

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ,
МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА

В. І. ШАХНЕНКО

**ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ
УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА
*(ДИДАКТИЧНИЙ АСПЕКТ)***

Харків – 2011

УДК 373.3:613
ББК 51.204.0
Ш 31

Рецензенти:

кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та інженерної психології Української інженерно-педагогічної академії **Філенко І. О.**;
кандидат пед. наук, доцент кафедри природничо-математичних дисциплін Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди **Т. М. Лазарева**;
кандидат педагогічних наук, доцент, декан педагогічного факультету Харківського гуманітарно-педагогічного інституту **Ю. В. Васьков**.

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 7 від 27 червня 2007 року)*

Шахненко В. І.

Ш 31 Формування основ здорового способу життя учнів початкової школи: теорія і практика (дидактичний аспект) : навч. посіб. – Вид. 4-є, допов. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2011. – 268 с.

Науково-методичний посібник містить теоретичні положення про здоровий спосіб життя, його складові частини та дидактичні матеріали (оповідання, казки, притчі) для їх використання на уроках основ здоров'я, валеології та в позакласній виховній роботі по збереженню, зміцненню, формуванню, відтворенню й передачі здоров'я у майбутньому.

Видання розраховане на вчителів початкових класів, студентів педагогічних ВНЗ, коледжів і педучилищ, вихователів дошкільних навчальних закладів і батьків.

**УДК 373.3:613
ББК 51.204.0**

© Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2011
© Шахненко В. І., 2011
© Дончик І. М., макет обкладинки, 2011

ВІД АВТОРА

В умовах колоніального гніту спочатку Російської імперії, а потім Радянського Союзу, русифікаторської політики, боротьби з релігією, створення єдиного Радянського народу наша національна культура зазнала помітної руйнації, а система сімейного виховання – значної деформації. Внаслідок цього в сім'ях і в державній системі освіти недооцінюється трудове виховання, недостатньо приділяється увага питанням етичного виховання, формування обов'язків перед сім'єю і суспільством, любові до Батьківщини, культури, і, в тому числі, культури здоров'я.

Змалку дітей перегодовують, привчають до насолоди, у них поступово виробляється звичка багато і смачно їсти та пити. Діти починають усвідомлювати, що основним у житті є насолода: щастя людини полягає в тому, щоб вдосталь їсти та пити і менше напружувати своє тіло й душу. У результаті цього поступово формуються шкідливі звички: переїдання, вживання великої кількості смачних напоїв, тютюнопаління та вживання алкогольних напоїв.

Такий спосіб життя веде до втрати здоров'я. Людина поступово обростає жиром, а з ним з'являються різні захворювання і лише після цього вона починає усвідомлювати, що щастя не в насолоді їжею, питвом, гострими відчуттями, а в міцному здоров'ї. «Дев'ять десятих щастя людини, – говорить народна мудрість, – складає її здоров'я.» Проте, де тепер взяти те здоров'я?

Протягом десятків років сформувалась система звичок: багато і смачно їсти та пити, вживати алкогольні напої, курити, вести, так би мовити, святковий спосіб життя. А інакше вона й не вміє жити.

Зі сказаного вище напрошується простий висновок: дитину спочатку в сім'ї, а потім і в школі потрібно виховувати так, щоб головним в її житті стали не насолоди, а такий спосіб життя, який давав би здоров'я.

На думку М. М. Амосова, якби люди вели нормальний спосіб життя, то 92 відсотки дорослих і дітей не хворіли б. Саме теорії здорового способу життя, практичному його втіленню в життя учнів початкової школи присвячено дану роботу. У ній подані теоретичні розробки та численні дидактичні матеріали для доступного ознайомлення учнів із найрізноманітнішими засобами, які сприяють збереженню, зміцненню, формуванню, відтворенню здоров'я дітей. Багато користі воно може дати й дорослим.

ПЕРЕДМОВА

Ще на початку XIX століття лікарі виявили, що діти, котрі навчаються в школі, хворіють порушенням статури, короткозорістю, застудними захворюваннями значно частіше, ніж їхні ровесники, які не відвідують школу. Подальші спостереження лікарів привели до виникнення поняття «шкільні хвороби», тобто захворювання, якими хворіють учні.

З того часу минуло майже два століття, а здоров'я учнів не лише не покращилося, а набуло ще більшої гостроти. Початкову школу закінчує 20 відсотків здорових дітей, а середню – лише 5 – 7. За даними Міністерства охорони здоров'я України у 2003 році у дітей віком від 7 до 14 років захворювання органів дихання становили 745,7^о%¹ (112, с. 28), кістково-м'язової системи 82,0^о% (112, с. 32). Трохи меншими є показники розладів органів травлення (168,2^о%), захворювання органів зору (103,7^о%), психічних розладів (43,3 %), кровообігу (35,2^о%) та інші. До закінчення початкової школи у 62,4 відсотків учнів має місце порушення постави і, як уже вказувалось вище, 80 відсотків дітей мають погіршене здоров'я. Що ж є причиною такого становища?

Розглянемо це явище з таких позицій.

У тваринному світі, особливо серед класу ссавців, найкращим засобом фізичного розвитку, пробудження ряду рефлексів, підготовки звірят до життя, полювання, добування їжі – є гра. Згодом вона починає переплітатись із вихованням звірят батьками, спрямованим на підготовку добування їжі та самостійного життя.

Людина виділилася з тваринного світу завдяки праці, в процесі якої вона змінювала навколишню і свою власну природу. Спочатку пізнання дітьми навколишнього світу відбувалось у процесі гри та виховання, а передача соціального досвіду здійснювалася в процесі праці. Причому виховання настільки перепліталось з нею, що складало єдине ціле. Проте, в процесі наступного історичного розвитку суспільства його досвід зростає, і виховання, на певному етапі, поступово виділилося в окрему сферу діяльності – цілеспрямовану передачу суспільного надбання як основу підготовки до життя. Поряд з ігровою та трудовою виникли художньо-зображальна та спортивна діяльність. А коли в соціальному досвіді головну його частину стали складати знання, виникла необхідність у створенні умов для їх засвоєння. Тому було штучно створено новий вид діяльності – навчання. Останнє суттєво відрізняється від названих вище видів діяльності.

1. Оскільки навчання є штучно створеним видом діяльності, то воно не є природним.

¹ Дані приведені у промілях, тобто на 1000 осіб.

2. Навчання, як процес засвоєння знань, у порівнянні з іншими видами діяльності, не сприяє фізичному розвитку дитини в такій мірі, як, скажімо, гра чи фізична праця.

3. Великі статичні навантаження в процесі навчання є неприродними для дітей.

4. Навчання і пов'язана з ним розумова праця за своєю сутністю не є хвороботворним видом діяльності, проте, при наявності розумово-емоційного напруження, на думку лікарів, поступово з'являються клінічні ознаки розвитку патологічного стану.

За даними досліджень вітчизняних лікарів, педагогів, у кожного четвертого першокласника є відхилення від норми в серцево-судинній системі, підвищена нервова збудливість, усі діти скаржаться на головний біль.

Таким чином, навчально-виховний процес початкової школи, якщо розглядати його з точки зору здоров'я учнів, є чинником ризику. Але не лише він є причиною погіршення здоров'я дітей.

Як відомо, здоров'я дорослих і дітей залежить:

1) на 17 – 20 відсотків (за округленням 20) - від генофонду нації та спадковості, тобто, таку частину складає здоров'я, одержане від батьків;

2) на 17 – 20 відсотків (за округленням 20) - від соціально-економічних та екологічних умов життя;

3) на 8 – 9 відсотків (за округленням 10) – від системи охорони здоров'я та медицини;

4) на 51 – 53 відсотки (за округленням 50) – від способу життя, тобто від кожного учня.

Отже, школа повинна готувати дітей до ведення здорового способу життя. Проте, в минулому столітті, коли формувався зміст професійної освіти спеціальності «початкове навчання» педагогічних ВНЗ, коледжів та училищ, теоретичні основи і практика (методичний аспект) підготовки майбутніх учителів початкової школи до ведення здорового способу життя та здійснення цієї роботи в школі було упущено.

В умовах демографічної кризи в Україні прийнято Закон України «Про загальну середню освіту», спрямований на скорочення тривалості уроків у початкових класах, створено певні умови для поліпшення здоров'я учнів. Саме з розрахунку на це підготовлено цей посібник.

Даний посібник містить теоретичні положення і практичні поради щодо підготовки учнів до ведення здорового способу життя. Це перша спроба розкрити сутність поняття «здоровий спосіб життя» і його складових частин. Автор не претендує на довершеність цієї роботи і з вдячністю прийме зауваження та пропозиції щодо її вдосконалення.

ЗМІСТ

Передмова	4
Розділ 1. «Здоров'я» і «Здоровий спосіб життя учнів» в історії розвитку суспільства і школи	6
1.1. Здоров'я дітей як педагогічна проблема	6
1.2. Сучасні підходи до тлумачення здорового способу життя	23
1.3. Дидактичні матеріали	27
1.3.1. Увага! Шкільний стрес	27
1.3.2. Здоров'я	28
1.3.2.1. <i>Ваше здоров'я</i>	28
1.3.2.2. <i>Здоров'я – це скарб</i>	29
1.3.3. Успадковане багатство	29
1.3.4. Психічне здоров'я	30
1.3.5. Запізніла мудрість	30
1.3.6. Для хлопчиків	30
1.3.7. Для дівчаток	31
1.3.8. Краса чи здоров'я	31
Розділ 2. Природа (Космос та навколишнє природне середовище), гармонія співжиття з природою	33
2.1. Вплив космосу на людину	33
2.1.1. Сонячна активність і здоров'я. Пом'якшення впливу магнітних збурень	33
2.1.2. Вплив Місяця на самопочуття людини	36
2.2. Навколишнє природне середовище (довкілля)	40
2.3. Гармонія співжиття з природою – умова збереження здоров'я	43
2.3.1. Вплив діяльності людини на природу	43
2.3.2. Природа і ми	43
2.3.3. Неприборканий змій	44
2.3.4. Камінь	45
2.3.5. Дуб під вікном	45
2.3.6. Велетні	46
2.4. Шляхи уникнення негативного впливу довкілля на здоров'я	46
2.4.1. Пам'ятка	46
2.4.2. Електромагнітне випромінювання і здоров'я	47
2.4.3. Обережно: мобілка!	47
2.5. Мікроклімат у класній кімнаті	48
2.5.1. Повітряний режим	48
2.5.2. Кольоровий мікроклімат	49
2.5.3. Рослини в класі	49
2.5.4. Звуковий режим	51

Розділ 3. Духовність	53
3.1. Поняття про духовність	53
3.2. Дидактичні матеріали	54
3.2.1. Поняття про духовне здоров'я	54
3.2.2. Духовне здоров'я – життєдайні сили творення	55
3.2.3. Духовні заповіді	55
3.2.4. Любов до Батьківщини	58
3.3. Духовність і здоров'я	60
3.4. Забута традиція	61
3.5. Тест «Добро і зло. Моє ставлення до нього»	62
Розділ 4. Сприятливий психологічний мікроклімат у мікро- та макросередовищі	65
4.1. Сім'я	65
4.1.1. Функції сім'ї	65
4.2. Сприятливий психологічний мікроклімат у сім'ї	66
4.2.1. Зозулька	67
4.2.2. Мама – моя найкраща подруга	67
4.2.3. Камінь на душі	68
4.2.4. Відібране дитинство	68
4.2.5. Батькова зрада	69
4.2.6. Дівчинка Галинка	70
4.3. Психологічний мікроклімат у колективі	70
4.3.1. Чванливе лоша	71
4.3.2. Хлопчики й дівчатка	71
4.3.3. Взаємини однокласників. Товаришування й дружба	72
4.3.4. Дівчинка – майбутня берегиня сімейного вогнища	72
4.4. Несприятливий психологічний мікроклімат	73
4.5. Психологічні причини захворювань	75
4.6. Психологічний захист і самозахист у стресових ситуаціях	76
4.7. Радісне сприймання дійсності як умова здоров'я	90
4.7.1. Гра Еліно́р Портер «Настановчо-радісне сприймання дійсності»	90
4.7.2. Радійте, посміхайтесь на здоров'я!	92
4.8. Валеологічний тест	92
Розділ 5. Збалансоване харчування, засноване на натуральній їжі	95
5.1. Збалансоване харчування	95
5.2. Правила харчування	96
5.3. Роздільне харчування	113
5.4. Питний режим	116
5.4.1. Вміст води в організмі	116
5.4.2. Вода як стимулятор роботи мозку	116
5.4.3. Чи пити воду з крана?	117

Розділ 6. Раціональний добовий режим	121
6.1. Добовий бюджет часу молодшого школяра	121
6.2. Режим дня учнів початкової школи (для бесід з учнями)	126
6.3. Самоаналіз учнем і аналіз батьками та вчителем дотримання гігієнічних вимог режиму дня	130
 Розділ 7. Оптимальний руховий режим	 132
7.1. Рух як умова здоров'я	132
7.2. Фізкультура, пульс, здоров'я	135
7.3. Фізична зарядка	136
7.4. Постава і здоров'я	139
7.5. Уроки на все життя	141
7.6. Для чого потрібне вміння володіти своїм тілом?	141
7.7. Навчіться падати	143
7.8. Режим «динамічних поз»	144
7.9. Гімнастика мозку	145
7.10. Оздоровчі фізкультурні паузи	146
7.11. Фізкультхвилинки	148
7.12. Рухливі ігри	151
7.13. Активний відпочинок	155
7.14. Стежка здоров'я	157
7.15. У чому наше щастя?	158
7.16. Високі підбори	159
 Розділ 8. Загартовування	 160
8.1. Повітряні ванни	160
8.1.1. Цілющий кисень	160
8.1.2. Регулювання температури приміщень	161
8.2. Сонячні ванни	161
8.2.1. Родимка	164
8.2.2. Непокриті голови	164
8.3. Водні процедури	165
8.4. Ходіння босоніж	167
8.4.1. Підсилювачі здоров'я	169
8.4.2. Сила і здоров'я	169
8.4.3. Чарівна паличка	170
 Розділ 9. Гігієнічні навички	 172
9.1. Шкіра людини	172
9.2. Гігієна	173
9.3. Дидактичні матеріали	173
9.3.1. Чистота – запорука здоров'я	173
9.3.2. Казка про дівчинку Марійку та бабусю Гігієну	173
9.4. Догляд за шкірою тіла	174
9.4.1. Руки – основний носій збудників хвороб	176
9.4.2. Догляд за волоссям	176

9.4.3. Догляд за нігтями	177
9.4.4. Догляд за ногами	178
9.4.5. Догляд за статевими органами	179
9.4.6. Купання і масаж	181
9.5. Догляд за органами зору	182
9.5.1. Очі – органи зору	182
9.5.2. Як зберегти зір	182
9.5.3. Надання допомоги при потраплянні смітинки в око	184
9.6. Профілактика порушень слуху й нюху	184
9.6.1. Органи слуху	184
9.6.2. Органи нюху	185
9.7. Догляд за зубами	186
9.7.1. Здорові зуби – запорука здоров'я	186
9.7.2. Будьте обережні із зубною пастою!	186
9.8. Одяг і взуття – ваші друзі	187
9.9. Гігієнічні вимоги до одягу молодших школярів	188
9.10. Гігієна взуття	189
9.11. Гігієна помешкання	191
9.12. Коли поряд живе чотириногий друг	195
9.13. Профілактика	196
9.13.1. Фітопрофілактика	196
9.13.2. Профілактика грипу	198
9.13.3. Аромомасла як засіб профілактики захворювань	203
9.13.4. Народні засоби лікування грипу	205
9.13.5. Профілактика застудних захворювань	206
Розділ 10. Шкідливі звички	207
10.1. Характер	207
10.2. Випадок в Охотському морі	208
10.3. Самовиховання	209
10.3.1. Поняття про самовиховання	209
10.3.2. Етапи та правила самовиховання	209
10.3.3. Самоаналіз рис характеру	209
10.4. Характер принца чи бідняка?	211
10.5. Неповторність і цінність життя	211
10.6. Крапля отрути	211
10.7. Гангрена	212
10.8. Довідка для вчителя	213
10.9. Куріння матерів – недуги дітей	213
10.9.1. Жорстокі матері	213
10.9.2. Курящі матері народжують злочинців	214
10.10. Життєва трагедія	214
10.11. Довідка для вчителя	215
10.12. Хто може стати ватажком лосиного гурту?	216
10.13. Тузик-наркоман	216
10.14. Профілактика та корекція шкідливих звичок	217

Розділ 11. Орієнтовна модель «школи здорового способу життя»	218
11.1. Мета та завдання школи здорового способу життя	218
11.2. Перебудова навчально-виховного процесу	220
Додатки	225
Додаток 1. Вміст йоду в деяких продуктах харчування	225
Додаток 2. Структура комбінованого уроку з короткими порадами	226
Додаток 3. Валеологічний аналіз уроку	227
Додаток 4. Яке у Вас здоров'я?	228
Додаток 5. Десять заповідей гіпертоніку	230
Додаток 6. Паспорт здоров'я	232
Додаток 7. Моніторинг здоров'я	239
Додаток 8. Моє здоров'я	245
Додаток 9. Варіант звернення вчителя до класу на початку уроку (1 – 2 кл.)	247
Додаток 10. Звернення вчителя до учнів на початку уроку (3 – 4 кл.)	247
Додаток 11. Орієнтовний перелік заходів моделі початкової школи здорового способу життя	248
Додаток 12. Добовий бюджет часу учнів молодшого шкільного віку	251
Додаток 13. Профілактика травматизму серед дітей молодшого шкільного віку	252
Література	256