

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ПЕДАГОГІКА ТА ІСТОРІЯ ПЕДАГОГІКИ

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ НАРОДНОЇ ПЕДАГОГІКИ

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF PRIMARY SCHOOL PUPILS BY MEANS OF FOLK PEDAGOGY

Стаття присвячена обґрунтуванню проблеми формування здорового способу життя молодших школярів засобами народної педагогіки. Окреслено ключові орієнтири щодо регулювання сфери національної охорони здоров'я та розкрито шляхи збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління, які наведені в нормативних документах: Законах України «Про освіту» (2017 р.), «Про фізичну культуру і спорт» (2017 р.), Указі Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016 р.). Надано визначення сутності понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя» з педагогічного погляду. Проаналізовано публікації і дослідження науковців щодо тлумачення питань здорового способу життя та збереження здоров'я учнів початкової школи. Розмежовано сфери здоров'я – фізичне, психічне, соціальне, духовне.

Визначено народну педагогіку як механізм передачі та реалізації здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку. На основі аналізу педагогічної літератури розкрито тлумачення народної педагогіки як системи педагогічних знань і досвіду народу, що розкриває його погляди на мету, зміст, завдання, форми та методи освіти. До традиційних засобів формування здорового способу життя відносимо невичерпні можливості народного фольклору. Підкреслено, що у народних піснях, казках, легендах, прислів'ях, приказках український народ возвеличував фізично загартовану, здорову, сильну людину. Наголошено, що серед засобів здорового способу життя велике значення має правильне, раціональне харчування; фізичне загартування; народні ігри, танці, хороводи, різні види змагань і боротьби.

Визначено, що козацька система формування здорового способу життя підростаючого покоління (спеціальні фізичні і психофізичні вправи) була спрямована на самопізнання і саморозвиток майбутніх козаків, їхнє тілесне, психофізичне і моральне вдосконалення.

Ключові слова: здоров'я, учні, традиції, загартування, харчування, твори усної народної творчості.

The article deals with the problem of forming a healthy lifestyle of primary school pupils by means of folk pedagogy. The key guidelines for regulating the sphere of national health care are outlined and ways to preserve and strengthen the health of the young generation are examined, which are presented in regulatory documents: the laws of Ukraine "On Education" (2017), "on Physical Culture and Sports" (2017), the decree of the president of Ukraine "On the national strategy for health – improving motor activity in Ukraine for the period up to 2025 "Motor activity – healthy lifestyle – healthy nation" (2016). The definition of the essence of the concept of "health", "healthy lifestyle" from a pedagogical point of view is given. Publications and studies of scientists on the interpretation of healthy lifestyle issues and preserving the health of primary school pupils are analyzed. The areas of health are distinguished – physical, mental, social, and spiritual.

Folk pedagogy is defined as a mechanism for transmitting and implementing a healthy lifestyle of primary school children. Based on the analysis of pedagogical literature, the interpretation of folk pedagogy as a system of pedagogical knowledge and experience of the people is analysed, covering their views on the purpose, content, tasks, forms and methods of education. Traditional means of forming a healthy lifestyle include the inexhaustible possibilities of folk folklore. It is emphasized that in folk songs, fairy tales, legends, proverbs, sayings, the Ukrainians exalted a physically hardened, healthy, strong person.

It is noted that, proper, rational nutrition; physical hardening; folk games, dances, round dances, various types of competitions and wrestling are of great importance, among the ways of healthy lifestyle.

It is determined that the Cossack system of forming a healthy lifestyle of the young generation (special physical and psychophysical exercises) was aimed at self-knowledge and self-development of future Cossacks, their physical, psychophysical and moral improvement.

Key words: health, pupils, traditions, hardening, nutrition, works of oral folk art.

УДК 373.3.015.31:[17.022.1:613]
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/42.1>

Гудовсек О.А.,
канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки початкової,
інклюзивної та вищої освіти
Рівненського державного гуманітарного
університету

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. На сучасному етапі розвитку царини педагогіки пріоритетним завданням освіти постає багатогранний розвиток особистості та прищеплення їй свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточення. Негативними детермінантами, що унеможливають виконання

цього завдання, є сьогоденні тенденції науково-технічного прогресу, глобалізація екологічної кризи, популяризація та, відповідно, значне розповсюдження шкідливих звичок, а також пандемія коронавірусу (Covid-19). Саме перераховані чинники зумовлюють кричуще за своєю гостротою зниження рівня здоров'я українського населення, особливо дітей і шкільної молоді.

Сферу національної освіти охорони здоров'я регламентує низка нормативно-правових документів, у яких запропоновано шляхи збереження та зміцнення здоров'я молоді. Йдеться про закони України «Про освіту» (2017 р.), «Про фізичну культуру і спорт» (2017 р.), Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016 р.) тощо.

Вищеописані умови увиразнюють логіку звернення до осмислення проблеми формування здорового способу життя молодших школярів.

Аналіз останніх досліджень із проблеми.

Опрацювання наукової, психолого-педагогічної літератури дає підстави стверджувати, що питання здорового способу життя та збереження здоров'я учнів початкової школи в історичному аспекті розкривали О. Іонова, О. Савченко, Н. Побірченко, О. Сухомлинська й інші; формування здоров'я молодших школярів освітніми ресурсами визначали Т. Бережна, Ю. Бойчук, М. Гончаренко, О. Дубогай, С. Кириленко, С. Омельченко, М. Семенова, С. Страшко, І. Сущева, В. Шахненко й інші; досвід збереження та зміцнення фізичного здоров'я дітей та учнівської молоді обґрунтовували О. Алексєєв, Л. Вострокнутов, О. Мандзяк, І. Піскунова, Є. Приступа, В. Старков, В. Струманий, А. Цьось та інші; популяризацію народних традицій здорового способу життя українців у сучасній практиці виховання дітей і молоді висвітлювали Н. Дадельюк, Б. Кіндратюк, В. Левків, С. Литвин-Кіндратюк, І. Набока, Л. Сливка й інші.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Попри значну кількість науково-практичних робіт, що розкривають ідею збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, залишається недостатньо дослідженою проблема формування здорового способу життя в народній педагогіці.

Мета статті полягає в аналізі формування здорового способу життя учнів початкової школи засобами народної педагогіки.

Виклад основного матеріалу. У новітніх студіях, присвячених проблемі формування здорового способу життя, відображено широкий спектр розроблених ученими та педагогами-практиками підходів до розв'язання задекларованої у статті проблеми. Як відомо, «здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [7].

У світовій науковій парадигмі набув статусу загальноприйнятого погляд на здоров'я як феномен, що охоплює принаймні чотири складники останнього: фізичний, психічний, соціальний і духовний. Розглянемо їх.

Фізичне здоров'я складають індивідуальна специфіка анатомічної будови тіла, виконання організмом його фізіологічних функцій за різних умов – спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму [6]. Психічне здоров'я відображає індивідуалізм психічних процесів і особливостей людини, як-от: збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя певного індивіда є проєкцією його потреб, інтересів, стимулів, мотивів, установок, уяви, цілей, почуттів тощо [11].

Соціальне здоров'я зумовлене факторами зі сфери економіки, зв'язками особи зі складниками суспільства – сім'єю, організаціями із чітко означеними соціальними зобов'язаннями, працею; дотичне до рівня добробуту, побуту, відпочинку, захисту, отриманого від суспільства, охорони здоров'я, безпеки життя тощо. Соціальне життя безпосередньо пов'язане з міжособистісними відносинами, відмінністю прибутків різних суспільних прошарків, станом матеріального виробництва, техніки та технологій, а відтак суперечливою дією таких на здоров'я. Вищезазначені моменти прищеплюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що відчутно забезпечує здоров'я кожної особи. Загалом соціальне здоров'я безсумнівно залежить від специфіки та розвитку таких царин соціального життя у певному середовищі, як: економічна, політична, соціальна, духовна [8, с. 235].

Духовне ж здоров'я людини відображає її духовний світ, позначений впливом низки виявів духовної культури людства – освіти, науки, релігії, мистецтва, моралі й етики. Таке здоров'я визначається свідомістю кожного індивіда, ментальністю останнього, життєвим самостановленням, осягненням сенсу власного буття та буття людства, оцінюванням утілення притаманних йому здібностей і потенціалу з огляду на властиві ідеали та світогляд.

Здавна народну педагогіку апріорі вважали механізмом накопичення, трансляції та ведення здорового способу життя. Традиціями народу України пронизані всі ланки соціального буття: праця та побут, суспільне життя й культура, життєдіяльність українців та їхні духовні цінності. Саме тому українській народній педагогіці належить особливе значення для збереження та зміцнення здоров'я людини XXI століття, налагодження взаємозумовленості всіх складників її здоров'я, а відтак вирішальна роль у вихованні українських дітей сьогодення.

Насамперед зазначимо, що народна педагогіка (традиції, ритуали та обряди предків) є складником культури соціуму, що мислиться фундаментом системи норм поведінки, традиційних для цієї спільноти.

М. Євтух, Н. Марушкевич, Н. Дем'яненко витлумачують українську народну педагогіку «як сукупність педагогічних знань і виховного досвіду, які

зберігалися у традиціях сімейного виховання, усій народній творчості й народних обрядах. Це давня педагогічна культура народу» [2, с. 25].

Інші вчені – А. Кузьминський, В. Омеляненко – визначають українську народну педагогіку як «суму акумульованих, викристалізованих знань і вмінь у справі виховання підростаючого покоління» [4, с. 45].

Ю. Руденко трактує українську народну педагогіку як систему педагогічних знань і досвіду народу, що розкриває його погляди на мету, зміст, завдання, форми та методи освіти в душі культурно-історичного розвитку народу, виховних традицій, а також вважає її історично зумовленою безперервною та систематичною творчістю народу для вдосконалення виховних практик на основі успадкованих від старших поколінь традиційних засад національного (етнічного) життя [9, с. 12].

З огляду на вищевикладене українська народна педагогіка постає галуззю педагогічних знань і досвіду українського народу, виявами чого слугує бачення мети та завдань виховання, що складають сукупність народних знань, умінь, навичок і засобів виховання та навчання. Підґрунтям української народної педагогіки виступають народно-педагогічні ідеї, які доповнюють наступні покоління, зважаючи на реалії сучасності (М. Стельмахович) [10]. Варто уточнити, що мета виховання в народній педагогіці співвідносна з вихованням досконалої особистості.

Спектр відгалужень народної педагогіки, що впливають на прищеплення молодшим школярам навичок ведення здорового способу життя, утворюють: розумове виховання, моральне виховання, естетичне виховання, трудове виховання. У такому сенсі важливим видається фізичний розвиток дітей, розвиток їхньої витривалості, стійкості та спритності.

Змістовно українська народна педагогіка в контексті вироблення навичок ведення здорового способу життя – це симбіоз теоретичного та практичного досвіду, накопиченого впродовж віків, систематизована сукупність ідеалів, знань, прагнень, установок, правил і принципів поведінки, уявлень і традицій українців, що впродовж історії свого розвитку підлягають транслюванню, утвердженню та відтворенню в досвіді новітніх поколінь, їхньому способі мислення та типах поведінки, спрямованих на підтримання та зміцнення власного здоров'я.

Людина, що живе, дотримуючись правил здорового способу життя, набуває права не перейматися своїм здоров'ям, бо воно не нагадуватиме про себе довгі роки, роблячи її життя радісним і цікавим. Недаремно в українській приказці сказано: «Здоровий не знає, який він багатий». Кожен член суспільства повинен берегти та зміцнювати своє здоров'я, тому що здорова людина є безпосередньо причетною до формування здорової нації.

Словом «нація» позначають стійку спільність людей, що склалася історично, постала на підвалинах спільної мови, території та культури. Український народ здавна вважав найбільшою цінністю саме здоров'я. Ще за Київської Русі було поширеним загартування, тренування спритності та сили: у народних піснях, казках, легендах, прислів'ях, приказках возвеличували фізично загартовану, здорову, сильну людину. Народ переконався, що здоров'я – то найбільше багатство, тож за велике щастя мав підтримання здоров'я та працездатності до глибокої старості. Значення доброго звичаю завжди надавали запитанням під час зустрічі друзів, родичів, знайомих про стан здоров'я їх самих і членів їхніх сімей. Це відображають традиційні для українців висловлювання, призначені для вітання та прощання: «Здоровенькі були!», «Дай, Боже, здоров'я!», «Доброго Вам здоров'я!», «Бувайте здорові!», «Ходить здорові!», «Як сам здоров знаєш?» тощо. Увагу до здоров'я можна простежити й на прикладі поширених в українській мові образних порівнянь, наприклад: «здорова, як вода», «здоровий, як дуб», а ще побажань: «Будь здорова, як риба, гожа, як вода, весела, як весна, робоча, як бджола, багата, як земля свята», «Будь здорова, як зима, весела, як весна, багата, як осінь!», «Бувай здоров, коли змолів!».

Для формування потреби ведення здорового способу життя в учнів початкової школи зверталися й до невичерпних джерел народного фольклору, зокрема до прислів'їв про здоров'я: «Здоровому все здорово», «Без здоров'я – нема щастя», «Здоров'я мати – вік біди не знати», «Все можна купити, тільки здоров'я ні», «Здоровий хворого не розуміє», «Здоров'я – всьому голова», «Праця – здоров'я, лінь – хвороба», «У здоровому тілі – здоровий дух», «Здоров'я дорожче за багатство», «Здоров'я маємо – не дбаємо, а погубивши – плачемо», «Сонце, повітря, вода – найкращі друзі», «Ходи більше – проживеш довше» тощо.

Правильний підхід до набуття належного сприйняття здоров'я забезпечувало залучення до виховного процесу творів усної народної творчості, які супроводжували дітей від народження впродовж усього періоду їхнього дорослішання. Такі твори як освітньо-спрямовані не лише відзначалися навчальною та розважальною функціями, а й могли дарувати бадьорість, сприяли появі емоційного комфорту, позитивно впливали на нервову систему, вестибулярний апарат, уможлилювали загартування організму, вироблення навичок виконання простих фізичних вправ, удосконалення фізіологічного потенціалу дитини [5].

Український народ зажив слави як особливо охайний у всіх своїх виявах. На це вказують і вислів «сорочка біла», і традиція незмінного (як мінімум – щорічного) біління домівок. Оскільки оселя – місце проживання родини, вона та подвір'я мали бути

обов'язково чистими. Естетизм і охайність українців легко простежити в тому, що біля їхніх осель завжди росли вишні, калина, верба, чорнобривці, а знаряддя праці, садиба й одяг були предметом постійного прикрашання. Іноземці під час відвідування України часто наголошували на схильності українського народу до чистоти (у найпростіших хатах бувало значно охайніше, ніж у господарях найзаможніших дворян) як запоруки здоров'я. В описаному підході можна чітко спостерегти виховні моменти, важливі для формування правильного переконання в доцільності плекання здоров'я.

До засобів прищеплення навичок ведення здорового способу життя українців належить правильне харчування, що дає змогу уникнути виникнення низки хвороб. Українці знані як такі, що уважно ставилися до добору «здорових» продуктів. Так, найбільше поширення в Україні мали страви з рослинними складниками, як-от каші (з гречки, ячменю, вівса, кукурудзи, проса), що займали більшість раціону. Серед страв із овочів варто згадати борщ, капуста, печений гарбуз, огірки, часник, хрін. Часто на столах українців стояли страви з картоплі (деруни, оладки, зрази, картопляники), молока (кисляк, сир, масло, сметана), борошна (затірки, галушки, локшина, вареники, на заході – кльоцки, на Поліссі – коми). Вражає перелік начинок для вареників: капуста, картопля, сир, мак, гречана каша, варені та товчені сухофрукти, свіжі ягоди, ще й варена квасоля (на Полтавщині). Навіть у піст українці вигадали специфічну начинку урду, для отримання якої кип'ятили терте конопляне насіння. Залежно від посту чи розговіння вареники засмажували салом чи олією із цибулею, додавали сметану, рязанку. Хоч вареники здебільшого ліпили в неділю чи свята, м'ясні страви (печеню, ковбасу) готували тільки для святкування, бо у будні дні споживали винятково сало.

Серед українців найбільш шанованим завжди залишався хліб: «Хліб – усьому голова», «Без хліба нема обіду», «Без хліба – суха бесіда», «Рибка без хліба бридка», «Без солі не смачно, а без хліба не ситно». Такі приказки є своєрідною проєкцією ставлення нашого народу до хліба. Пекли його господині один раз на тиждень, здебільшого в суботу, із житнього, пшеничного борошна з домішками гречки, картоплі, ячменю, кукурудзи в гарячій печі на капустяному чи дубовому листі. Попри статус основного продукту харчування, хліб ще й відіграв роль найважливішого вияву гостинності, благополуччя, мав сакральне значення (хлібиною благословляли наречених на щасливе сімейне життя, вітали матір із новонародженим, із хлібом-сіллю зустрічали дорогих гостей, уперше входили в новий дім).

Прикметно, що режим харчування в українців зумовлював розпорядок робочого дня та народний календар. Проте було незмінним триразове харчування: сніданок, обід і вечеря (під час польових

весняно-літніх робіт вводили ще й полуденок). Їжу завжди (крім полуденка) споживали гарячою, в основному вареною. Культура харчування відзначалася особливими звичаями: сім'я обідала разом, з однієї миски, за кожним членом родини закріплювали його місце за столом, а першим брав їжу найстарший; під час обіду під заборону були лайка, гучні розмови, сміх, стукання ложками.

З огляду на вищевикладене стає очевидним, що формування у молодших школярів навичок ведення здорового способу життя передбачає їх ознайомлення з корисними та некорисними для здоров'я продуктами харчування, що закономірно попереджує виникнення різних захворювань, сприяє одужанню, забезпечує правильну поставу, дарує красу.

Особливим моментом українських традицій зміцнення та підтримання здоров'я є фізичне загартування. Серед видів фізичного загартування варто згадати обливання водою, купання у водоймищах, ходіння босоніж, сухе та вологе обтирання ніг, застосування цілющих сил сонця, повітря, лікарських рослин тощо. Так, у багатьох частинах України практикували ритуальне дійство, так зване «топтати ряс», що полягало у топтанні босоніж перших весняних квітів (рясту, пролісків, первоцвіту). Мету такої традиції вбачали у попередженні застудних захворювань, внутрішній активізації потенціалу роботи організму, отриманні позитивних емоцій.

Аналогічні, пов'язані з вірою в цілющість рослин, води, землі, дійства практикували й на день святого Юрія («Юрієва роса»), а також улітку, під час Троїцьких свят (Зелених свят, Купальських свят).

Особливого сенсу набуло виховання фізично здорових, міцних українців у козацьку добу. Для підготовки власного організму до непростих умов ведення військових дій козаки влітку спали надворі, на свіжому повітрі, опановували народну медицину [3].

Козаки, особливо молоді, мали постійні заняття з розвитку природних здібностей, загартування тіла у своєрідний спосіб – під час ігор, танків, хороводів, специфічних видів змагань і боротьби. Підлітки та юнаки із козацького середовища охоче запозичували досвід дорослих щодо досягнення інтелектуальної, моральної, духовної та фізичної досконалості. Окрім фізичних переваг, це позитивно позначалося на психіці і юних, і старших козаків, оскільки дарувало внутрішнє задоволення, добре самопочуття, забезпечувало єдність слова та справи, думок і вчинків, слугувало досягненню гармонії душі й тіла [там само]. Треба додати, що обов'язковими фізичними здобутками козаків вважали вміння вправлятися з рушницею, шаблею, списом, конем; плавати, кермувати човном, ховатися під водою. З огляду на природне місце розташування козацьких укріплень (дніпровські пороги), а також систематичні військові дії видається особливо справедливим твердження, що «без уміння

плавати було дуже важко, практично неможливо вижити в той час». Тому «були створені спеціальні фізичні і психофізичні вправи, що становили систему, спрямовану на самопізнання і саморозвиток козаків, їхнє тілесне, психофізичне і моральне вдосконалення» [1].

Проте, попри наявність у спадщині українського народу власних традицій зміцнення здоров'я, нині у межах формування здорового способу життя українці надають перевагу відвідуванню спортивно-оздоровчих секцій, що представляють східні системи фізичного виховання (карате, кунг-фу, айкідо, ушу тощо), забуваючи про унікальність і результативність козацької системи виховання – гой док, спас.

Висновки. На сучасному етапі розвитку педагогіки завдання формування основ здорового способу життя учнів початкової школи набуває особливого значення. Важливість вироблення навичок ведення здорового способу життя в учнів молодшого шкільного віку зумовлена розумінням, що прищеплені їм знання, навички та звички з охорони здоров'я згодом стануть ваговою компонентою загальної культури кожної особистості, а відтак вплинуть на популяризацію здорового способу життя серед усього українського суспільства. Саме молодший шкільний вік є етапом закладання здоров'язбережувального потенціалу української нації й оптимальним часом для формування відповідної поведінки кожного її представника.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Білоконь В.В. Подорож здоров'яградом. *Початкове навчання та виховання*. 2016. № 3. С. 29–32.

2. Етнопедagogіка: навч. посіб. / В.Б. Євтух, А.А. Марушкевич, Н.М. Дем'яненко, В.В. Чепак; Ч. 1. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2003. 124 с.

3. Козацька педагогіка і навчально-виховний процес у закладах освіти : науково-методичний збірник / Укладачі: В.Є. Берега, І.К. Гіджеліцький, Н.М. Орловська. – Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2018. 472 с.

4. Кузьмінський А.І., Омеляненко В.Л. Педагогіка: підручник. Київ: Знання-Прес, 2008. 447 с.

5. Мирошніченко Н.О. Вплив оздоровчих традицій українського козацтва на формування здорового способу життя школярів *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 11 : Соціальна робота. Соціальна педагогіка*. 2015. Вип. 20. С. 64–74

6. Півненко Ю.В. Формування фізичного здоров'я учнів у навчально-виховному процесі початкової школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Тернопіль, 2013. 18 с.

7. Поліщук В.П., Молчанець О.В., Коротєєва Г.В. ВІЛ/СНІД та формування здорового способу життя : навч. посіб. К, 2008. 175 с.

8. Попов М., Михайлов П. Здоровье как социальная ценность. *Философские и социально-гигиенические аспекты учения о здоровье и болезнях*. Москва: Медицина, 2009. 298 с.

9. Руденко Ю. Основы современного украинского воспитания. К.: Видавництво ім. Олени Теліги, 2003. 328 с.

10. Стельмахович М.Г. Українська народна педагогіка. К. ІЗМН, 1997. 232 с.

11. Черевко С.В. Сучасні підходи до питань здорового способу життя Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2013. Вип. 33. С. 409–414.