

Вплив оточення на стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку

Життєдіяльність підростаючого покоління в сучасних умовах пов'язана з впливом негативних соціальних, психологічних, екологічних та інших чинників різного походження, які, поєднуючись, згубно позначаються на стані здоров'я.

Сучасні діти – ослаблені й хворобливі, оскільки, вони нерационально харчуються, живуть в забрудненому середовищі, не займаються фізкультурою, постійно зазнають нервових перевантажень.

Зайнятість батьків призводить до того, що діти позбавлені можливості живого доброзичливого спілкування. Оскільки, для дитячого віку характерна підвищена вразливість і чутливість до різних впливів мікросоціального середовища – це стає основною причиною виникнення неврозів і психічних захворювань у дітей, особливо на фоні дефектів у вихованні й конфліктних ситуацій у сім'ї.

Школи „нового типу” (гімназії, ліцеї), які поширені у великих містах, окрім міцних знань з різних предметів, додають проблем із здоров'ям. Основним видом діяльності школяра є навчання. Тому, важливе значення має гігієнічне нормування навчального навантаження. При збільшенні навантаження виникає стан, пов'язаний із сильною перенапругою фізіологічних механізмів, що призводить до погіршення функціонального стану організму і, як наслідок, виникають порушення у стані здоров'я. Основним критерієм психогігієнічної оцінки навчального навантаження є його відповідність функціональним можливостям організму дитини на кожному віковому етапі. Педагогічний процес має бути організований таким чином, щоб при відповідності навантаження віковим можливостям дітей забезпечувався їх гармонійний розвиток [5].

На жаль, реалії сучасності засвідчують той факт, що, вже починаючи із молодшого шкільного віку, близько 18% дітей не бувають на прогулянках, близько 33% дітей середнього шкільного віку відмовляються від щоденних

прогулянок на свіжому повітрі. Причинами цього є зайнятість дітей, велика кількість уроків, додаткових занять, захоплення комп'ютерними іграми, „телеманія”, низька мотивація стосовно покращення власного здоров'я тощо. Проте, найголовніша причина – бездіяльність батьків, які не бажають організовувати сімейне дозвілля дітей [2].

Атмосфера шкільного навчання, що складається із сукупності фізичних, емоційних, комунікативних, розумових навантажень, висуває все складніші вимоги до особистості дитини. Недаремно, проблема збереження здоров'я хвилює багатьох науковців. Як зазначає С. Д. Максименко „Збереження здоров'я дитини – найсуттєвіша вимога до діяльності всіх без винятку інституцій і закладів, що мають відношення до підростаючого покоління. Особливо гострою ця вимога є до системи освіти, адже вона охоплює значний за часом проміжок людського життя. Причому, це період від дошкільного віку до юності, коли зростаюча людина найбільш чутлива, відкрита до оточення.” [6].

Проблемою корекції фізичного розвитку молодших школярів у системі школа-родина займається С. Корнієнко. Він засвідчує, що правильно організований руховий режим дітей молодшого шкільного віку в школі і вдома не тільки покращує їх фізичний розвиток, а й сприяє підвищенню шкільної успішності [4].

Такі дослідники як С. Г. Іванченко, Л. П. Іванченко, І. В. Макущенко, розглядають оздоровчі рухливо-пізнавальні ігри як найефективніший природний спосіб навчання і виховання дитини. Ці ігри мають гігієнічне, оздоровче, педагогічне, психологічне, пізнавальне та естетичне значення. Основними задачами методу, що вони розробляють, є нерозривність теоретичних знань та практичних умінь і навичок [3].

Дослідники М. М. Безруких, С. П. Єфімова, Є. Н. Юркевич встановили чітку залежність між станом психічного здоров'я і труднощами навчання у молодших школярів, довели комплексність їх проявів, не сформованість відразу кількох пізнавальних функцій. Це вказує на необхідність своєчасної, комплексної і багатопланової корекційної роботи, в яку повинні бути включені не тільки вчителі, а й психологи, логопеди, лікарі [1].

Багато досліджень присвячені темі впливу соціального середовища на здоров'я молодших школярів. Значну роль відіграє у цьому питанні сім'я – один з найважливіших елементів соціуму, де людський індивід проходить особистісне становлення. Так, Сорокіна В. В. наголошує, що більшість психологічних труднощів, які переживає дитина протягом кількох років шкільного життя, мають свої витоки з проблем у сімейних стосунках. Відсутність належного розуміння, любові і підтримки з боку батьків стає вирішальною причиною неблагополуччя дітей початкової ланки [8].

На думку Г. Сіліна, пріоритетним завданням педагогічного колективу є збереження життя та здоров'я учнів, їх моральний, інтелектуальний, естетично-культурний, соціальний розвиток. Успіхи в шкільному навчанні на фоні забезпечення повноцінного здоров'я школярів можливі, лише якщо педагогічний колектив, батьки позбудуться авторитаризму, каральної спрямованості впливу на дитину, коли стосунки всіх суб'єктів навчально-виховного процесу будуть довірливі, партнерські, приязні і щирі [7].

Отже, щоб уникнути, проблем зі здоров'ям, необхідна спільна робота вчителя-класовода, психолога, батьків та самих дітей молодшого шкільного віку. Для цього необхідно дотримуватись таких умов формування повноцінного здоров'я:

- важливою передумовою формування здоров'я є дотримання санітарно-гігієнічних умов навчальної та позанавчальної діяльності дитини як у школі, так і дома;

- розклад дня дитини має бути складений таким чином, щоб вона якнайчастіше і довше перебувала на свіжому повітрі: прохолодне свіже повітря є засобом загартування; щоденні прогулянки в різні пори року є обов'язковою умовою охорони та зміцнення здоров'я;

- необхідно організувати дитині здорове, повноцінне харчування;

- потрібно виховувати та розвивати у дітей свідоме позитивне ставлення до рухової активності: заняття фізичними вправами знімають психічну напругу, відновлюють розумову працездатність, тренують тіло та зміцнюють організм; зміна пасивної і активно-рухової діяльності підвищує

ефективність відновлювальних процесів в організмі, забезпечує оптимальну рухову підготовленість дитини, що є основою розвитку різних видів її діяльності (самообслуговування, трудової, навчальної).

Література

1. Безруких М. М. Психическое здоровье и психологическое состояние детей. Уровни и формы проявления. Трудности обучения младших школьников, имеющих нарушение психического здоров'я / М. М. Безруких, С. П. Ефимова, Е. Н. Юркевич // Мир психологи. – 2003. – № 4 (36). – С. 211-217.
2. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини. / Ганна Володимирівна Беленька, Ольга Любомирівна Богініч, Марина Анатоліївна Машовець. – К.: СПД Богданова А.М., 2006. – 220 с. – С. 99-100.
3. Іванченко С. Г. Оздоровчі рухливо-пізнавальні ігри як нетрадиційний метод розвитку культури здоров'я дітей дошкільного та молодшого шкільного віку / С. Г. Іванченко, І. В. Макущенко, Л.П.Іванченко // Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції [гол. ред. А. Г. Рибковський]. – ДонНУ; 2002. – 380 с. – С. 45-48
4. Корнієнко С. Корекція фізичного розвитку молодших школярів у системі школа – родина / Сергій Корнієнко // Початкова школа. – 2005. – № 5. – С. 36-38.
5. Коцур Н. І., Гармаш Л. С. Психогігієна: навчальний посібник. / Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш. – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 380 с.. – С. 107-108
6. Максименко С. Навчання і психологічне здоров'я особистості/ Сергій Максименко // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2006. – № 3. – С. 4-7.
7. Сіліна Г. Соціальне середовище та здоров'я. Вплив суб'єктів соціальної взаємодії на стан здоров'я молодшого школяра / Г. Сіліна // Сільська школа України. – 2004. – Серпень 22 (94). – С. 13-16.
8. Сорокина В. В Негативне переживания детей в начальной школе. / В. В. Сорокина // Вопросы психологи. – 2003. – № 3. – С. 43-52.