

УДК 37.037.1:37.043-053.5

Т. Г. Соловйова,
кандидат педагогічних наук, старший викладач
І.С. Олійник,
студентка
(Запорізький національний університет)

ГРУПОВА РОБОТА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Постановка проблеми. У світі глобальних стресових змін сучасного суспільства, ускладнення екологічної ситуації питання здорового способу життя набуває гострої актуальності. Завдяки досягненням медичної науки середня тривалість життя людини подовжується, втім якість життя залишається проблемним питанням. Соціально-економічні негаразди в нашому суспільстві провокують появу і розвиток різного роду стресів та залежностей: наркотичної, алкогольної, комп'ютерної тощо. Малорухомий спосіб життя стає нормою, що вкрай негативно впливає на стан здоров'я населення. Особливо це стосується підростаючого покоління, і, зокрема, молодших школярів, які через свої вікові особливості, ще не мають чітких уявлень про добре та погане, шкідливе та корисне. У той же час у молодшому шкільному віці формується ядро особистості, її ціннісні орієнтації, а здоров'я є однією з найважливіших людських цінностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням здорового способу життя дитини приділяли увагу багато відомих вітчизняних та зарубіжних науковців-педагогів, психологів, валеологів, серед яких Л. Виготський, Я. Коменський, П. Лесгафт, В. Сухомлинський, Н. Оксеньчук, Н. Зимівець, В. Шахрай, О. Вакуленко, Т. Бойченко та багато інших. На думку більшості вчених, основи здорового способу життя, ціннісне ставлення до власного здоров'я необхідно закладати якомога раніше, а період молодшого шкільного віку є сенситивним до виховних впливів такого роду. Л. Божович зауважує, що це пов'язано інтенсивним соціальним розвитком психіки та її основних підструктур, зміною способу життя дітей, новими інтересами й обов'язками, потребами, найважливішою з яких постає потреба в навчанні, набутті нових знань, умінь та навичок [6]. Втім, особливості використання методу саме групової роботи для формування здорового способу життя молодших школярів у науковій літературі висвітлено недостатньо. Тому **метою** нашої роботи є висвітлення переваг групової роботи з молодшими школярами щодо формування здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Формування здорового способу життя залежить від таких основних факторів, як сім'я, близьке соціальне середовище, суспільство в цілому. Звичайно, сім'я відіграє найважливішу роль у формуванні у дитини способу життя. Здоров'я дитини безпосередньо залежить від умов життя в сім'ї, санітарної грамотності, гігієнічної культури батьків і рівня їхньої освіти [5]. Готовність до здорового

способу життя формується в людини з ранніх років, перш за все, в сім'ї. На жаль, спосіб життя сучасної сім'ї не завжди стає добрим прикладом для наслідування. Тому саме на школу покладається обов'язок щодо зміни нездорової сімейної установки або у випадках, коли сім'я опікується проблемною формуванням у дитини здорового способу життя, його підсилення та підкріплення.

За визначенням В. Лапіна [7], спосіб життя – це сукупність матеріальних умов, суспільних і соціальних установок (культури, звичаїв тощо) та природних чинників, які разом зумовлюють поведінку особистості, а також її зворотний вплив на ці фактори. Здоровий спосіб життя найбільш загальному вигляді визначається як спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. Тобто ключовим є поняття здоров'я. За визначенням ВООЗ, під здоров'ям розуміємо не тільки відсутність хвороб, а й стан повного фізичного, психічного, духовного та соціального благополуччя. Аналіз наукової літератури з проблеми показав, що здоровий спосіб життя складається з кількох компонентів: культивування позитивних емоцій, що сприяють психічному благополуччю; оптимальний руховий режим; раціональне харчування; особиста гігієна; ефективна організація життєдіяльності [5; 8 та ін.].

Ці складові чітко визначають напрямки роботи з молодшими школярами щодо формування здорового способу життя. Враховуючи, що провідною діяльністю для молодших школярів є навчання, логічно було б припустити, що достатньо “навчати” дітей основам раціонального харчування та важливості рухової активності для формування у них ціннісного ставлення до здоров'я. Втім, як показує науково-практичний досвід [5; 6 та ін.], необхідним є пошук більш ефективних шляхів формування здорового способу життя. З огляду на те, що в умовах школи йдеться про певні дитячі колективи – групи, зупинимось на методі такої роботи. Згідно з визначенням В. Сидорова [9, с. 486], групова соціальна робота – це “метод соціальної роботи, спрямований на надання психосоціальної допомоги групі осіб з подібними життєвими потребами та об'єднаних близькими інтересами, шляхом залучення членів групи в процес вирішення їхніх проблем, задоволення спільних інтересів”. З огляду на те, що молодші школярі донедавна були дошкільнятами, а провідною діяльністю була гра, вчені пропонують використовувати елементи гри в процесі навчання. Групова робота як активний метод передбачає широке використання гри при проведенні занять. Крім того, вагомою перевагою групової роботи навчання є взаємонавчання, формування умінь вести діалог. Тому вважаємо доцільним детальніше розглянути особливості групової роботи з молодшими школярами.

Групова робота виконує ряд функцій. Вона створює умови для позитивної мотивації, адже під час групової роботи активізується діяльність всіх виконавців, а також створюються умови для оволодіння дітьми формами взаємодопомоги. У груповій роботі діти показують високі результати засвоєння знань, формування умінь. Виховна функція групової діяльності формує колективізм, гуманні якості особистості. Організаційна функція навчання полягає в розвитку умінь розподіляти обов'язки, вміння

спілкуватися [2].

При груповій роботі з молодшими школярами необхідно враховувати їхні вікові та індивідуальні особливості. М. Савчин та інші дослідники вважають молодший шкільний вік “зрілим дитинством” [10]. Цей період обмежується віком від 6-7 до 10-11 років. Початок цього віку пов'язаний зі вступом до школи, зміною статусу дитини, процесом адаптації до умов навчання, появою в житті дитини нового авторитетного дорослого – вчителя. У процесі навчальної діяльності розвиваються основні психологічні новоутворення молодшого шкільного віку: довільність психічних процесів, внутрішній план дій, уміння організувати навчальну діяльність, рефлексія. У роботі з молодшими школярами важливо враховувати їх оптимізм, здатність бачити в собі передусім добре, високу самооцінку. Щодо емоційної сфери, то для дітей характерний життєрадісний, бадьорий настрій, а також емоційна вразливість, крім цього, розвивається почуття симпатії, формуються моральні почуття: дружби, товариськості, обов'язку, гуманності. Тому ми поділяємо думку багатьох вчених, що саме цей період є найбільш сензитивним для формування ціннісного ставлення до себе, свого здоров'я, тобто для формування здорового способу життя.

Науковці визначають таку приблизну структуру групових занять [3]:

1. Вступна частина:

- постановка пізнавального завдання (проблемної ситуації);
- інструктаж щодо послідовності роботи;
- роздавання дидактичного матеріалу групам.

2. Основна частина:

- знайомство з матеріалом, планування роботи в групі;
- розподіл завдань усередині групи;
- індивідуальне виконання завдання;
- обговорення індивідуальних результатів роботи в групі;
- обговорення спільного завдання групи (зауваження, доповнення, уточнення, узагальнення);

- підбиття підсумків групового завдання.

3. Заключна частина.

- повідомлення про результати роботи в групах;
- аналіз виконання пізнавального завдання;
- загальний висновок про групову роботу і досягнення поставленого завдання (вирішення проблемної ситуації).

Використання групової роботи з молодшими школярами передбачає також урахування переваг та недоліків означеного методу. До загальних переваг групової роботи відносять інтенсивність навчання (обсяг виконаної роботи за певний проміжок часу набагато більший); висока результативність у засвоєнні знань та формуванні вмінь; формування вміння співпрацювати; підвищення навчальної мотивації; розвиток навчальної діяльності (планування, рефлексія, само- та взаємоконтроль).

К. Мілютіна визначає такі переваги групової роботи, як отримання “додаткового продукту” за рахунок досягнення і використання, так званого,

синергетичного ефекту: результат групової роботи перевищує просто суму результатів роботи її окремих членів, учасники відчують себе комфортно, впевнено, їх активність підвищується, і відбувається якісний стрибок результативності [2].

Е. Федорчук [1] виділяє дещо інші переваги групової роботи: 1) взаємозалежність членів групи; 2) особиста відповідальність кожного члена групи за власні успіхи та успіхи товаришів; 3) спільна творча навчально-пізнавальна діяльність; 4) можливість працювати в міру своїх сил і здібностей; 5) соціалізація особистості кожного члена групи в процесі діяльності; 6) формування таких рис, як терпимість, готовність визнавати думку інших, відстоювати власну думку точними, лаконічними аргументами; 5) загальна оцінка роботи групи.

Разом з тим, науковцями наводяться і недоліки групової роботи: робота в малій групі, навпаки, може вимагати зайвих витрат часу, поки члени групи знаходять спільну мову; роботою мікрогруп важче управляти, особливо при великій їх кількості; у такій групі відсутній стимул особистих амбіцій, бо досягнуті окремим членом групи результати не ставляться йому в заслугу, а стають загальним надбанням; свою низьку інтелектуальну здатність можна приховати за спинами інших учасників [1]. Втім, означені недоліки не надто знижують ефективність групової роботи з молодшими школярами.

На нашу думку, окрім означених переваг групової роботи з молодшими школярами при формуванні здорового способу життя, є можливість суттєво вплинути на недоліки сімейного виховання в цьому питанні. Глибоке ознайомлення з різними життєвими ситуаціями в процесі групової роботи дозволить дитині зробити правильний вибір і побачити переваги саме здорового способу життя. Також прискорюється його формування певної рухової активності, здорового харчування, тощо. Окрім того, навички спілкування, які формуються під час групових занять, сприятимуть встановленню дружніх взаємовідносин із оточенням, що є важливою складовою психічного здоров'я.

Повертаючись до компонентів здорового способу життя, вважаємо доречним певне розділення групових занять з молодшими школярами за напрямками. Так, на нашу думку, будуть ефективнішими окремі заняття (або цикли занять) з профілактики шкідливих звичок, з організації життєдіяльності, рухової активності тощо. Поступовий та цілеспрямований розвиток кожного компонента здорового способу життя дозволить молодшим школярам глибше засвоїти основи здоров'я життєвої позиції. Разом з тим необхідно й поєднувати всі розглянуті компоненти для формування цілісного уявлення про здоровий спосіб життя.

Висновки. Таким чином, молодший шкільний вік – важливий сензитивний період у становленні особистісного розвитку учня. Саме в цьому віці закладаються основи моральних знань, норм, формується свідомо-емоційне ставлення до навколишнього середовища та самого себе. Теоретичний аналіз проблеми формування здорового способу життя молодших школярів засобами групової роботи дозволив визначити, що основними перевагами є динамічність цього методу, використання

потенціалу гри, висока результативність в умовах дефіциту часу та подальша соціалізація особистості кожного члена групи в процесі діяльності.

Перспективним напрямком подальших досліджень вважаємо обґрунтування та розробку програм групових занять з формування здорового способу життя молодших школярів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Федорчук Е. І. Сучасні педагогічні технології : навч.-метод. посіб. / Е. І. Федорчук. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2006. – 212 с.
2. Мілютіна К. Л. Теорія і практика психологічного тренінга : навч. посіб. / К. Л. Мілютіна. – К. : МАУП, 2004. – 192 с.
3. Лопуга О. О. Групові форми роботи як засіб розвитку пізнавальної активності та комунікативності вмінь молодших школярів [Електронний ресурс] / О.О.Лопуга. – Освітній портал – класна оцінка. – Режим доступу : <http://klasnaocinka.com.ua/uk/article/grupovi-formirovani-roboti-vak-zasib-rozvitku-piznavalno.html>
4. Тюття Л. Т. Соціальна робота: Теорія і практика / Л. Т. Тюття, І. Б. Іванова. – К. : ВМУРОЛ "Україна", 2004. – 408 с.
5. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській молоді [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.05 / Зимівець Н. В.; Луганський національний педагогічний ун-т ім. Тараса Шевченка. – Луганськ, 2008. – 20 с.
6. Божович Л. И. Вопросы психологии личности школьника [Електронний ресурс] / Л. И. Божович. – М. : Издательство АПН РСФСР, 1961. – Режим доступу : <http://www.twirpx.com/file/903456/>
7. Лапін В. М. Безпека життєдіяльності людини / В. М. Лапін. – К. : Знання, 2006. – 244 с.
8. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці [Текст] : дис. канд. пед. наук: 13.00.05 / Вакуленко Олена Василівна ; Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. – К., 2001. – 267 с.
9. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. – 2-ге видання / за заг. ред. проф. І.Д. Звереві. – Київ, Симферополь : Універсум, 2013. – 536 с.
10. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К. : Академвидав, 2005. – 360 с.

Анотація

У статті проаналізовано можливості групової роботи щодо формування здорового способу життя молодших школярів. Визначено компоненти здорового способу життя та основні напрямки його формування. Висвітлено функції групової роботи, структуру групових занять з молодшими школярами. Визначено переваги та недоліки групової роботи при формуванні здорового способу життя молодших школярів.

Ключові слова: групова робота, здоров'я, здоровий спосіб життя, молодші школярі.

Аннотация

В статье проанализированы возможности групповой работы по формированию здорового образа жизни младших школьников. Определены компоненты здорового образа жизни и основные направления его формирования. Освещены функции групповой работы, структура групповых занятий с младшими школьниками. Определены преимущества и недостатки групповой работы при формировании здорового образа жизни младших школьников.

Ключевые слова: групповая работа, здоровье, здоровый образ жизни, младшие школьники.

Summary

In the article the possibilities of group work on formation of a healthy lifestyle of junior pupils are analysed. The components of a healthy lifestyle and the main directions of its formation have been defined. Functions of group work, structure of group occupations with junior pupils have been considered. Advantages and disadvantages of group work during forming of healthy lifestyle of junior pupils have been defined.

Key words: group work, health, healthy lifestyle, younger school students.