

Natalia SEMENOWA

Wschodnioeuropejski Uniwersytet Narodowy im. Łesi Ukrainki, Łuck, Ukraina

Wychowanie do wartości zdrowia dzieci w starszym wieku przedszkolnym

Education of valuable attitude to health of the child
of the senior preschool age

Streszczenie

W artykule zbadano kwestię stosunku dzieci do wartości zdrowia. Przedstawiono autorskie zasady, reguły kształtowania wiedzy o zdrowiu dzieci w starszym wieku przedszkolnym. Omówiono zasady wychowania wykorzystywane w kształtowaniu zdrowia jako wartości, takie jak: naukowość, dostępność, spójność, przejrzystość, uwzględnienie indywidualnych cech osobowości, aktywność dziecka.

Słowa kluczowe: zdrowie, wartość zdrowia, wychowanie do wartości zdrowia, dziecko w starszym wieku przedszkolnym, zasady wychowania.

Abstract

The article deals with the problem of education of the child of the senior preschool agevaluable attitude to their health. In the article it is proposed the authoring principles of formation of knowledge about health of the child of the senior preschool age. The author substantiates the principles of education of valuable attitude to the health: scientific, availability, systemacity, clarity, considering the individual characteristics, child activity.

Keywords: health, valuable attitude to the health, education of valuable attitude to the health, the child of the senior preschool age, principles of education.

Ważną przesłanką socjalno-gospodarczego rozwoju społeczeństwa jest zdrowie jego obywateli. Kształtowanie u dorastającego pokolenia nastawienia do własnego zdrowia, jako do największej wartości ludzkiej, jest jednym z głównych zadań państwowych. Jest ono wdrażane na poziomie edukacji przedszkolnej, ponieważ negatywny stan ekologiczny środowiska, brak skutecznego systemu ochrony zdrowia, obniżenie poziomu życia większości rodzin przyczy-

niają się do pogorszenia zdrowia dzieci od samego urodzenia. Wskutek tego tylko 1/3 współczesnych przedszkolaków jest uważana za względnie zdrową.

Główne podejścia do zachowania i wzmocnienia zdrowia dzieci na Ukrainie zostały ustalone w programach krajowych, takich jak: „Edukacja” („Ukraina XXI wieku”) (1993) i „Dzieci Ukrainy” (2001), „Koncepcje ciągłej edukacji waleologicznej” (1994), „Koncepcje integracyjnej ukraińskojęzycznej edukacji waleologicznej na Ukrainie” (1996), „Podstawowy składnik edukacji przedszkolnej na Ukrainie” (1999), Prawo Ukrainy „O edukacji przedszkolnej”, „O ochronie dzieciństwa” (2001), „Doktryna Narodowego Rozwoju Edukacji” (2002), „Przepisy w sprawie instytucji edukacji przedszkolnej” (2003) itp.

Różne aspekty zasugerowanego problemu zostały zbadane przez filozofów, socjologów, psychologów i pedagogów. Prace naukowe Borysa Ananiewa, Ivna Becha, Andreja Zdrawomysłowa, Aleksieja Leontiewa, Sergeja Rubenšteina, Niny Czawczawadze i in. są poświęcone określeniu i istocie kategorii „wartość”, i ukazują istotny wpływ nowych formacji na rozwój i czynności jednostki. Problem nastawienia jednostki do wartości życiowych zbadali między innymi: Sergej Anisimow, Wiktor Bojko, Aleksandr Łazurski, Władimir Miasyszczew, Borys Łomow, Sergej Rubinštejn i in. Uczni Mikołaj Amosow, Gennadij Apanasenko, Izrail Brechman, Wiktor Dijów, Juriy Łysycyn, Wiktor Petlenko, Igor Murawow, poprzez pryzmat zjawiska zdrowia ukazali harmoniczną spójność jego fizycznej, psychicznej, duchowej i społecznej sfery, a także określili czynniki sprzyjające zachowaniu i wzmocnieniu zdrowia.

Współcześni psycholodzy i pedagodzy badają warunki najbardziej dogodne dla pełnego rozwoju dziecka jako osobowości, kształtowanie jej zdrowia psychicznego (m.in. Olena Kononko, Wira Kotyrło, Switlana Kułaczkowska, Ładywir Ładywir, Liudmyła Melnyk, Zinaida Płochij). Problem fizycznego rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym badali Olga Boginicz, Eduard Wilczkowski, Ninel Denysenko, Lina Swarkowska i in. W pracach Izrailia Brechmana, Olesanry Dubogaj, Raisy Potaszniuk i in. znaczną uwagę poświęcono przestrzeganiu przez dorastające pokolenie zdrowego trybu życia. Niedostatecznie, jak dotąd, zbadany jest problem organizacji procesu edukacyjnego, dotyczący kształtowania u starszych przedszkolaków wartościowego nastawienia do własnego zdrowia.

Na polu ukraińskiej psychologii i pedagogiki udowodniono, że u podstaw świadomego ustosunkowania się do jakiegokolwiek zjawiska czy procesu leży wiedza. Ponadto, wskazano na to, że nie wszystkie aspekty wiedzy mogą być aktywnie stosowane przez dziecko w działalności poznawczej i praktycznej. Dlatego do przyswojonej przez dzieci wiedzy mają być stawiane wysokie wymagania. Dla ukształtowania wartościowego nastawienia do zdrowia dzieciom w starszym wieku przedszkolnym potrzebna jest wiedza, która pomoże zachować własne zdrowie, zadbać o ciało, zorientować się w fizjologicznych zmia-

nach ich organizmu. Ta wiedza może być systematyzowana, kształtować u dzieci powszechne wyobrażenia o charakterze światopoglądowym.

Na podstawie przeprowadzonej przez nas analizy możemy określić kryteria, według których sprawdza się wiedza dzieci:

1. Obecność u dzieci wiedzy (kompetencji) o organizmie (różne rodzaje narządów: zewnętrzne – oczy, nos, usta, uszy, skóra; wewnętrzne – serce, nerki, żołądek, wątroba).
2. Ukształtowanie wiedzy, zdolności i umiejętności na temat pozytywnego ustosunkowania się do zachowania własnego zdrowia.
3. Przestrzeganie przez dzieci reguł zachowania i wzmacniania zdrowia.

Podczas określenia poziomu wiedzy dzieci o zdrowiu polecamy opierać się o wskaźniki wiedzy starszych przedszkolaków według Programu Podstawowego Rozwoju Dzieci w Wiekach Przedszkolnym „Ja w Świecie”¹. Zwłaszcza, na tej podstawie wyróżniliśmy następujące wskaźniki kompetencji starszych przedszkolaków na temat ich zdrowia:

- dba o higienę swojego ciała, zachowuje przepisy higieny osobistej,
- wypełnia zespół ćwiczeń w celu zapobiegania chorobom postawy i płaskostopia,
- wie o niszczącym wpływie na zdrowie alkoholu i tytoniu,
- zna główne części ciała człowieka, funkcje poszczególnych narządów,
- wie o funkcjach skóry i jak o nią zadbać,
- posiada praktyczne umiejętności zdrowego odżywiania się i kultury spożywania posiłków,
- umie zadbać o twarz, ręce, nogi,
- przestrzega podstawowych zasad higieny,
- posiada wiedzę o niektórych chorobach i wie, jak opiekować się chorymi.

W oparciu o te wytyczne proponujemy orientacyjne poziomy podziału dzieci na grupy według stosowania wiedzy wалеologicznej, która istotnie wpływa na kształtowanie odpowiedzialnego nastawienia do zdrowia jako wartości.

Pierwsza grupa – dzieci wiedzą o budowie i funkcjach najważniejszych narządów swojego ciała, znają reguły ustosunkowania się do własnego zdrowia i zdają sobie sprawę z tego, że należy ich przestrzegać. Te dzieci wykazują pragnienie dalszego poznawania swojego organizmu. Świadomie przestrzegają zasad szacunku do własnego zdrowia, ukazując to w zachowaniu (p o z i o m w y s o k i).

Druga grupa – dzieci posiadają podstawową wiedzę na temat życiowo ważnych narządów swojego ciała, dbają o własne zdrowie i rozumieją konieczność jego zachowania. Te dzieci wykazują pragnienie zdobywania wiedzy o swoim organizmie, świadomie przestrzegają zasad szacunku do własnego zdrowia, ukazując to w zachowaniu (p o z i o m d o s t a t e c z n y).

¹ Базова програма розвитку дитини дошкільного віку „Я у Світі”, наук. ред. та упоряд. О.Л. Кононко, Світич, Київ 2008, с. 430.

Trzecia grupa – dzieci posiadają elementarne wyobrażenia o zewnętrznej budowie narządów i ich funkcji, znają niektóre zasady zadbania o własne zdrowie i wykazują zainteresowanie poznaniem swojego organizmu. Te dzieci przestrzegają niektórych zasad dbania o własne zdrowie, najczęściej, gdy im o tym przypominają dorośli (p o z i o m ś r e d n i).

Czwarta grupa – dzieci posiadają powierzchowną wiedzę na temat ludzkiego ciała. Te dzieci nie są jednak zaznajomione z zasadami dbania o własne zdrowie. Wykazują chęć zdobywania wiedzy o swoim ciele, ale nie potrafią tego konkretyzować. W swoim zachowaniu przestrzegają pewnych reguł higieny, gdy dorośli wywierają na nich presję (p o z i o m n i s k i).

Na podstawie opracowanych informacji należy wnioskować, że w trakcie kształcenia pozytywnego nastawienia do zdrowia u dzieci starszego przedszkolnego wieku, na podstawie wiedzy teoretycznej, należy kreować praktyczne zdolności i umiejętności, m.in.:

- przestrzegania higieny ciała, jego części i narządów,
- hartowania, wykonywania ruchów gimnastycznych; opanowania kulturalno-higienicznych przyzwyczajzeń dotyczących trybu odżywiania się,
- należytego odżywiania się,
- przygotowania ziół, napojów owocowych, herbatek zdrowotnych,
- komunikacji z dorosłymi i przyjaciółmi,
- dobrego ustosunkowania, uwagi, miłosierdzia, wrażliwości wobec dorosłych i dzieci,
- samoregulacji podekscytowanego zachowania,
- stosowania reguł bezpieczeństwa osobistego, ruchu drogowego, okazania pierwszej pomocy sobie i innym ludziom w przypadku traum i zatruc, gorączki, bólu głowy,
- korzystania z muzyki, tańców, słowa artystycznego, dzieł malarskich, koloru, zabaw ruchliwych i ze stosowaniem palców, pantomimy i ćwiczeń mobilnych, szkiców choreograficznych w poprawie własnego zdrowia,
- relacji ze zwierzętami, roślinami, korzystania z ich mocy naturalnej, zadbania o nie,
- organizacji samodzielnego pobytu w domu bez dorosłych.

Współczesne wymagania zawierają reorientację treści wychowania dorastającego pokolenia, wymieszanie akcentów i tworzenie warunków do postępowego, pełnowartościowego, powszechnego rozwoju jednostki. W tym celu, aby nauczyć dzieci żyć, z powodzeniem działać w świecie, znaleźć w nim swoje miejsce, należy kształtować w nich, poczynając od wieku przedszkolnego, wartościową ocenę siebie samego, swojego obrazu „Ja”, którego jednym ze składników jest „Ja zdrowy”.

Ten paradygmat współczesnej edukacji został ukazany w państwowych dokumentach Ukrainy, zwłaszcza w Prawie Ukrainy „O edukacji przedszkolnej” (2001), „O ochronie dzieciństwa” (2002), „Narodowej Doktrynie Ochrony Edu-

kacji” (2002), „Podstawowym składniku edukacji przedszkolnej na Ukrainie” (1998) itp. W szczególności, w „Podstawowym składniku edukacji przedszkolnej na Ukrainie”, jednym z głównych zadań edukacji przedszkolnej na współczesnym etapie jest zapewnienie harmonijnego i wielokierunkowego rozwoju przedszkolaka, kształtowanie u niego wartościowego nastawienia do Natury, Kultury, Ludzi i Samego Siebie².

Aby osiągnąć ten cel, należy ukierunkować proces edukacji w stronę wypełniania następujących zadań:

Organizowania wiedzy dzieci na temat:

- fizycznej sfery zdrowia (budowy ciała, funkcji narządów, środków zachowania zdrowia itp.),
- psychicznej sfery zdrowia (uczuć i emocji, kierowania nimi),
- społecznej sfery zdrowia (uzależnienia stanu zdrowia od warunków życia; zasad zachowania społecznego; niekorzystnego wpływu na zdrowie szkodliwych nawyków itp.).

Kształtowania umiejętności (nawyków):

- w fizycznej sferze zdrowia: samodzielnego dbania o własne zdrowie, orientacji we wskaźnikach swojego stanu fizycznego, korzystania z wiedzy o funkcjach narządów ciała w różnych rodzajach działalności,
- w psychicznej sferze zdrowia: skupiania się na przyjemnych wspomnieniach, korzystania z nich dla poprawy humoru, kontrolowania negatywnych emocji,
- w socjalnej sferze zdrowia: oceniania sytuacji życiowych, prognozowania wyników działalności, skutków zachowania, bezkonfliktowego kontaktowania się z innymi, dbania o chorych, respektowania zdrowych.

Rozwijania nastawienie na:

- samodzielne ćwiczenia na rzecz ozdrowienia,
- przejaw pozytywnych emocji w procesie działalności zdrowotwórczej,
- przestrzeganie zdrowego trybu życia.

Jednym z aktualnych zadań w praktyce funkcjonowania instytucji przedszkolnych jest zapewnienie fachowej pomocy w dostarczaniu dzieciom wiedzy o podstawach zdrowia, wypracowaniu nawyków zachowania, wzmocnienia i odnowienia fizycznego, psychicznego i socjalnego ich zdrowia. Ważną misję w tej działalności mają do spełnienia przede wszystkim nauczyciele przedszkoli. Już bowiem Wasyl Suchomliński zauważał:

Nie boję się kolejny raz powtarzać: zadbanie o zdrowie jest najważniejszą pracą wychowawcy. Od radości, rzeźkości dzieci zależy ich życie duchowe, światopogląd, rozwój umysłowy, moc wiedzy, ufność w swoich siłach [...]³.

² Podstawowy składnik edukacji przedszkolnej na Ukrainie.

³ В.О. Сухомлинський, *Вибрані твори в 5-ти т.*, Рад. шк., Київ 1977, т. 5, с. 119.

Wychowawczo-edukacyjny proces kształtowania u starszych przedszkolaków wartościowego nastawienia do własnego zdrowia pedagogzy winni budować na następujących zasadach:

- *naukowości* (wszystkie przekazywane przedszkolakom wiadomości mają znaleźć swoje uzasadnienie w naukowym materiale faktycznym),
- *dostępności* (informacje naukowe mają być adaptowane do odbioru przez dzieci w wieku przedszkolnym, logicznie ujęte),
- *przejrzystości* (przekazywane dzieciom informacje należy uzupełniać pokazem pomocy wizualnych, prowadzeniem badań, przykładami z życia dzieci, źródłami i dziełami literackimi itp.),
- *spójności* (nowa wiedza ma być wsparta doświadczeniem powszechnym, które dzieci już posiadają; sprzyjać rozbudzaniu u przedszkolaków wyobrażeń i pojęć o fizycznej, psychicznej i socjalnej sferze zdrowia),
- *uwzględnienia indywidualnych osobliwości dzieci* (koniecznie należy uwzględniać indywidualne osobliwości jednostki),
- *aktywności jednostki* (wiedza teoretyczna ma być wdrażana w sferze praktycznej, tworząc warunki do samodzielnego poszukiwania materiału faktycznego o kształtowaniu składników zdrowia).

Wnioski

Pedagogiczny proces kształtowania pozytywnego nastawienia do własnego zdrowia u dzieci w starszym wieku przedszkolnym zakłada ukazanie istotnych więzi i współzależności, zachodzących między stanem zdrowia jednostki a jej trybem życia, poziomem wiedzy o zdrowiu, humorem czy też relacjami z innymi ludźmi. Priorytetami w powszechnym systemie pracy powinny stawać się działania wychowawcze i edukacyjne, natomiast ich podstawowym zadaniem rozwój u dzieci świadomości wartości zdrowia i zdrowego trybu życia, co sprzyja ukształtowaniu osobowości dbającej o zdrowie. Wyrażamy przekonanie, że dziecko, z pogłębionym i ukształtowanym odbiorem własnego zdrowia jako wartości, będzie pragnęło świadomie korygować swój stosunek do zdrowego trybu życia. Z uwagą i troską będzie traktować własne zdrowie i zdrowie innych; dążyć do odpowiedniej percepcji wiedzy i umiejętności jego ochrony w życiu codziennym.

Bibliografia

- Базова програма розвитку дитини дошкільного віку „Я у Світі”, наук. ред. та упоряд. О.Л. Кононко, Світлич, Київ 2008, 430 с.
- Базовий компонент дошкільної освіти в Україні, „Дошкільне виховання” 1999, № 1, с. 5–19.
- Сухомлинський В.О., *Вибрані твори в 5-ти т.*, Рад. шк., Київ 1977, т. 5, 639 с.