

УДК 37.027+37.018.26

Наталія Андрущенко

ФЕНОМЕНИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДИТИНИ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ПОГЛЯДІВ

У статті розглядається й уточнюється сутність понять: «здоров'я», «здоров'язбереження», «здоровий спосіб життя», які мають взаємообумовлювальний характер. Автор на основі аналізу наукових поглядів щодо сутності категорії «здоров'я» виокремлює його чотири складових: фізичну, психічну, духовну і соціальну та тлумачить сутність кожної з них. Дослідниця формулює передумови формування здорового способу життя, а також суб'єктивні та об'єктивні фактори, що впливають на формування здорового способу життя особистості.

Ключові слова: здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, здоров'язбереження, здоровий спосіб життя.

В статье рассматривается и уточняется сущность понятий: «здоровье», «здоровьесбережение», «здоровый способ жизни», которые носят взаимно обуславливающий характер. Автор на основании анализа научных взглядов о сущности категории «здоровье» выделяет его четыре составляющих: физическую, психическую, духовную и социальную и раскрывает сущность каждой; формулирует предусловия формирования здорового способа жизни, а также субъективные и объективные факторы, влияющие на формирование здорового способа жизни личности.

Ключевые слова: здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье, здоровьесбережение, здоровый способ жизни.

In the article the essence and clarifies the concepts of «health», «health saving», «healthy lifestyle» that have mutually caused character. The author based on the analysis of scientific views regarding the nature of the category of «health» pointed out its four components: physical, mental, spiritual and social and interprets the essence of each. The researcher formulates prerequisites healthy lifestyle and subjective and objective factors affecting the healthy lifestyle of the individual highlight the following: compliance in practice all the above indicators of healthy life; distinguish between objective factors are: the state of air, water, soil, food, housing, clothing, shoes, toys, hygiene items. Many studies allow to conclude that the traditional system of preschool education is focused only on the transfer of knowledge and ideas about health that does not lead to education of the children of conduct that promotes the use of

accumulated information, transforming it into all aspects of the life of the child.

Key words: *health, physical health, psychological health, spirit health, social health, health saving, healthy lifestyle.*

Сучасна наука розглядає здоров'я як складний феномен глобального значення, що вміщує різні аспекти і є індивідуальною і суспільною цінністю, явищем системного характеру, що постійно змінюється і взаємодіє з довкіллям. За такого розуміння збереження здоров'я уже не вважають суто медичною проблемою, а розглядають як єдність усіх аспектів: фізичного, психічного, соціального і духовного. Для досягнення цієї мети важливим є створення здоров'язбережувального середовища, формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я, оволодіння нормами і правилами здоров'язбережувальної поведінки. Фахівці різного профілю відзначають сьогодні, що стан здоров'я дітей України характеризується проявами негативних тенденцій: особливо тривожними є показники здоров'я дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку. Тому виховання здоров'язбережувальної поведінки дітей старшого дошкільного віку набуває особливого значення і має на меті поліпшення здоров'я в широкому розумінні із залучення відповідних ресурсів взаємодії двох основних соціальних інституцій соціалізації дошкільника – сім'ї та дошкільного навчального закладу.

Результати багатьох досліджень дають змогу дійти висновку, що традиційна система дошкільної освіти більшою мірою зорієнтована лише на передачу знань та уявлень про здоров'я людини, що не призводить до виховання у дітей здоров'язбережувальної поведінки, що сприяє використанню накопиченої інформації, трансформуючи її в усі аспекти життєдіяльності дитини.

Серед досліджень сучасних українських учених, присвячених проблемі зміцнення здоров'я дітей, виокремлюються такі: Т. Андрущенко, Г. Беленька, О. Богініч, Т. Бабюк, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Л. Зданевич, Н. Кот, Л. Лохвицька, Н. Маковецька, Н. Семенова, С. Юрочкіна та ін.); аспекти практичної реалізації означеної проблеми розкрито у дослідженнях О. Аксьонової, Н. Денисенко, Т. Книш, Л. Лихолід, С. Лупінович, Л. Мельник, В. Нестеренко та ін. Водночас, у вказаних дослідженнях означеної проблеми не приділяється належна увага аспекту виховання у дітей старшого дошкільного віку здоров'язбережувальної поведінки.

Мета статті – розглянути й уточнити сутність понять: «здоров'я», «здоров'язбереження», «здоровий спосіб життя», які мають взаємообумовлювальний характер.

Загальновідомо, що основи здоров'я закладаються в період дошкільного дитинства. Основні підходи до збереження і зміцнення здоров'я дітей визначено в Законах України «Про освіту», «Про дошкільну

освіту», «Про охорону дитинства» (2001 р.), «Національній стратегії розвитку освіти до 2021 року» (2012 р.), міжгалузевій комплексній програмі «Здоров'я нації на 2002–2011 роки», Загальнодержавній соціальній програмі «Здорова нація на 2009–2013 роки», «Базовому компоненті дошкільної освіти» (2012 р.) та ін. Зокрема, у Законі України «Про дошкільну освіту» акцентується увага на необхідності «збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини; виховання свідомого ставлення до себе, оточення та довкілля; формування у дітей гігієнічних навичок та основ здорового способу життя, норми безпечної поведінки» [5, с. 1–2].

Базовий компонент дошкільної освіти спрямовує увагу педагогів на «головні лінії розвитку фізичного, психічного та морально-духовного здоров'я, особистісних цінностей як своєрідного внутрішнього стрижня, ціннісної етичної орієнтації з формування навичок практичного життя, емоційної сприйнятливості та сприяння розвитку індивідуальності дитини» [2, с. 5]. Отже, перед усіма педагогічними працівниками поставлено стратегічну мету – виховання здорового покоління, що потребує удосконалення процесу збереження, зміцнення та формування здоров'я усіх дітей в цілому та кожної особистості, зокрема.

Ключовою категорією нашого дослідження є «здоров'язбережувальна поведінка дітей дошкільного віку», для визначення змісту насамперед розглянемо й уточнимо сутність понять «здоров'я», «здоров'язбереження», «здоровий спосіб життя», які мають взаємообумовлювальний характер.

За визначенням Всесвітньої організації збереження здоров'я категорію «здоров'я» потрактовано як «стан повного тілесного, душевного і соціального благополуччя», що на нашу думку не є конкретним і таким, що не відображає його структуру і біологічну основу. Водночас, у такому формулюванні чітко відображено багаторівневий стан, що забезпечує підтримку біологічної та соціальної активності людини, її працездатності.

У лексикологічних словниках поняття «здоров'я» тлумачиться як «стан організму, для якого є характерною врівноваженість з довкіллям і відсутність будь-яких хворобливих змін; здоров'я – це стан повного тілесного, душевного і соціального благополуччя; здоров'я є особистою і суспільною цінністю» [7, с. 44]. Здоров'я – це стан повного тілесного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів [9, с. 71]. Здоров'я як динамічний процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних і психічних функцій оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості життя – визначає В. Казначеев. Науковець стверджує, що на сучасному етапі нова концепція здоров'я передбачає стан рівноваги (баланс) між адаптивними можливостями (потенціал здоров'я) організму та умовами середовища (природного, соціального), що постійно змінюються [6]. На думку Т. Андрющенко «здоров'я – це стан динамічної гармонії його фізичної,

психічної, духовної і соціальної складових, наявність високих адаптаційних можливостей організму, що забезпечують повноцінну життєву активність» [1, с. 28].

Отже, як бачимо у сучасній науці розробляється системний підхід до визначення поняття здоров'я. Згідно А. Щедріної «здоров'я – це цілісний, багатовимірний, динамічний стан з наявністю позитивних і негативних сторін, що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального і екологічного середовища та дозволяє людині різною мірою здійснювати власні біологічні та соціальні функції». На думку науковця усі елементи структури здоров'я пов'язані між собою і можуть бути кількісно виражені. Автор виокремлює такі шість параметрів, які тісно пов'язані зі структурою здоров'я: рівень і гармонійність фізичного розвитку; резервні можливості основних фізіологічних систем організму, рівень імунного захисту; відсутність дефектів розвитку; рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних настанов; здатність звільнюватися від метаболітів.

Аналіз наукових поглядів щодо сутності категорії «здоров'я» засвідчив, що воно містить такі чотири складові: фізичну, психічну, духовну і соціальну. Розглянемо більш докладно кожен із окреслених складових.

Фізичне здоров'я науковці розуміють як: «стан розвитку органів та систем організму, основу якого становлять морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції» (О. Богініч) [4, с. 69]; гармонійна єдність обмінних процесів, злагоджене функціонування і цілісність систем органів, що відповідають умовам довкілля і забезпечують оптимальну життєздатність організму (відсутність хвороби або будь-яких розладів) [8, с. 72].

Під психічним здоров'ям розуміють «адекватність особистісних проявів (реакції) довкілля зовнішнім впливам, критичність і можливість приймати норми і правила соціуму, пластичність щодо життєвих обставин, які змінюються і здатність будувати (планувати) перспективи майбутнього» [8, с. 72]; «стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки та діяльності; зміст поняття не вичерпується медичними і психологічними критеріями, у ньому завжди наявні суспільні і групові норми та цінності, що регламентують духовне життя людини» [9, с. 148]. Особливо значущим в аспекті нашого дослідження є розуміння психічного здоров'я, сформульоване О. Богініч «як стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого становить загальний душевний комфорт, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан зумовлений біологічними та соціальними потребами, можливостями їх задоволення» [4, с. 69]. Складовими психічного здоров'я науковець виокремлює інтелектуальне здоров'я (нормальне функціонування інтелекту, що виявляється в розв'язанні різноманітних завдань вербально-

логічної та логіко-алгоритмічної взаємодії із середовищем) та емоційне здоров'я (уміння людини управляти особливою формою суб'єктивного (емоційного) відображення інтегрованої взаємодії із зовнішнім світом, що виявляється у емоційних реакціях, емоційній поведінці та емоційному стані). Таке розмежування та акцентування на емоційній сфері є особливо значущим для виховання здоров'язбережувальної поведінки дітей старшого дошкільного віку, важливою особливістю розвитку яких є становлення емоційної сфери, що динамічно розвивається, набуваючи усе більш складних форм вияву під впливом виховання і соціальних умов життя.

Основними критеріями психічного здоров'я є: відповідність суб'єктивних образів відображуваним об'єктам дійсності та характеру реакцій – зовнішнім подразникам значенню життєвих подій; адекватний віковий рівень зрілості особистісної емоційно-вольової та пізнавальної сфер; адаптивність у мікросоціальних відносинах; здатність до самостійного керування поведінкою, розумного планування життєвих цілей і до підтримки активності в їхньому досягненні, що є особливо важливим в аспекті виховання у старших дошкільників здоров'язбережувальної поведінки.

Зазначимо, що формування почуттів дітей відбувається під час засвоєння ними соціальних цінностей, соціальних вимог, які при певних умовах стають внутрішніми сполуками особистості, змістом спонукальних мотивів її поведінки. Тому важливим є розуміння поняття духовне здоров'я – «сукупність характеристик духовного світу особистості, особистісна потреба у засвоєнні системи загальнолюдських духовних цінностей та якість мотиваційно-ціннісного ставлення до складників духовної спадщини» (О. Богініч) [4, с. 69].

Соціальне здоров'я – це «стан характеру взаємин із соціумом, основу якого становлять цінності та мотиви поведінки індивіда, характер і рівень розвитку економічної, політичної, соціальної і духовної сфер суспільного життя» (О. Богініч) [4, с. 69]; «стан гармонії між особистісними сенсами і діяльністю людини, що сприяє її гармонізації і позитивному розвитку соціуму. Серед аспектів соціального здоров'я людини науковець виокремлює такі: тенденція до самодетермінації (внутрішня потреба у самоактуалізації), принцип саморегулювання (природний ритм розвитку); існування внутрішнього гармонійного Я [3, с. 61].

«Пріоритетним завданням системи освіти, – як слушно зазначає Т. Андрющенко, – є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я тих, хто оточує, як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Оскільки проблеми зі здоров'ям сучасних дітей виходять на глобальний рівень, актуальним є формування у них навичок здоров'язбереження, тобто необхідно навчити їх зберігати найвищу цінність – здоров'я – хоча б на тому рівні, на якому воно є з народження» [1, с. 30]. Водночас, вибраний особистістю спосіб життя

може змінити стан її здоров'я – покращити його або погіршити. Відтак, виникає необхідність звернутися до розуміння сутності поняття дослідження – «здоровий спосіб життя».

У словниках «здоровий спосіб життя» тлумачиться як «спосіб життєдіяльності людини, який вона свідомо обирає та відповідально відтворює у повсякденному бутті з метою збереження та зміцнення здоров'я» [10]. Це поняття є концентрованим відображенням взаємозв'язку способу життя та здоров'я особистості. Спосіб життя – це стійка система стосунків людини із собою, природним і соціальним довкіллям, система уявлень про етичні та матеріальні цінності, ставлення, намірів, стереотипів поведінки; реалізація стратегій, спрямованих на задоволення різноманітних потреб на основі адаптації до правил, законів і традицій суспільства та швидкозмінних умов життєдіяльності. Спосіб життя утворюють три складові – рівень життя (переважно економічна категорія), якість життя (переважно соціологічна категорія) та стиль життя (соціально-психологічна категорія), на розкритті якої зупинимося більш детально. Стиль життя – поведінкова особистість життя людини, тобто певний стандарт, від якого значною мірою залежить здоров'я людини (за рівних можливостей перших двох). Здоровий спосіб життя як якісна сторона буття людини визначається свідомістю і поведінкою, ставленням до власного здоров'я і здоров'я людей, які оточують. Відмінність у поведінці, ставленні до власного здоров'я є важливою детермінантою якості життя та здоров'я [10, с. 89]. Оскільки здоровий спосіб життя пов'язаний з індивідуально-мотиваційним втіленням індивідами соціальних, психологічних, фізичних можливостей і здібностей, то на етапі дошкільного дитинства важливо формувати відповідальне ставлення до здоров'я, що дозволить виробити у дитини здоров'язбережувальну поведінку як цілісну систему дій, спрямовану на збереження і зміцнення власного здоров'я.

На думку О. Богініч, здоровий спосіб життя – не тільки сума засвоєних знань, а стиль життя, адекватна поведінка у різноманітних ситуаціях. Науковець стверджує, що «це життєва реалізація комплексу оздоровчих заходів, що сприяють гармонійному розвитку особистості, зміцненню здоров'я, забезпечують комфортну життєдіяльність та взаємовідносини із соціумом, успішну самореалізацію та високий рівень працездатності [4, с. 71]. Дослідниця формулює такі передумови формування здорового способу життя: наявність особистісно-мотиваційної настанови на реалізацію власних фізичних, інтелектуальних, соціальних і духовних можливостей і здібностей; сформованість світоглядних позицій та культури людини, ступінь орієнтації на здоров'я та здоровий спосіб життя; забезпечення фізичного удосконалення в процесі активної рухової діяльності; забезпечення повноцінного збалансованого харчування; дотримання правил гігієни (чистоти тіла і чистоти думок, загартування тіла і загартування духу); досягнення психічної морально-духовної гармонії у житті; толерантне ставлення до соціального оточення; вилучення з власної

поведінки шкідливих звичок, пристрастей, помислів (алкоголізм, паління, наркоманія, лінощі, негативні емоції, негативне мислення, малорухливість) [4, с. 72].

Показниками здорового способу життя людини є: володіння методами врівноваження зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на її здоров'я; усвідомлене та відповідальне ставлення до потреб свого фізичного, психічного і соціального Я і реальних можливостей їх задоволення; навички раціональної організації щоденного буття, що забезпечують гармонійне функціонування, взаємодію усіх життєвих органів; збалансоване харчування; раціональна рухова активність, дотримання норм здоров'язбережувальної поведінки; індивідуальна і суспільнокорисна діяльність.

Виокремлюють також суб'єктивні та об'єктивні фактори, що впливають на формування здорового способу життя. Серед суб'єктивних факторів виділяємо такі: дотримання на практиці усіх вищезазначених показників здорового способу життя людини; серед об'єктивних факторів виділяємо такі: стан повітря, води, ґрунту, продуктів харчування, житла, одягу, взуття, іграшок, гігієни побуту. Тому насамперед здоровий спосіб життя обумовлює формування ціннісних настанов на зміцнення і удосконалення особистого і суспільного здоров'я, залучення особистості до оздоровчої діяльності, яка повинна спрямовуватися на пропаганду і дотримання норм раціонального харчування, фізичної активності, попередження появи шкідливих звичок тощо.

Аналіз наукових досліджень щодо формування здорового способу життя дошкільників забезпечив можливість узагальнити, що формування здорового способу життя забезпечується у процесі соціалізації дитини та реалізується через цілеспрямований і усвідомлений процес творення дитиною власної системи життєдіяльності, основа якої – відповідальне ставлення до здоров'я. У процесі соціалізації і виховання дитиною засвоюються певні когнітивні конструкти, моделі здоров'язбережувальної поведінки. Особистість дитини, яка розвивається у процесі соціалізації, засвоює цінності і культурні норми, що дозволяють їй адаптуватися у дорослому соціальному житті. Під впливом різних факторів часто відбувається засвоєння викривлених ціннісних орієнтацій, які виявляються у внутрішніх і зовнішніх прагненнях. Відтак, завдання здоров'язбереження, – як влучно про це стверджує Т. Андрющенко, – реалізуються через упровадження в дошкільних навчальних закладах здоров'язбережувальних технологій, що і забезпечують створення сприятливих умов розвитку, виховання, навчання дитини в дошкільних навчальних закладах (спокійне середовище, яке не пригнічує психічні процеси, відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог до дитини, зростання дошкільника у прийнятному, найбільш відповідному його природі темпі); оптимальну організацію освітнього процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм); повноцінний та

раціонально організований руховий режим (до 3-х годин для дітей раннього віку, 3–4 години для дошкільників молодшого віку, 4–5 годин для дошкільників старшого віку)» [1, с. 43–44].

Вивчення проблеми стану здоров'я та способу життя сучасних дітей вимагає зміни загальноприйнятих підходів у цій сфері, а саме: важливо по-іншому розглядати питання впливу на формування здорового способу життя дітей в аспекті актуалізації виховання здоров'язбережувальної поведінки старших дошкільників у взаємодії закладу освіти з сім'ями вихованців. Оскільки цю проблему варто розв'язувати цілісно на засадах взаємодії двох основних соціальних інституцій соціалізації дитини, що покликані зберегти та поліпшувати здоров'я кожної особистості, починаючи з народження. Особливу увагу також слід приділяти такому пріоритетному напрямку роботи сучасного дошкільного навчального закладу як формування у дітей активної життєвої позиції щодо власного життя, збереження і зміцнення здоров'я, виховання здоров'язбережувальної поведінки в різних життєвих ситуаціях, що і становитиме перспективи подальших наукових розвідок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку: дис. ... доктора пед. наук : 13.00.08 / Т. К. Андрющенко. – Одеса, 2014. – 455 с.
2. Базовий компонент дошкільної освіти. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://mon.gov.ua/activity/education/doshkilna/basic1/>
3. Байкова Л. Исследование социального здоровья детей и учащейся молодежи: теоретико-методологические основы / Л. Байкова // Педагогическое образование и наука. – № 3. – 2006. – С. 59–63.
4. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини / Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, М. А. Машовець. – К. : СПД Богданова А.М., 2006. – 220 с.
5. Закон України «Про дошкільну освіту». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.osvita.org.ua/pravo/law_01/.
6. Казначеев В. Проблемы, перспективы валеологии, ее фундаментальные основы / В. Казначеев // Валеология. – № 4. – 1996. – С. 90–97.
7. Коджаспирова Г. М. Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред.
8. пед. учеб. заведений / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М. : Академия, 2000. – 176 с.
9. Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб. / Ю. О. Приходько, В. І. Юрченко. – К. : Каравелла, 2012. – 328 с.
10. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / За ред. В. Шапаря. – Харків. : Прапор, 2009. – 672 с.
11. Соціальна робота: Короткий енциклопедичний словник. – К. : ДЦССМ, 2002. – 536 с.