

Валеологічна освіта як умова збереження та зміцнення здоров'я школярів

Освіта та здоров'я є взаємодоповнювальними компонентами успішного повсякденного буття дітей та молоді. Зміни в суспільній свідомості зумовили появу нової оздоровлювальної парадигми освіти.

Педагогічна думка здійснює пошук нових пріоритетів в освіті та вихованні підростаючого покоління, у центрі яких – особистість дитини з її потребами й інтересами, життєвими цінностями. Найголовнішою цінністю, що має плекати сучасна школа, є здоров'я дитини, його формування й підтримка.

Тому актуальним є питання розробки нових освітніх концепцій, здійснення валеологізації навчання та виховання на підставах компетентнісного підходу, пошуку здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на гармонійний розвиток особистості.

Головними пріоритетами системи освіти в Україні, згідно із Законом України «Про освіту», Законом України «Про загальну середню освіту», Державною програмою «Освіта. Україна XXI ст.», Державною національною програмою «Діти України», Національною доктриною розвитку освіти України у XXI ст. та іншими нормативними документами, є збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я учнів, дотримання принципів здорового способу життя, виховання свідомого та дбайливого ставлення до здоров'я.

Здоров'я – це одна з найбільших цінностей людини, це те, без чого вона не може бути щасливою.

Здоров'я можна оберігати, формувати, зміцнювати лише шляхом цілеспрямованої та напруженої праці над собою, набуваючи знань. Таким чином, йдеться про необхідність навчити кожного «науці здоров'я». Так наука має назву «валеологія» (від лат. слова «валео» - бути здоровим і «логос» - наука, вчення).

Отже, валеологія – сучасна інтегральна наука про фундаментальні закони духовного, психічного і фізичного здоров'я як окремої особи, так і всього суспільства в цілому. Про те, що ця наука давня, свідчать праці Гіппократа й Авіценни. Саме вони вказували на важливість способу життя, природного

середовища і дбайливого ставлення до себе для збереження і зміцнення здоров'я.

Великий внесок у розвиток валеології на початку 60-х р.р. ХХ ст. зробили українські вчені, львівські медики, професори С.М. Павленко і С.Т. Олійник: сформували теорію саногенезу і синології (від лат. «сане» - зцілювати та грец. «генезис» - походження).

Основоположником шкільної валеологічної науки та практики є видатний педагог України В.О. Сухомлинський. Він у своїй книзі «Серце віддаю дітям» стверджує: «Я не боюся ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я – найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили». Здоров'я дитини В.О. Сухомлинський сприймав глибинно, суттєво і комплексно. Учений вважав, що діти сприймають світ образно й емоційно навчаються здоров'ю не лише словом, а самою організацією шкільного життя, його духовною взаємодією з учителем.

Адже школа – це не лише установа, куди впродовж багатьох років дитина приходить навчатися, але ще й унікальний світ дитинства, в якому вона проживає значну частину свого життя. Тут закладається фундамент особистості, інтенсивно формуються базові соціальні установки, основи світогляду, емоційно - вольова сфера, укладаються різноманітні стосунки з навколишнім світом, закладаються базові цінності, у тому числі й здоров'я. Тому перед сучасним освітнім закладом постає проблема у створенні таких умов, які б сприяли розвитку життєвих компетентностей, обдарувань кожної дитини і дозволили б вийти їй зі стін школи здоровою людиною зі свідомим ціннісним ставленням до власного здоров'я.

Освітнє середовище, що базується на здійсненні валеологізації навчання та виховання учнів, отримало назву здоров'язбережувальне.

Здоров'язбережувальне освітнє середовище- це середовище, у якому створюються такі умови, за яких дитина може усвідомити цінність свого здоров'я, оволодіти способами його збереження і навчитися способам саморегуляції, що дозволять їй зберегти здоров'я.

Здоров'язбережувальне середовище закладу освіти в загальному розумінні- це дотримання санітарно-гігієнічних норм, повітряного та світлового режимів у всіх сферах організації життєдіяльності дитини в закладі загальної середньої освіти.

Принципи формування здоров'язбережувального освітнього середовища:

- Принцип не завдання шкоди.
- Принцип пріоритету дієвої турботи про здоров'я учнів і педагогів.
- Принцип триєдиного уявлення про здоров'я.
- Принцип безперервності та наступності.
- Принцип суб'єкт -суб'єктної взаємодії учнями.
- Принцип відповідності свідомості і організації навчання віковим особливостям учнів.

Готовність педагога до створення здоров'язбережувального освітнього середовища:

1. Складова професійної підготовки.
2. Здійснюється з метою формування готовності до створення умов, що забезпечують реалізацію валеологічного аспекту.
3. Використання здоров'язбережувальних технологій.

Отже, у сучасному освітньому закладі пріоритетом є забезпечення кваліфікованої турботи про зміцнення, збереження здоров'я школярів. Тому кожен вчитель повинен безперервно дбати про формування в дітей та учнівської молоді валеологічного світогляду, ціннісного ставлення до власного здоров'я, розвиток духовно, психічно, фізично та соціально здорової особистості.