**Лілія Стахів, Надія Миколайчук**

**(Дрогобич, Україна)**

**ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЗДОРОВ’Я ЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ**

***Актуальність дослідження*** полягає в тому, що сьогодні з проблемою сучасності щодо збереження миру на Землі і самого життя як найціннішого скарбу природи нерозривно пов’язана проблема валеології. У процесі валеологічного виховання, яке перебуває в сучасних умовах у тісному зв’язку з екологічним вихованням учнів відповідальність покликаний нести учитель початкових класів [1; 2]. З метою реалізації цих завдань йому необхідно оволодіти основними поняттями науки, усвідомити мету, завдання, форми, методи та засоби валеологічного виховання та оптимально їх поєднувати.

На це націлюють такі освітні документи, як Закон України «Про освіту» [4], Державна програма «Діти України», Державний стандарт початкової освіти [3], Концепція «Нова українська школа» [7], Професійний стандарт вчителя [8], низка освітніх програм для закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО), зокрема Типові навчальні програми «НУШ» Романа Шияна й Олександри Савченко, а також освітні програми «Інтелект України», «Вальдорфська педагогіка», «Програма інтелекту та здоров’я» та ін.

Детальний аналіз науково-педагогічної та психолого-методичної літератури дозволяє стверджувати, що сучасні науковці розглядають поняття *валеологія як* науку про збереження здоров’я і ведення здорового способу життя. Сьогодні здоров’я є не лише «справою держави», а й кожна людина має сама дбати про своє здоров’я, так і здоров’я своїх близьких. Звідси виникає потреба виховання в дітей як дошкільного, так і молодшого шкільного віку уміння доглядати за власним здоров’ям, а значить – уміти вести здоровий спосіб життя, займатися спортом, дотримуватися правил гігієни, уникати шкідливих для здоров’я звичок, відповідати за свої вчинки тощо.

Поширення здоровоохоронної культури набуває сьогодні дуже актуального значення. Серед основних інститутів виховання молодших школярів – сім’ї, закладів дошкільної освіти, молодіжних та культурних організацій – виступає заклад загальної середньої освіти (ЗЗСО). Тому валеологічну освіту треба здійснювати безперервно впродовж усіх років перебування дітей у ЗДО, ЗЗСО, ЗПО (закладах позашкільної освіти).З метою успішно­го формування валеологічної свідомості – розуміння збереження власного здоров’я, ведення здорового способу життя, прищеплення санітарно-гігієнічних навичок – потрібна значна робота в початкових класах, оскільки саме у початковій школі виховуються основні риси характеру особистості, прищеплюються здоров’язбережувальні цінності.

Детальний аналіз науково-педагогічної та психолого-методичної літератури засвідчує той факт, що сьогодні глобальна потреба у свідомій переорієнтації кожної людини – довкілля сьогодні стає все сильнішим чинником, від якого залежить здоров’я людини. З цього приводу науковець О.Вишневський зазначав, що виховання в освітніх закладах уваги до власного здоров’я ідо здоров’я довкілля є справою не лише одного якогось предмета або вчителя, тому всі навчальні предмети, які учні вивчають у ЗЗСО, мають виражати цінності моральні, національні, громадські, екологічні та валеологічні [2]. Тому використовувати валеологічний потенціал кожного навчального предмета в школі, зокрема й інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (соціальна здоров’язбережувальна освітня галузь), є обов’язком кожного вчителя початкових класів.

Аналіз наукових джерел дозволяє детальніше розкрити поняття, пов’язані із валеологічним вихованням учнів початкових класів. Так, низка сучасних науковців стверджує, що здоров’я людини виступає складним феноменом глобального значення, який може розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна та медична категорії. Наприклад, здоров’я розглядається не лише як ресурс, а як мета життя, тому  в цьому плані акцентується на стані повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутності хвороб або фізичних вад [5, с. 37].У загальному вимірі здоров’я передбачає наявність такої сукупності здатностей:

- «пристосування до середовища і особистих можливостей;

* протистояння зовнішнім і внутрішнім хворобам, іншим ушкодженням, старінням та формам деградації;
* збереження себе, природного та штучного середовищ проживання;
* розширення можливостей, умов проживання, обширу і розмаїття доступного екологічного, інтелектуального та морально-етичного середовища;
* збільшення тривалості повноцінної життєдіяльності;
* покращення можливостей та здібностей свого організму, якості життя й середовища життєдіяльності;
* розвиток адекватної самосвідомості, етико-естетичного ставлення до себе, близьких, людства, добра та зла» [5, с. 93].

Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров’я як феномену, що інтегрує чотири його сфери: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) й духовну, які є невід’ємними одна від одної, тісно взаємозв’язаними й саме у сукупності виявляють стан здоров’я людини. Коротко окреслюємо кожну з них.

*Фізичне здоров’я* визначається такими чинниками, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах довкілля, під час спокою та руху, рівень фізичного здоров’я органів і систем організму.

До сфери *психічного здоров’я* належать індивідуальні характеристики психічних процесів і властивостей людини – особливості мислення, характеру, психоемоційного типу (збудженість, емоційність, чутливість), які зумовлюють силу і швидкість реакцій на подразники та життєві ситуації, рівень стресу, вірогідність афектів, уяви, почуття тощо. Психічне здоров’я також значною мірою зумовлює потреби людини, мотивацію, психологічні настанови, життєві цілі тощо.

*Духовне здоров’я* тісно пов’язане із багатством духовного світу особистості, знанням і сприйняттям духовної культури (цінності освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики тощо).

*Соціальне здоров’я* характеризується рівнем соціалізації особистості, ставленням до норм і правил, прийнятих у суспільстві, соціальними зв’язками з людьми та соціальними інститутами, набутими соціальним статусом та прагненням до його підвищення у межах чинних законів і моральних традицій, джерелами і рівнем доходів і витрат тощо [6, с. 25].

Усі сфери здоров’я – фізична, психічна, соціальна та духовна – є тісно пов’язані зі з***доровим способом життя*** як динамічною системою поведінки людини, базованою на глибоких знаннях різних факторів, що впливають на здоров’я людини та на вибір нею алгоритмів поведінки [5, c.25].

Найважливішою сферою фізичного здоров’я виступає:

– *харчування,* у яке входить якісна питна вода, необхідна кількість вітамінів, мікроелементів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок);

- *побут* (якість житла, умови для пасивного й активного відпочинку, рівень психічної та фізичної безпеки на території життєдіяльності);

- *умови праці* (безпека не лише у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку);

- *рухова активність* (використання засобів фізичної культури й спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень) [6: 9].

Варто зауважити, що існує багато інших складових здорового способу життя, що стосуються переважно не лише фізичного і психічного, а й соціального і духовного здоров’я (відсутність шкідливих звичок, світоглядні настанови на пріоритетну цінність здоров’я тощо).

Отже, відповідно до ідей Концепції «Нової української школи»усі складники валеологічного виховання лежать в основі нормативно-правових документів та навчально-методичного забезпечення та найбільше зреалізоавані через освітню галузь – соціальну та здоров’язбережувальну у ході вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ» крізь призму трьох змістових ліній – «Здоров’я», «Безпека» та «»Здоров’я», окреслених відповідно до Типових навчальних програм для ЗЗСО І ступеня (Р.Шиян, О.Савченко), та інших освітніх програм, таких як наприклад «Програма інтелекту та здоров’я згідно з Концепцією Нової української школи.

**Література:**

1. Бех І. В. Виховання особистості: підручник. Київ: Либідь, 2008. 848 с.
2. Вишневський О. Теоретичні засади української педагогіки. Дрогобич: Посвіт, 2005. – 404 с.
3. Державний стандарт початкової освіти.URL:<http://nus.org.ua/articles/uryad-zatverdyv-novyj-standart-pochatkovoyi-osvity-shho-tse-oznachaye/>
4. Закон України «Про освіту». URL:https: // zakon. rada. hov. ua / laws / show / 2145-19**.**
5. Рибальченко С. Є. Формування культури здоров’я учнів засобами інноваційних технологій. Модель навчального закладу – Школа сприяння здоров’ю: метод. посібн. Харків: «Основа», 2010. 143 с.
6. Рубан Н. Здоров’ятворчі та здоров’язбережувальні технології. *Палітра педагога*.2010. №2. С. 24 – 26.
7. Концепція Нова українська школа. URL:<https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkol>
8. Професійний стандарт вчителя – міжнародний досвід. URL: <https://nus.org.ua/articles/profesijnyj-standart-vchytelya-mizhnarodnyj-dosvid/>
9. Янкович О., Кузьма І. Освітні технології у початковій школі: навчально-методичний посібник. Тернопіль, 2018. 266 с.

**Науковий керівник:**

кандидат педагогічних наук, Стахів Лілія Григорівна.