

*Здоров'я — це повнота духовно-
го життя, радість, ясний розум.
Твоє здоров'я — у твоїх руках.*

В.О. Сухомлинський

ВСТУП

Педагогічна культура родини завжди відображає певний рівень досягнень суспільства в галузі навчання й виховання підростаючих поколінь.

Найчастіше з педагогічною культурою сім'ї пов'язана її виховна функція. Тому сучасна родина стає головною ланкою у вихованні дитини. Сім'я має забезпечити малюку достатні матеріальні та педагогічні умови для його інтелектуального, фізичного, морального й духовного розвитку.

Загальновідомо, що значні перевантаження і малорухливий спосіб життя сучасних школярів стали реальною перешкодою для їхнього нормального фізичного розвитку. Доведено, що за період навчання у школі кількість здорових учнів зменшується вчетверо. Особливо велике занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я учнів молодших класів. Так, за матеріалами Національної Академії Наук України абсолютно здорових учнів початкових класів на сьогодні лише 5 відсотків.

Американські дослідники з'ясували, що особисте здоров'я людини залежить від багатьох чинників, а саме: на 20 відсотків від спадковості, ще на 20 — від соціальних умов (їхнє поліпшення в нашій країні — справа майбутнього), на 10 відсотків — від медичного забезпечення, на 50 — від власних поглядів на своє здоров'я.

Отже, можна стверджувати про наявну значну потребу піднесення валеологічної культури особистості та, перш за все, виховання культури здоров'я дітей у сім'ї. Це зумовлює необхідність задоволення потреби сучасної родини в підвищенні педагогічної культури, налагодженні її взаємозв'язків із соціальною виховною системою.

На прикладі декількох поколінь вихованців В. Сухомлинський дійшов до глибокого переконання, що успіху у вихованні взагалі й фізичному зокрема можна досягти тільки спільними зусиллями сім'ї, школи і громадськості. Відводячи особливе місце методиці керівництва сімейним вихованням у роботі “Розмова з молодим директором”, він писав, що “... цю роботу колектив вважає найбільш потрібною, найважливішою серед усіх інших справ. Ми взагалі нічого не досягли б, якби не працювали з батьками” [14, с. 618].

Ураховуючи сучасний стан соціально-педагогічних умов виховання культури здоров'я дітей у родині, організації підвищення педагогічної культури батьків, у виданні розроблено здоров'язберігаючу технологію педагогічної школи для батьків молодших школярів “Здоров'я дитини: родинні обереги”.

Мета пропонованої педагогічної школи — допомогти родині освоїти першооснови валеологічної культури, досягнути засади української народної педагогіки, яка еволюційним шляхом виробила оригінальні форми і методи впливу на особистість дитини, в тому числі у формуванні здорового способу життя, щоб забезпечити поетапне безперервне набуття батьками системи необхідних та достатніх знань, умінь й навичок для проведення здорового способу життя в умовах родини.

Беручи до уваги освітній рівень сучасних батьків, у навчально-тематичний план пропонованої технології можна вносити корективи відповідно до бажання батьківської аудиторії і актуальних завдань, які будуть вирішуватись родиною і школою на конкретному етапі. Для цього радимо провести попереднє анкетування батьків (*див. додаток 1*). Це дасть можливість визначити педаго-

гічно доцільний зміст, обрати актуальні методи та ефективні форми занять.

При визначенні змістово-методичного наповнення занять у педагогічній школі організаторам необхідно враховувати загальну підготовку і соціально-педагогічний досвід слухачів, особливості сімей, національні традиції, умови міста, села тощо.

Виклад теоретичних занять (лекцій чи бесід) важливо підкріплювати прикладами з досвіду здорового способу в окремих родинах, конкретними порадами, рекомендаціями, пам'ятками (*див. додатки 2, 3, 4*). Заняття можуть проводитись як лекції, уроки, педагогічні практикуми, семінари, прес-конференції, диспути, круглі столи тощо. На цих практичних заняттях батьків потрібно навчити технології організації здорового способу життя в сім'ї. Після вивчення кожної теми рекомендуємо давати слухачам домашні завдання, які повинні сприяти більш глибокому вивченню матеріалу, спонукати їх до спільної спортивно-оздоровчої діяльності з дітьми. Крім того, тематика занять педагогічної школи має бути максимально наближена до тематики позакласних батьківських зборів і родинних виховних заходів тощо. Це дасть можливість класоводам неодноразово повертатись до тієї ж теми, щоб на матеріалі життєдіяльності конкретного класного колективу забезпечити методичний супровід успішної реалізації здорового способу життя дітей у сім'ї.

У процесі занять зі слухачами необхідно також практикувати вироблення у них конкретних педагогічних умінь і навичок створення родинного середовища, яке сприяло б здоровому способу життя дитини; стимулювати переконання у перевагах проведення активного дозвілля як фактора зміцнення здоров'я та поліпшення психічного і фізичного самопочуття малюка; вчити мистецтва доброзичливої та оптимістичної взаємодії з дітьми, аналізу та самоаналізу родинної атмосфери, організації всього способу життя родини, який би позитивно впливав на фізичне вдосконалення і самовдосконалення дитини.

Дбаючи про посилення прогностичних функцій запропонованої технології і її особистісну зорієнтованість, у навчально-тематичному плані виділено блок “Результати, що прогножуються”. Це сприятиме: ефективності аналізу емпіричного матеріалу кожної теми занять; збагаченню інформацією про основні фактори збереження і зміцнення здоров'я; розширенню знань про відпочинок як необхідну умову боротьби із втомою, його види; вихованню переконань у потребі й цінності спільного активного відпочинку на свіжому повітрі дітей з батьками або старшими членами родини.

Заняття педагогічної школи розраховані на весь період навчання дитини в початковій школі й мають проводитись у чітко визначений час. У змісті занять особливий акцент потрібно робити на надбаннях слухачами знань з етнопедагогіки як живого джерела, яке здатне задовольнити прагнення батьків навчитися організації здорового способу життя дітей в українських сім'ях, перевірені досвідом багатьох поколінь.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ
ПЛАН ПЕДАГОГІЧНОЇ ШКОЛИ
ДЛЯ БАТЬКІВ
“ЗДОРОВ’Я ДИТИНИ:
РОДИННІ ОБЕРЕГИ”



№ п/п	Тема знань	Термін	Орієнтовна форма проведення	Результати, що прогноуються
І клас				
1	Українська сім'я- родина як оберіг здоров'я дитини	Осінь	Лекція	Систематизація знань про родину як оберега не лише конкретної людини, а й країн, людей на землі, її основні функції та державна відповідальність за виховання фізично здорових дітей. Особливості української сім'ї-родини як етнопедагогічних підвалів виховання дитини.
2	Режим дня молодшого школяра	Зима	Лекція	Розширення знань про режим дня як фактор фізичного розвитку, розумової працездатності й успішності школяра. Удосконалення вмінь його раціонального планування і систематичного виконання. Виховання переконань у важливості режиму дня для збереження здоров'я школяра.
3	Здорова сім'я — здорова держава	Весна	Родинне свято	Вивчення інтересів і вполювань батьків і залучення їх до участі у фізично-оздоровчій роботі класу. Формування інтересу до шкільного життя дитини і готовності бути його активним учасником. Виховання почуття задоволення від організації і проведення спільного дозвілля батьків і дітей.
4	Вчимо жити за законами здоров'я: це обов'язок чи бажання?	Весна	Диспут	Збагачення інформацією про досвід сімейного виховання, розширення уявлень про народно-педагогічні методи фізичного виховання. Удосконалення вмінь аналізувати і творчо використовувати досвід сімейного виховання.

II клас				
5	Ранкова гімнастика — шлях до здоров'я	Осінь	Практикум	Розширення знань про ранкову гімнастику як дієвого засобу фізичного виховання молодших школярів. Набуття вмінь правильно розробляти комплекси ранкової зарядки і засвоєння правил виконання вправ ранкової гімнастики. Формування переконань у необхідності вправ ранкової гімнастики для всіх членів родини.
6	Зимонька-зима	Зима	Зимове спортивне свято	Розширення знань про особливості фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами взимку. Удосконалення вмінь організовувати дозвілля дітей на свіжому повітрі для їх загартовування. Виховання переконань у потребі та цінності спільного відпочинку дітей з батьками або старшими членами родини.
7	За здоров'ям у природу	Весна	Урок для батьків	Систематизація знань про те, що перебування на свіжому повітрі є дієвим засобом загартовування, профілактикою ультрафіолетової недостатності та гіпокінезії. Збагачення інформацією про лікарські рослини і їх користь для здоров'я людини. Формування умінь розпізнавати отруйні рослини і вчасно застерігати дітей щодо їх вживання. Виховання любові до природи і бажання її зберігати і примножувати.
III клас				
8	Загартовування молодшого школяра: стимулююча роль родини	Осінь	Урок для батьків	Знання про основні фактори збереження і зміцнення здоров'я. Уміння створювати необхідні умови для фізичного самовдосконалення. Виховання переконань у вагомості залучення дитини до здорового способу життя.

9	Усі ми дружні і сміливі	Зима	Спортивно-театралізоване свято	Підвищення педагогічної культури батьків у питаннях організації здорового способу життя. Розширення знань про спортивно-оздоровчу роботу з молодим поколінням в Україні в епоху козаччини. Виховання потреби займатися фізкультурою і спортом для зміцнення здоров'я.
10	У гарній поставі — відбиток краси і здоров'я	Весна	Бесіда	Систематизація знань про природу і сутність різних дефектів поведінки в дітей молодшого шкільного віку. Набуття умінь діагностувати відхилення поведінки у дитини. Формування переконань у необхідності корекції поведінки дитини.
IV клас				
11	Рухливий спосіб життя — запорука здоров'я	Осінь	Семінар з вивчення, узагальнення і розповсюдження всюдодосвіду виховання	Систематизація знань про фізичні вправи як фактор підвищення розумової та фізичної працездатності дитини. Автоматизація вмінь створювати умови для збільшення фізичної активності школяра протягом дня, раціонально використовувати вільний час, заповнюючи його виконанням фізичних вправ, рухливих ігор.
12	Ми і наші діти (світ захоплень нашої родини)	Зима	Обмін досвідом	Розширення знань про активні форми фізичного виховання в умовах сім'ї. Стимулювання переконань у неперевершеності ролі прикладу дорослих у вихованні відповідального ставлення до свого здоров'я у дітей.
13	Старти здоров'я	Весна	Спортивно-масові змагання	Активне залучення батьків до організації і проведення традиційних учнівських змагань через включення серії родинних естафет. Розширення інформації про фізичний стан дитини у порівнянні з однолітками. Виховання переконань, що про своє здоров'я потрібно дбати самому.

І КЛАС

- Українська сім'я-родина як оберіг здоров'я дитини
- Режим дня молодшого школяра
- Здорова сім'я — здорова держава
- Вчимо жити за законами здоров'я: це обов'язок чи бажання?



УКРАЇНСЬКА СІМ'Я-РОДИНА ЯК ОБЕРІГ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

(Лекція)

1. Місце і роль сім'ї у вихованні молодого покоління.
2. Історія виникнення і розвитку української сім'ї.
3. Відповідальність сім'ї за збереження і зміцнення здоров'я дитини.

Серед усіх геніальних винаходів людства одне з чільних місць посідає сім'я, родина, яка несе в собі невичерпну соціально-педагогічну цінність єднання людей. Історично доведено: це оберег не лише конкретної людини, а й держави в цілому, людства на землі. Саме вона є тим могутнім соціальним феноменом, який найтісніше об'єднує людей у родинне гніздо на основі шлюбних і кровних взаємозв'язків. Ще з античних часів (Сократ, Арістотель, Сенека, Епікур) доведено, що від фізичного та морального здоров'я сім'ї, охорони материнства та дитинства залежить духовне благополуччя нації, народу, держави.

У сукупності соціальних факторів сім'ї належить одне з провідних місць у вихованні підростаючого покоління. Доведено, що саме сім'я цілеспрямовано і систематично впливає на розвиток і виховання дитини, прищеплює їй відповідні якості, передаючи накопичений досвід, знання і навички, формуючи відповідне бачення довкілля, риси характеру, розвиваючи естетичні смаки і фізичні здібності.

Крім того, саме сім'я — найважливіший фактор у формуванні світогляду, системи соціальних установок і життєвих планів дитини. Суспільні правила поведінки вперше усвідомлюються в сім'ї, культурні цінності суспільства впроваджуються через сім'ю; пізнання інших людей починається з сім'ї. Однак цей процес буде ефективним у тому разі, якщо система установок і ціннісних орієнтацій батьків відповідна соціально-моральним пріоритетам суспільства.

Найважливішою соціальною функцією сім'ї є виховання і розвиток дітей, соціалізація підростаючого покоління. Виховний потенціал сім'ї містить в собі не тільки її можливості у сфері духовно-практичної діяльності батьків, спрямованої на формування у дітей відповідних якостей, а й ті, які закладає природне сімей-