

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ЗАСІБ УСПІШНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДИТИНИ

Осадченко Т.М., канд. пед. наук, викладач кафедри теорії

і методики фізичного виховання

Джумагелдієв Мерген, студент II курсу

факультету фізичного виховання

Реджепов Байраммират студент II курсу

факультету фізичного виховання

УДПУ імені Павла Тичини

Анотація. У статті обґрунтовуються теоретичні аспекти здоров'язбереження дитини. Представлено чинники та перераховано причини руйнування дитячого здоров'я у соціумі. Здійснюється теоретичний аналіз складових здоров'я (фізичне, психічне, соціальне). Виявлено, що важливим елементом педагогічного спілкування є психологічний клімат у сім'ї, який в сукупності із взаємовідносинами в ній утворюють той виховний фон, на якому здійснюється розвиток і формування дитини.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбережувальне середовище, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, сім'я.

Abstract. Theoretical aspects of a child's health savings are substantiated in the article. Factors are presented and reasons for the destruction of children's health in society are listed. A theoretical analysis of the components of health (physical, mental, social) is carried out. It is revealed that an important element of pedagogical communication is the psychological climate in the family, which, together with the relationships in it, form the educational background on which the child develops and forms.

Keywords: health, health-care environment, physical health, mental health, social health, family.

Для того щоб виростити і виховати здорову особистість, потрібно в першу чергу створити умови, які сприятливо позначаються на процесі формування дитини. Здоров'язберігаюче середовище забезпечує благополучний розвиток дитини, і сприяє його успішній соціалізації. Процес соціалізації досягає певного ступеня завершеності при досягненні особистістю соціальної зрілості, що характеризується здобуттям особистістю інтегрального соціального статусу.

Під поняттям «здоров'язберігаюче середовище» буде розумітися навколишнє і соціальне середовище, яке сприяє досягненню особистості повноцінного формування, сприяє її фізичному, духовному та соціальному благополуччю.

Благополуччя складається з усіх аспектів життя людини: необхідно гармонійне поєднання соціального, фізичного, інтелектуального, кар'єрного, емоційного і духовного елементів. Жодним із них не можна нехтувати. Здоров'я людини – це життєва енергія, можливість творчо, розумово і фізично працювати, відпочивати, радісно жити, бути впевненим у собі і своєму майбутньому.

Фізичне здоров'я – при якому у людини має місце досконалість саморегуляції функцій організму, гармонія фізіологічних процесів і максимальна адаптація до різних факторів зовнішнього середовища.

Психічне здоров'я – це шлях до інтегрального життя, що не розривається зсередини конфліктами мотивів, сумнівами, невпевненістю в собі.

Соціальне здоров'я передбачає соціальну активність, ставлення людини до світу.

Якщо прийняти умовно рівень здоров'я за 100 %, то, як загальновідомо, здоров'я людей визначається умовами і способом життя на 50 – 55 %, станом навколишнього середовища – на 20 – 25 %, генетичними факторами - на 15 – 20 % і тільки діяльністю установ охорони здоров'я на 8 – 10 % [1, с .6].

Учасники виховного процесу повинні створити максимально сприятливі умови для розвитку особистості дитини, долучити його до дотримання правил здорового способу життя.

Основними причинами підриву і руйнування здоров'я дитини є [2, с. 7]:

- непорозуміння в психодуховній сфері, порушення духовно-моральних принципів;
- неприродний спосіб життя, незадоволеність роботою, відсутністю повноцінного відпочинку, високі домагання;
- недостатня рухова активність, гіподинамія;
- нераціональне життєзабезпечення, незбалансоване і неповноцінне харчування, облаштування побуту, недосипання, порушення сну, непосильний і виснажлива розумову і фізичну працю;
- низька санітарна культура і культура мислення, почуттів і мови;
- проблеми сімейних відносин;
- шкідливі звички і згубні пристрасті до них.

Життя сучасної людини пов'язане з постійно оточуючими його факторами ризику як природного, так і техногенного походження. Під навколишнім середовищем прийнято розуміти цілісну систему взаємопов'язаних природних і антропогенних явищ та об'єктів, в яких є праця, суспільне життя і відпочинок людей. Сучасна людина продовжує змінювати природу, але повинна при цьому усвідомлювати, що часто ці зміни порушують питання про саме існування людей. Гостро постає питання про збереження навколишнього середовища не тільки для справжніх, а й для майбутніх поколінь.

Мікросередовище (соціальне середовище у вузькому сенсі) грає важливу роль в процесі соціалізації дитини. Здоровий психічний клімат в родині і навчальній групі, дотримання гігієни розумової та фізичної праці, правильний благоустрій житла, його естетика і гігієна, дотримання

основних правил раціонального харчування істотно впливають на становлення особистості дитини.

Психічне здоров'я передбачає не тільки гігієну тіла, але і психогігієну, самовиховання духовної сфери, моральну життєву позицію, чистоту помислів.

Проблема стресів набула першорядного значення в житті сучасної людини. В даний час стрес розглядається як загальна реакція напруги, що виникає в зв'язку з дією факторів, що загрожують благополуччю організму або потребують інтенсивної мобілізації його адаптаційних можливостей зі значним перевищенням діапазону повсякденних коливань. Виразність реакції організму людини залежить від характеру, сили і тривалості впливу, конкретної стресової ситуації, вихідного стану організму і його функціональних резервів.

Важливе значення для дитини відіграє дотримання гігієни розумової та фізичної праці. Будь-яка діяльність викликає втому. М'язове стомлення, яке виникає в процесі фізичної роботи, є нормальним фізіологічним станом, виробленим в процесі еволюції як біологічне пристосування, що охороняє організм від перевантаження. Розумова робота не супроводжується вираженими реакціями, надійно зберігають організм дитини від перенапруги. У зв'язку з цим наступ нервового (розумового) стомлення на відміну від фізичного (м'язового) не призводить до автоматичного припинення роботи, а тільки викликає перезбудження, яке може привести до захворювання.

Тривале напруження розумової праці, навіть в спокійній емоційної обстановці, відбивається, перш за все, на кровообігу мозку. Закріпачене протягом багатьох годин роботи положення тіла, особливо м'язів шиї і плечового пояса, сприяють: утрудненню роботи серця і порушення дихання; виникненню застійних явищ в черевній порожнині, а також у венах нижніх кінцівок; напрузі м'язів обличчя і мовного апарату так як їх активність тісно пов'язана з нервовими центрами, які керують увагою,

емоціями і мовою; здавлення веноних судин через підвищений м'язовий тонус в області шиї і плечового пояса, по яких відбувається відтік крові від мозку, що може сприяти порушенню обмінних процесів в мозковій тканині [2, с. 84].

Важливе значення має облаштування та гігієна приміщень, де здійснюється життєдіяльність дитини. Найбільш сприятливим є малоповерхове житлове будівництво. Воно має низку переваг: щільність заселення невисока; забезпечує інсоляцію, провітрювання та озеленення території ділянки для відпочинку, ігор.

Харчування має вирішальне значення в житті кожної дитини. За рахунок харчування здійснюються три найважливіші функції: по-перше, харчування забезпечує розвиток і безперервне оновлення клітин і тканин; по-друге, харчування забезпечує надходження енергії, необхідної для відновлення енергетичних затрат організму в спокої і при фізичному навантаженні; по-третє, харчування – це джерело речовин, з яких в організмі утворюються ферменти, гормони і інші регулятори обмінних процесів.

Раціональне харчування будується відповідно до віку, видом трудової діяльності, з урахуванням конкретних умов життя і стану здоров'я, індивідуальних особливостей – зростання, маси тіла, конституції. Правильно організоване харчування впливає на життєдіяльність, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил, здоров'я і є профілактичним засобом ряду захворювань. Їжа повинна містити всі ті речовини, які входять до складу людського тіла: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни і воду.

Важливим елементом педагогічного спілкування є психологічний клімат у сім'ї, який в сукупності із взаємовідносинами в ній утворюють той виховний фон, на якому здійснюється розвиток і формування дитини. Батьківське спілкування один з одним має будуватися на розумінні того, що подружні стосунки щодня стають фактом виховного процесу в сім'ї.

Батьківські відносини – це частина життя дитини, тому вони впливають на нього, формують емоційне благополуччя або, навпаки, дискомфорт, тривожність. Взаємовідносини в сім'ї є педагогічними, тому що вони впливають на дітей, формуючи їх психологічний сімейний мікроклімат.

Вкрай несприятливо впливають на здоров'я дитини і всіх членів сім'ї конфлікти. Конфлікти в родині можуть виникати між: подружжям; батьками і дітьми; подружжям і батьками кожного з подружжя; бабусями або дідусями; онуками.

Подружні конфлікти характеризуються неоднозначністю і неадекватністю ситуацій. Іноді за бурхливими зіткненнями подружжя можуть ховатися прихильність і любов, а за підкресленою ввічливістю, навпаки, емоційний розрив і ненависть. Основні підходи до вирішення конфлікту полягають у співпраці, відмову, догляді, компромісі і силовому вирішенню. Той або інший підхід потрібно вибирати в залежності від ситуації, що склалася. Конфлікти повинні носити конструктивний характер, а не деструктивний [3, с. 34].

Окремо варто зупинитися на такому радикальному способі усунення подружніх конфліктів, як розлучення. Багатьом розлучення приносить рятування від ворожості, обману і того, що затьмарювало життя. Воно має негативні наслідки. Найбільш уразлива при розлученні жінка, у якої звичайно залишаються діти. Вона більше, ніж чоловік, піддана нервово-психічним розладам.

Негативні наслідки розлучення для дітей набагато значніші, ніж для подружжя. Дитина часто зазнає утиску однолітків із приводу відсутності в нього одного з батьків, що позначається на його нервово-психічному стані. Розлучення веде до того, що суспільство отримує неповну родину, збільшується число підлітків з поведінкою, що відхиляється, росте злочинність. Це створює для суспільства додаткові труднощі.

Таким чином, саме в сім'ї людина отримує перший досвід соціальної взаємодії, тут виявляються з найбільшою повнотою

індивідуальність дитини, його внутрішній світ. Дуже важливо, щоб в сім'ї панувала атмосфера любові і взаєморозуміння, щоб те, чому батьки вчать дитину, підкріплювалося конкретними прикладами, щоб він бачив, що у дорослих теорія не розходиться з практикою. Головне в сімейному вихованні – досягнення духовного єднання, морального зв'язку батьків з дитиною.

Основні етапи росту та розвитку дитини припадає на період шкільного життя – від 6 до 18 років. Тому система організації навчальної та виховної діяльності в освітній установі має першочергове значення для охорони здоров'я дітей, формування здорового способу життя. Загальна середня освіта покликана забезпечити духовне та фізичне становлення особистості, підготовку молодого покоління до повноцінного життя в суспільстві, оволодіння ними основних наук, навиками розумової та фізичної праці, формування природних переконань, культури поведінки, естетичного смаку і здорового способу життя [2, с. 2].

Дослідженнями провідних гігієністів встановлено, що, навіть беручи до уваги багатofакторність впливу на здоров'я дітей навколишнього середовища, внесок внутрішньошкільних факторів що шкодять здоров'ю досить великий (21 – 27%) [2, с. 57]. До основних несприятливих внутрішньошкільних чинників відносять: недотримання належного санітарно-гігієнічного та протиепідемічного режиму; нестача фізичної активності школярів; недотримання гігієнічних вимог до організації навчального процесу; незадовільна організація харчування в школі; відсутність індивідуального підходу до учнів з урахуванням їх психологічних, фізіологічних особливостей і стану здоров'я; недостатній рівень гігієнічної, фізіологічної та психологічної грамотності педагогів; низький рівень культури здоров'я учнів.

Успішне функціонування установи освіти з урахуванням сьогоденного стану здоров'я дітей неможливо без створення єдиного профілактичного простору, забезпеченого взаємодією педагогів,

психологів, медичних працівників, лікарів-гігієністів, учнів і батьків, які узгоджено вирішують спільні завдання, пов'язані з турботою про здоров'я, і приймають на себе відповідальність за результати. Забезпечити здоров'язбереження можна тільки комплексом профілактичних заходів на всіх етапах навчання, починаючи з першого класу. Комплексне забезпечення здоров'я заощадження передбачає сукупність педагогічних, санітарно-гігієнічних і медичних заходів, спрямованих на оптимізацію процесу навчання, охорону та оздоровлення навколишнього шкільного середовища, формування здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Клипина, В.Н. Сохранение здоровья детей и подростков как проблема социальной педагогики. *Сацыяльна – педагогічна работа*, 2008. №1. С. 15 – 17.
2. Мархоцкий, Я.Л. Валеология : учебное пособие. Москва : Высшая школа, 2006. 286 с.
3. Целуйко, В.М. Родители и дети: психология взаимоотношений в семье. Мозырь, 2007. 224 с.

REFERENCES

1. Клипина, В.Н. (2008) Сохранение здоровья детей и подростков как проблема социальной педагогики. *Сацыяльна – педагогічна работа*, 1, 15 – 17. (Klimina, V.N. (2008) Preservation of the health of children and adolescents as a problem of social pedagogy. *Satsyyalna - pedagogical work*, 1, 15 – 17).
2. Мархоцкий, Я.Л. (2006). *Валеология*. Москва: Высшая школа. (Markhotsky, Ya.L. (2006). *Valeology*. Moscow: High school).
3. Целуйко, В.М. (2007). *Родители и дети: психология взаимоотношений в семье*. Мозырь. (Tseluyko, V.M. (2007). *Parents and children: psychology of relationships in the family*. Mozyr).