в дітей. Душа кожної дитини – це квітка, але проросте вона чи ні – залежить від духовності, виховання і навчання високодуховних принципів моралі – основи здорового способу життя. Обов'язок батьків, вихователів дошкільних закладів, педагогів перед майбутнім – не втратити душі дітей, а виплекати їх на основі найвищих людських цінностей, духовних потреб, що забезпечують здоров'я [2, с. 83].

Духовна складова здоров'я є своєрідною вершиною, яка збирає все найкраще в людині, завдяки чому індивід стає особистістю. Духовні потреби є системою складних і неоднозначних за характером і силою внутрішніх спонукань людини, які піднімаються на задоволення потреб її безпосереднього існування.

Протягом усього життя людина прагне до духовного розвитку і самовдосконалення. Розкривається вона через неповторні поєднання:

- бачення прекрасного у довкіллі та в самій собі (естетизм);
- вироблення певних правил поведінки щодо навколишнього світу як за законами суспільства, так і за внутрішнім моральним кодексом (етизм);
- розуміння сутності навколишнього світу, місця людини в природі й суспільстві, її життєвих цінностей, вибору способу власного життя, відповідальності за здоров'я і життя своє та інших людей (філософське світобачення);
- набуття унікальної властивості вірити і вибору своєї віри (релігійний світогляд) [3, с. 254].

Знання про психічну і духовну складові здоров'я здобуваються під час реалізації в початковій школі освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура». Метою цієї освітньої галузі є формування здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури.

Для досягнення зазначеної мети передбачається виконання таких завдань:

- формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, фізичну культуру, фізичні вправи, взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням;
- формування та розвиток навичок базових загальнорозвивальних рухових дій;
- розвиток в учнів активної мотивації дбайливо ставитися до власного здоров'я і займатися фізичною культурою, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну складові здоров'я;
- виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя; розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;
- набуття учнями власного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;
- використання у повсякденному житті досвіду здоров'язбережувальної діяльності для власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Здоров'язбережувальна компетентність як ключова формується на міжпредметному рівні за допомогою предметних компетенцій з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей учнів початкових класів. Зазначена компетентність формується шляхом вивчення предметів освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» і передбачає оволодіння учнями відповідними компетенціями [5, с. 462].

З урахуванням мети і завдань зміст освітньої галузі визначається за такими змістовими лініями: здоров'я і фізична культура.

Психічна та духовна складові здоров'я передбачають набуття наступних предметних компетенцій:

- називати види емоцій; індивідуальні особливості характеру, пам'яті;
- знати про вплив емоцій, настроїв почуттів, рис характеру на власне здоров'я та здоров'я інших;
- вплив творчості і народних традицій на здоров'я;
- розпізнавати основні емоції у себе в інших людей, словесно їх пояснювати;
- встановлювати взаємозв'язок між емоціями та станом здоров'я контролювати власні емоції;
- розуміти та оцінювати у життєвих ситуаціях емоції та почуття як умови, що сприяють збереженню життя і зміцненню здоров'я;
- застосувати поради щодо здійснення контролю за емоціями, формування рис характеру;
- народні традиції щодо здорового способу життя [5, с. 463].

Психічна складова здоров'я – надзвичайно важлива. Вона визначає розвиток людини як особистості, забезпечує її пристосування (адаптацію) в соціальному середовищі та душевне благополуччя.

Духовна складова здоров'я є своєрідною вершиною, яка збирає все найкраще в людині, завдяки чому індивід стає особистістю.

Згідно програмних вимог розділ «Психічна та духовна складові здоров'я» містить інформацію

щодо чинників, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток учня. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті розвитку позитивної самооцінки, навичок критичного мислення й уміння приймати виважені рішення.

Висновки... Здоров'я людини – одна з центральних проблем сьогодення. Нині людина, її здоров'я стають об'єктом вивчення широкого кола наукових дисциплін, а власне здоров'я прийнято трактувати як триєдність фізичного, психічного та духовного статусів. Здорова людина – це всебічно розвинута особистість, яка живе в гармонії з навколишнім середовищем (природним, соціальним, інтелектуальним, духовним), а здоров'я як системоутворюючий чинник пов'язує усі сфери людського існування – науку, культуру, економіку, екологію, етику, освіту, політику тощо. Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда. Духовне здоров'я людини – визначається багатством духовного світу особистості, знанням і сприйняттям духовної культури (цінностей освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики тощо), включає рівень свідомості, особливості світогляду, життєвої самоідентифікації, ставлення до сенсу життя, оцінку власних здібностей і можливостей їх реалізації відповідно до індивідуальної ментальності.

Список використаних джерел і літератури / References:

1. Грибан В. Г. Валеологія: навч. посіб. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с. / Hryban V. H. Valeolohiia (Textbook) / V. H. Hryban, Kyiv, Tsentr navchalnoi literatury, 2005, 256 p. [in Ukrainian].
2. Здоровье-21: Основы политики достижения здоровья для всех в европейском регионе ВОЗ: Введение / Европейская серия по достижению здоровья для всех. Копенгаген: (ЕРБ)ВОЗ, 1999. – 310 с. / Zdorov'e-21: Osnovy politiki dostizhenija zdorov'ja dlja vseh v evropejskom regione VOZ: Vvedenie (Bases of Politics of Achieving Health for Everyone in European Region WHO: Introduction) / Kopenhagen: (ERB)VOZ, 1999, 310 p. [in Russian].
3. Исаев Д. Н. Психосоматическая медицина детского возраста. – СПб. : Специальная литература, 1996. – 454 с. / Isaev D. N. Psihosomaticheskaja medicina detskogo vozrasta (Psychosomatic Medicine of infancy) / D. N. Isaev, SPb. : Special'naja literatura, 1996, 454 p. [in Russian].
4. Медико-біологічні основи валеології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Під ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2000. – 408 с. / Medyko-biologichni osnovy valeolohii (Medical-Biological Bases of Valeology) / Pid red. P.D. Plakhtii, Kam'yanets-Podil'skyi. Kam'yanets-Podil'skyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet, informatsiino-vydavnychiy viddil, 2000, 408 p. [in Ukrainian].
5. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошуки / Валентина Михайлівна Оржеховська // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : [збірник наукових праць / Інститут проблем виховання АПН України; за ред. І.Д. Беха]. – Вип. 10, т. 1. – Кам'янець-Подільський : Видавець Зволейко Д.Г., 2007. – С. 461–466. / Orzhekhovska V. M. Zdorov'язberezhuvalne navchannia i vykhovannia: problemy, poshuky (Health Preserving Teaching and Upbringing: Problems, Researches) / Valentyna Mykhailivna Orzhekhovska, Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchniv'skoi molodi, Kamianets-Podil'skyi : Vydavets Zvoleiko D.H., 2007, Vol. 10, t. 1, pp. 461–466. [in Ukrainian].
6. Формування здорового способу життя: навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. – К., Український інститут соціальних досліджень, 2000 – 232 с. / Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia (Forming of Healthy Way of Life) / O. Yaremenko, O. Vakulenko, L. Zhalilo, N. Komarova ta in., Kyiv, Ukrain'skyi instytut sotsialnykh doslidzhen, 2000, 232 p. [in Ukrainian].

Дата надходження статті: «28» жовтня 2015 р.

Стаття прийнята до друку: «10» листопада 2015 р.

Рецензенти:

Завгородня Т. – доктор педагогічних наук, професор
Романишина Л. – доктор педагогічних наук, професор

Бигар Ганна – доцент кафедри педагогіки та методики початкової освіти Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат педагогічних наук, доцент, e-mail: hanna-bugar@ya.ru

Hanna Bugar – assistant professor of the department of pedagogics and methods of primary education of Chernivtsi Yurii Fedkovych National University, candidate of pedagogics, assistant professor, e-mail: hanna-bugar@ya.ru