

**Педагогічний дискурс, випуск 11, 2012****Анотація**  
**Н.С.Побирченко****Национальный характер образа детства в художественном наследии писателей-просветителей II половины XIX в.**

*В статье анализируется творческое наследие писателей-просветителей второй половины XIX века, которая наполнена проблемами национального характера образа детства. Раскрыт характер детства через традиции и нормы воспитания в семье. Показана структура внутреннего мира через эмоциональные впечатления окружающей среды, семейного окружения, мира науки и тому подобное. Выделено то, что способствует передаче культурного наследия от поколения к поколению, помогает ребенку познать историю традиций, обычаи своего народа, обеспечивает духовную связь между поколениями.*

**Ключевые слова:** образ детства, национальный характер, писатели-просветители.

**Summary**  
**N.S.Pobirchenko****The National Character of Image of Childhood in Artistic Heritage of Writers-Enlighteners of the Second Half of the XIXth Century**

*The artistic heritage of writers-enlighteners of the second half of the XIXth century, which is filled with the problems of national character of image of childhood is analysed in the article. The nature of childhood is disclosed through traditions and standards of breeding in family. The structure of the inner world is shown through the emotional impressions of environment, family surroundings, world of science and others like that. The thing, which promotes the rendering of culture heritage from generation to generation and helps the child to learn the history of traditions, customs of own nation, provides inward connection between generations.*

**Key words:** image of childhood, national character, writers-enlighteners.

Дата надходження статті: „24” листопада 2011 р.

УДК 37.037

**О.В.ПОЛІЩУК,**  
кандидат педагогічних наук  
(м.Умань)**Здоров'я – найважливіша цінність людини і суспільства**

*У статті розкриваються погляди В.О. Сухомлинського на джерела та шляхи формування у дітей міцного здоров'я.*

**Ключові слова:** здоров'я, джерела здоров'я, виховання особистості.

*Постановка проблеми в загальному вигляді...* Однією з найголовніших проблем сьогодення є зміцнення здоров'я дітей і молоді. Останнім часом в Україні спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя в чоловіків із 66 років до 63 років, у жінок – із 75 до 73, хоча вона й раніше була значно нижчою від світових показників. Захворюваність населення на гіпертонію зросла в 3 рази, стенокардію – 2,4, інфаркт міокарда – в 1,3 рази.

Оприлюднені у 2010 році на засіданні Громадської гуманітарної ради цифри викликають справжній шок: „Із однієї тисячі оглянутих дітей віком від одного до шести років виявлено: розлади психіки і поведінки у 17,6% хвороби нервової системи у 32,9%, хвороби кістково-м'язової системи у 24,9%. Зростає динаміка дитячого травматизму. А ще в дітей постійно знижується гострота зору і слуху, порушується постава [1, 5].

Із кожним роком в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я дітей: хворобливість, відхилення в роботі внутрішніх органів, порушення постави, зниження рухової активності – ось той неповний перелік причин, що негативно впливають на здоров'я людини.

Як засвідчують наукові дослідження останніх десятиріч, здоров'я людини на 51% залежить від способу життя, на 17-20% – від спадковості, на 20% – від стану навколишнього середовища, на 8-9% – від системи охорони життя і здоров'я.

Вивчаючи історію будь-якого народу, практично неможливо залишити поза увагою діяльність людей, яка була спрямована на загартування, зміцнення здоров'я, заохочення до ведення здорового способу життя та виконувала важливі соціальні функції і є невід'ємним складником національної культури. Кожний народ має свою, побудовану на традиціях, ментальності, способі життя систему фізичного вдосконалення, яка є важливим показником загальної культури того чи іншого народу, рівня його розвитку та середньої тривалості життя.

Підсвідомість шепоче: коли хочеш бути здоровим і довго жити, то почни збирати по краплинах те, що розсипав, розкидав, розвіяв, розпорошив. Але, як відомо, це важка, неймовірно напружена психічна, фізична, моральна праця над собою, спрямована на здобуття знань про здоров'я та формування навичок здорового способу життя.

Тому виникає запитання: а чи не краще було б починати цю копітку роботу з раннього віку, щоб виховувати зі здорової дитини здорову людину, в якій закладені головні природні інстинкти – самозбереження та продовження роду, збереження довкілля, творення краси на землі власними руками. І доки людина дихає, вона повинна жити за цими інстинктами. Здоров'я – найважливіша цінність не лише окремої людини, а й усього суспільства.

Великий вітчизняний педагог-новатор, письменник-мислитель, полум'яний патріот і поборник найгуманніших ідей Василь Олександрович Сухомлинський у своїх працях-роздумах, працях-настановах неодноразово звертався до розгляду питань, що стосуються фізичного виховання та здоров'я підростаючого покоління. Він вважав, що важливою умовою життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності долати труднощі є добре, міцне здоров'я, відчуття повноти і невичерпності фізичних сил.

Здійснюючи науково-пошукову розвідку в процесі осмислення праць В.О.Сухомлинського, ми мали на меті вивчити погляди педагога-гуманіста на шляхи формування у дітей міцного здоров'я, а також виявити ті основні чинники, які сприяють загартуванню дитячого організму та зміцненню їхнього здоров'я.

*Формулювання цілей статті...* Провідним завданням нашого пошуку є дослідження поглядів В.Сухомлинського на залежність здоров'я від способу життя дитини.

*Виклад основного матеріалу...* Існує біля сотні визначень поняття здоров'я. Вчені Ю.Г.Антономов та А.Б.Рогоза виділяють три види здоров'я: фізичне, психічне та соціальне. Спробуємо коротко розкрити зміст кожного із вищезначених видів здоров'я.

Фізичне здоров'я людини – це такий стан організму, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах фізіологічної норми й адекватно змінюються під час взаємодії людини з навколишнім середовищем.

Психічне здоров'я як специфічна діяльність мозку – це внутрішньосистемна основа соціальної поведінки. Вона відбиває стан мозку, коли його вищі відділи забезпечують активну інтелектуальну, емоційну та свідомо-вольову взаємодію з навколишнім середовищем.

Психічний статус має два компоненти: інтелектуальне та емоційне здоров'я. Поняття інтелектуального здоров'я охоплює норму структурно-функціонального базису інтелекту, що виявляється в нормальному розв'язанні різноманітних завдань вербально-логічної та логічно алгоритмічної взаємодії з довкіллям.

Емоційне здоров'я розглядається як уміння керувати своїми емоціями.

Соціальне здоров'я визначає здатність людини контактувати із соціумом. Компонентами соціального здоров'я можна вважати морально-етичні якості та соціальну адаптацію індивіда.

Де ж ховаються резерви нашого здоров'я? По-перше, вони містяться в устрої людського суспільства... По-друге, вони знаходяться в самій людині.

На думку В.О.Сухомлинського, про фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я слід дбати, починаючи з дошкільного віку. Свідченням цього є організація життя майбутніх першокласників у останній літній місяць в Саду здоров'я. Протягом серпня діти цілодобово перебували на лоні природи: спали в курнях, прокидалися на зорі, купалися в ставку, робили зарядку, снідали і вирушали щоденно в одну із цікавих подорожей – до лісу, в сад, на луг, у поле тощо.

Великого значення при цьому надавалося повноцінному харчуванню дітей: діти їли свіжі овочі, фрукти, молоду варену картоплю із салом, часником та цибулею, а також мед та молоко. Таке харчування позитивно впливало на формування організму дитини, який постійно росте і розвивається.

Пригадуючи ті щасливі дні, Василь Сухомлинський пише: „Загорілі, в трусиках і майках, босоніж діти вирушали кожного дня в подорож, каталися на моторному човні.

Поєднання здорового харчування, сонця, повітря, води, посильної праці і відпочинку – все це стало цілющим джерелом здоров'я” [2, с.94].

Василь Олександрович звертав увагу педагогічного загалу на те, що у процесі вивчення особистості дитини її здоров'я має бути предметом особливої уваги. Він рекомендував учителю разом з батьками та шкільним лікарем встановити для кожного вихованця індивідуальний режим праці, відпочинку та харчування. Із погляду на вищезначене, варто звернути особливу увагу на те, що вчителі і вихователі школи, якою керував В.О.Сухомлинський, у роботі з батьками наполягали і добивалися того, щоб діти, в яких млявість, уповільненість процесів є наслідком загальної слабкості організму, навесні, влітку і восени спали під відкритим небом, харчувалися особливо багатою на вітаміни та фітонциди їжею (мед, весняне і літнє молоко, яйця, м'ясо, фрукти). У літній період дітям

пропонувалося цілодобово дихати повітрям полів і лугов, адже усе це справляє чудовий вплив не тільки на здоров'я дітей, а і на їхній розумовий розвиток.

Великий педагог писав: „Якщо виміряти всі мої турботи й тривоги про дітей протягом перших 4 років навчання, то добра половина їх – про здоров'я” [4, с.103].

Водночас Василь Олександрович підкреслював, що турбота про здоров'я дитини неможлива без постійного зв'язку з родиною. Переважна більшість його бесід із батьками, особливо в перші два роки навчання дітей, – це були бесіди, зміст яких стосувався поліпшення стану здоров'я малюків. Батькам пропонувалося забезпечити перебування дитини більше часу на свіжому повітрі, рано класти дітей спати й рано будити, спати в холодну пору року при відкритій квартирці, а в теплі місяці спати тільки надворі – на сіні, під навісами, що захищають від дощу.

Натомість він пропонував батькам підтримувати бажання дітей займатися вправами, робити щоденно зарядку, а також митися під холодним душем, ходити босоніж, а читати книги – у спеціально обладнаній альтанці в саду. Велика увага при цьому зверталася на повноцінне вітамінне харчування дітей.

Завдяки тому, що діти більшу частину доби перебували на свіжому повітрі, багато рухалися, працювали фізично, не засиджувались над виконанням домашніх завдань після уроків, у них був прекрасний апетит. Цінним було і те, що в школі діти одержували досить-таки пристойний обід: гарячий суп або борщ з м'ясом, котлету, склянку молока, хліб з маслом.

Разом з цим Василь Олександрович рекомендував батькам заготовляти для дітей на зиму мед, шипшину, терен, яблука, тощо, щоб забезпечити дитячий організм у зимовий період необхідними вітамінами.

Василь Сухомлинський переконливо довів, що у гармонійному розвитку дитини не буває дрібниць, тут усе взаємопов'язане. Він звертав увагу педагогічного загалу і батьків на те, що здоров'я дітей залежить і від того, які домашні завдання задаються дитині, як і коли вона їх виконує. Величезну роль при цьому відіграє емоційне забарвлення самостійної розумової праці дитини вдома. Якщо вона береться за книжку без бажання, то це не тільки пригнічує її духовні сили, а й несприятливо позначається на складній взаємодії внутрішніх органів: серйозно розладнується травлення, виникають шлунково-кишкові захворювання тощо.

Упродовж багатьох десятиріч педагогічної праці В.О.Сухомлинський зумів визначити, що від фізичного розвитку дитини, від її фізичних сил та від стану здоров'я значною мірою залежить духовне життя дитини – її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, уява, почуття, воля. Слаба, квола, нездорова, схильна до хвороб дитина на уроці швидко стомлюється. А тому значну увагу педагог звертав на організацію режиму дня дітей та вважав, що не можна допускати захоплення тими прийомами „ефективного”, „прискореного” навчання, в основі яких – погляд на голову дитини як на електронний механізм, здатний без кінця нагромаджувати й засвоювати” [2, с.193].

Значна увага в школі Василя Сухомлинського приділялася заняттям фізкультурою і спортом. Василь Олександрович вважав, що вони відіграють певну роль у всебічному розвитку учнів лише тоді, коли вся навчально-виховна робота пройнята турботою про здоров'я. У школі прагнули, щоб виконання гімнастичних вправ давало насолоду, ставало потребою дитячого організму. Для цього було обладнано всім необхідним спортивний майданчик та спортивну залу. Під час уроків фізкультури, спортивних ігор та інших занять спортивного характеру педагоги прагнули привести вихованців до переконання, що завдяки регулярним вправам у них не тільки розвивається краса тіла, гармонія рухів, а й формується характер, гартується сила волі.

Провідна думка педагога – залежність здоров'я від духовного життя людини, зокрема від культури розумової праці. Він звертає нашу увагу на те, що дитина – жива істота, а її мозок – найтонший, найніжніший орган, до якого треба ставитися дбайливо й обережно. Водночас В.О.Сухомлинський у праці „Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичне виховання” дає конкретні поради щодо організації режиму дня школяра. Він рекомендує частину уроків у початкових класах проводити на лоні природи або у так званих „зелених класах”, в яких самою природою закладені передумови здоров'я фізичного і духовного.

Неабиякого значення Василь Олександрович надавав фізичній праці. Ті фізичні рухи, які дитина виконує у процесі праці, він прирівнював до фізичних вправ та стверджував, що вихованці, які займаються активною працею (збирання врожаю, догляд за деревами, прополювання грядок, розчищення снігу тощо), відзначаються прекрасним фізичним розвитком, красою, гармонійною пропорційністю тіла, поєднанням гарної постави із пластичністю рухів та фізичної сили.

Усім нам відомо, що в 1960-1970 роках учні сільських шкіл, починаючи з п'ятого класу, мали свої ділянки, на яких висаджували та висівали різні овочі, зернові, доглядали за ними протягом літа, а восени збирали врожай. Плоди своєї праці учні представляли на традиційних шкільних та районних виставках. Старші школярі самостійно вели господарство на шкільній кроле- чи птахофермі. Учні 9-11 класів мали виробничу бригаду, яка обробляла власне поле та вирощувала і збирала урожай.

Звичайно, таких можливостей у міських школярів не було. Дуже прикорм є і той факт, що на сьогоднішньому етапі розбудови національної системи освіти цей прекрасний досвід забутий.

То як же може випускник сучасної сільської школи полюбити рідне село, його поля, ферми і сільську працю, якщо він у дитинстві власноруч не посадив жодної рослини, не виростив її і не зібрав врожаю? Яке здоров'я буде у дорослого юнака чи юнки, якщо їхня нога не ступала по вранішній росі, якщо вони не вдихали пахоців хлібного поля, не зустрічали сходу сонця? Невже ті мудрі поради Великого Педагога уже нікому не потрібні? Вважаємо, що ні. Адже і в сучасних умовах можна знайти для кожного учня роботу, яка буде розвивати його фізично і духовно, загартовувати організм, виховувати почуття краси, а разом з тим запобігати нервозності, нерівноваженості, роздратованості.

Великого значення у фізичному і духовному вихованні дітей В.О.Сухомлинський надавав заняттям гімнастикою та спортом. Разом з тим він наголошував на тому, що ці заняття будуть виконувати свою „серйозну функцію” лише тоді, коли весь педагогічний процес буде пройнятий турботою про здоров'я дітей, про гармонію фізичного і духовного. Педагог радив так організувати з дітьми заняття гімнастикою і спортом, щоб виконання фізичних вправ приносило насолоду, викликало потребу самостійного і систематичного вправління з метою формування фізичної досконалості. В.О.Сухомлинський вважав, що завдяки регулярному виконанню фізичних вправ у вихованців формується не лише красиве тіло і гармонія рухів, але і характер, загартовується воля, виникає естетична насолода.

Неабиякого значення у своїх працях Василь Олександрович надавав активному відпочинкові дітей. Він вважав, що відпочинок має бути одним із засобів не лише зміцнення здоров'я і фізичних сил, а й розвитку сил духовних. Тобто фізичне, психічне і духовне здоров'я повинні закладатися, розвиватися і формуватися одночасно.

Чудовим відпочинком для дітей вважалися туристичні походи. У них наявні найдоцільніші умови не тільки для зміцнення фізичних сил, загартовування організму, а й для формування моральних переконань та естетичних поглядів. Під час таких походів діти мали можливість спостерігати різні явища природи в усій її різноманітності та красі.

Під час туристичних походів діти не лише долали пішки певну відстань, вони набували навичок самообслуговування та співжиття в різновіковому дитячому товаристві. Відтак у них формувалася відповідальність, організованість, дисциплінованість, толерантність тощо. Збагачуючи таким чином свій духовний світ, розвиваючи і загартовуючи свій організм, створюючи в самому собі нові цінності, учень виховував і сам себе, а також позитивно впливав на виховання оточуючих його товаришів.

Василь Сухомлинський неодноразово наголошував у своїх працях на тому, що „турбота про людське здоров'я, тим більше про здоров'я дитини, – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, не перелік вимог до режиму харчування, праці, відпочинку. Це, насамперед, турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості” [4, с.109].

Особливої уваги заслуговують погляди Василя Олександровича на природу як джерело здоров'я. Він рекомендував батькам, у яких діти часто хворіли, посилати дітей у теплі дні до школи босоніж, не кутати їх, не надягати на них светрів і фуфайок. Роботу із загартовування найменших він розпочинав з перших днів перебування їх у Школі радості: „Я надавав великого значення спортивним іграм. З допомогою старших школярів ми обладнали ігровий майданчик, поставили гойдалки. У нас завжди була достатня кількість м'ячів. А вже в другому класі діти почали грати в настільний теніс. Захопилися діти також метанням диска і м'яча, залізанням по жердині й канатові” [4, с.110].

Особливо важливим засобом у фізичному загартовуванні дітей В.Сухомлинський вбачав ходіння босоніж. Із цього приводу він писав: „Якщо дитина влітку не ходить босоніж – ніякі купання і обтирання мокрим рушником не допоможуть” [4, с.111].

Виховуючись протягом літа у „Школі радості”, у теплі осінні, весняні та літні дні діти жодної хвилини не перебували в приміщенні. Щоденно малюнки долали відстань від 2–3 до 6 кілометрів. Такі переходи наповнювалися не лише фізичним навантаженням, але і розумовою діяльністю: діти описували явища природи, придумували вірші, казки, оповідання, розв'язували задачі.

Після таких походів у дітей з'являвся „вовчий апетит” і з часом вони стали брати з собою хліб, цибулю, воду, сіль і кілька сирих картоплин. Виявилось, що спечена на вогнищі картопля після 2-3-кілометрового пішохідного переходу – найсмачніша у світі їжа.

Еліксиром здоров'я є повітря, насичене фітонцидами злакових рослин: пшениці, жита, ячменю, гречки, а також лугових трав. В.О.Сухомлинський часто водив дітей у поле, на луки, щоб діти дихали насиченим ароматом цілющим повітрям. Батькам радив під вікнами дитячої спальні посадити горіх. Там, де є горіх, немає комарів. Він подбав і про те, щоб у кожній сім'ї на подвір'ї був літній душ.

Особливу увагу у своїй педагогічній діяльності Василь Олександрович приділяв дітям, схильним до неврозів. Педагоги його школи намагалися знати, що відбувається в душі кожної дитини, – щоб не допустити жодного болючого дотику до вразливого серця дитини. У школі періодично проводилися „психологічні семінари”, на яких обговорювалися питання духовного стану тієї чи іншої дитини.

Глибоко вивчивши та проаналізувавши праці видатного педагога про фізичне виховання та зміцнення здоров'я дітей, правомірно зробити висновок, що всі ці проблеми є „вічнозеленими”. Адже на сьогодні в Україні прийнято близько десяти державних програм, спрямованих на пропаганду здорового способу життя дітей і молоді. Особлива увага цьому питанню приділена в Указі Президента України від 15.03.2002 року № 258/2002 „Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності у суспільстві та утвердження здорового способу життя”.

Виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої цінності, формування гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, зміцнення фізичного і психічного здоров'я є одним із пріоритетів національної освіти. Цю споруду можна зводити на міцному фундаменті, який заклав відомий вітчизняний педагог-мислитель В.О.Сухомлинський.

На разі можна назвати низку дошкільних та загальноосвітніх закладів, у педагогічному процесі яких провідним напрямом є піклування про фізичне, соціальне і психічне здоров'я дітей, пропаганда здорового способу життя, прилучення дітей до краси і гармонії рухів, виховання потреби в щоденних заняттях фізичними вправами.

Нова методологія освіти утверджує пріоритетність оздоровчих функцій навчальних закладів різного рівня за принципом – „здоров'я через освіту”. Василь Олександрович теоретично осмислив і практично реалізував ефективну модель організації здоров'язберігаючого, здоров'язрозвиваючого середовища. За своєю суттю вся педагогіка В.Сухомлинського – це своєрідна „лікувально-профілактична педагогіка”. На багато років він випередив сучасне визнання турботи про фізичне, психічне, соціальне здоров'я та його залежність від духовного життя людини.

Кожен справжній педагог переймається великою гордістю і радістю від того, що він має можливість вчитися у великого українського Педагога.

*Висновки...* На наш погляд, педагогічні трактати В.О.Сухомлинського про значення здоров'я для різнобічного розвитку і виховання особистості ще багато тисячоліть хвилюватимуть уми і серця Справжніх Педагогів, надихатимуть їх на творчість, на формування особистості, яка має міцне фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я. Усі, хто виховує дітей, мають носити в своєму серці поради Василя Сухомлинського, керуватися ними в житті.

Нехай же кожен педагог світу пам'ятає заповіт В.О.Сухомлинського: „Турбота про здоров'я – найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили” [4, с.103].

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Моторний М. На зарядку шикуйся / М. Моторний // Сільські вісті. – 2010. – 29 жовтня. – С. 5.
2. Сухомлинський В. О. Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичне виховання / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори : в 5 т. – К. : Рад. школа, 1976. – Т. 1. – С. 193–196.
3. Сухомлинський В. О. Ми живемо в Саду здоров'я / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори : в 5 т. – К. : Рад. школа, 1977. – Т. 3. – С. 94.
4. Сухомлинський В. О. Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори : в 5 т. – К. : Рад. школа, 1977. – Т. 3. – С. 103–111.
5. Сухомлинський В. О. Здоров'я і духовне життя школярів / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори : в 5 т. – К. : Рад. школа, 1977. – Т. 4. – С. 125–129.
6. Сухомлинський В. О. Санітарно-гігієнічні вимоги до зовнішніх умов життя і до режиму праці та відпочинку школяра / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори : в 5 т. – К. : Рад. школа, 1977. – Т. 4. – С. 129–137.
7. Сухомлинський В. О. Праця як засіб зміцнення здоров'я / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори : в 5 т. – К. : Рад. школа, 1977. – Т. 4. – С. 137–140.

#### **Анотація**

**Е.В.Полищук**

#### **Здоровье – самая важная ценность человека и общества**

*В статье раскрываются взгляды В.А.Сухомлинского на источники и пути формирования у детей крепкого здоровья.*

**Ключевые слова:** *здоровье, источник здоровья, воспитание личности.*

#### **Summary**

**O.V.Polishchuk**

#### **Health – the Most Important Value of a Man and Society**

*This article is devoted to Sukhomlyns'kyi's views to the sources and ways of providing children with good health.*

**Key words:** *health, source of health, education of personality.*

Дата надходження статті: „31” серпня 2011 р.