It also presents there sults of research conductedatthe Rehabilitation Center of Ukrainianparents' committee combating narcotics. It was determined thattothetype of "pseudocompensators" referteenswhousedrugs, whichhave a highlevel of striving for superiority and low social interest. Personalities who resorttopseudo compensatory, use other people and manipulate them, have negative attitudes to life, arerevengeful. This compensatory mechanism is the main cause of drug addiction.

All compulsion smadebysurrounding people, bythe society caneitherrealizedornot, but theclientdoesnoteverrealize compulsionsinall of the irmeanings. Compulsionsturnout for a neurotic person to be extremely total and wide, but a saneperson would never have attributed them to the kind of disturbing compulsions. Into lerancetocompulsion does not appearas a finalproduct, it exceed sitsproperbounds, it al wayshas a continuation, it excitespseudoindemnity, it means a state of struggleandinan extremely quietsituation, itreveals a desireof a neurotic person to subordinate other person and it perverts logical conclusions resulted from common humanactivity tendentiousnessly. Why dodrugs attractteenager swith neurotic sympyoms? Drug into xication helps them to main tainanillusion of their highpotential. Drug servesasan effective psychological defence.

©2012 р.

Т. О. Гетьман (м. Ніжин)

ПРОФІЛАКТИКА ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Стан здоров'я людей і, зокрема, дітей в Україні значно погіршився наприкінці XX століття, особливо після Чорнобильської катострофи. За даними ЮНЕСКО, Україна за низкою показників належить до країн, що вимирають. Вона посідає також «лідерські» місця у Європі за поширенням ВІЛ-СНІДу, туберкульозу, дитячого й підліткового алкоголізму, а також, відзначається високим рівнем самогубств.

Експертами ВООЗ було зроблено висновок, що стан здоров'я лише на 10% залежить від рівня медичного обслуговування, ще на 20% - від спадковості і на 50% - від способу життя. Фахівцями доведено прямий зв'язок між стресовим станом при психотравмі і втратою імунної стійкості організму, що призводить до нервового виснаження, фізичної ослабленості й відтак – до підвищення рівня захворюваності різного типу [1, 71].

Об'єктивними причинами різкого зниження фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я молодого покоління є глибока соціально-економічна криза, екологічні проблеми, критичний стан забезпечення дітей раціональним харчуванням, слабка матеріально-технічна база системи охорони здоров'я та освіти, несприятлива атмосфера у родині, що напряму залежить від стосунків між батьками. Комерціалізація соціальної сфери обмежує доступ дітей до позашкільної освіти, задоволення їх культурних інтересів.

Педагоги й лікарі відзначають недостатність рухового режиму школярів. Діти сидять за партою в класі, біля телевізора, виконують домашні завдання і читають по 5–8 годин на день. Такий малорухливий спосіб життя негативно позначається на здоров'ї дитини [7, 4.]

Брак руху – гіпокінезія – викликає цілий комплекс змін у функціонуванні організму, який, зазвичай, визначають як гіподинамію. Остання починає проявлятися в онтогенезі надто рано. Так, у дошкільних закладах руховий компонент у режимі дня дитини не перевищує 30% часу від загального стану бадьорості, тоді як за нормою повинно бути не менше 50 %. У шкільному віці у 50% 6-8 літніх дітей, у 60% 9-12 літніх та у 80% старшокласників відмічається значний дефіцит рухливості [3, 75.]

Проблема збереження і зміцнення здоров'я учнів потребує конкретного вирішення. Психологічна служба, педагоги та батьки повинні працювати над вирішенням проблеми розвитку здорової особистості на основі формування фізичного, психічного, психологічного і соціального здоров'я як цілісного показника нормативного стану дитини.

Як зазначав С. Д. Максименко: „Однією з найважливіших умов збереження психічного здоров'я учнів є дотримання науково обґрунтованих психогігієнічних норм організації навчання школярів з урахуванням індивідуальних норм навантаження, здатність витримувати навчальне навантаження, не тільки зберігаючи стан повноцінного душевного, тілесного та соціального добробуту, а й збільшуючи, при цьому, якість власного психічного здоров'я. Саме тому, особливої уваги набувають основні в українській психології принципи цілісності психічного життя особистості, взаємозв'язку психічних процесів і властивостей, розвитку особистості під час навчання та виховання, соціальної зумовленості психічного життя людини" [5, 5].

З метою профілактики, збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку ми розробили тренінгову програму, головними завданнями якої стали корекція ставлення до власного здоров'я; корекція ставлення до себе; корекція ставлення до інших; корекція ставлення до життя. Також, ми пропонуємо комплекс вправ, спрямований на моторний розвиток дітей, який включає в себе рухові вправи (фізкультхвилинки, вправи на повітрі у різні пори року) та ігротерапію. Також у нашій корекційній програмі застосовувалися проективні методики для розвитку та корекції стану здоров'я молодших школярів (медитативне малювання, терапевтичні казки-метафори) та ряд виховних годин та виступів на батьківських зборах. (З текстами до всіх цих видів роботи можна познайомитися на сторінках навчально-методичного посібника "Профілактика, збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку") [2].

За результатами теоретичного та емпіричного аналізу проблеми збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку нами були розроблені практичні рекомендації. Їх мета – допомогти психологам, учителям, батькам в організації заходів, спрямованих на збереження здоров'я молодших школярів. Вправи та завдання підібрані нами відповідно до вікових особливостей дітей. Також, враховані основні чинники, які впливають на здоров'я дітей, що були визначені нами у процесі емпіричного дослідження (фізичний та психоемоційний стан дітей, підвищена тривожність, неадекватна самооцінка, проблеми у взаємостосунках тощо).

Важливим напрямком роботи шкільного психолога є співпраця із батьками, яка може бути спрямована на:

- вивчення рівня валеологічний знань батьків, способу життя в родині, деяких спадкових хвороб (анкетування, опрацювання анкет, опитувальників та ін.).

- надання теоретичної допомоги (бесіди, дні відкритих дверей, усні та рукописні методичні журнали, конференції, лекторії та ін.).

- система практичної допомоги (щоденні консультації, дискусії, диспути, діалоги, практичні заняття з розв’язанням батьками педагогічних задач, проблемних завдань, що стосуються здоров'я дитини).

У корекційно-розвивальній програмі ми, також, пропонуємо орієнтовну тематику різних форм роботи з батьками [4, 27-32]:

1. Лекторії - здоров'я дітей – здоров'я нації; медико-біологічні фактори здоров'я дитини; екологічні аспекти здоров'я молодших школярів.

2. Конференції - проблеми формування здорової дитини в сучасних умовах.

3. Дискусії - здоровий спосіб життя. Що це?; фізичне і психічне здоров'я. Ваше розуміння?

4. Круглі столи - здоров'я у контексті української народної філософії (пости, народні страви, загартування, методи профілактики і лікування); дитина, довкілля, здоров'я.

5. Семінари-практикум - розучування комплексів гімнастики для дітей молодшого шкільного віку.

6. Консультації - Росте донька, росте син. Особливості статевого виховання; як провести вихідний день із дитиною?; рекомендації щодо організації рухової активності; раціональне харчування вашої дитини. Апетит і корисні страви; сезонний одяг для дитини.

7. Бесіди - загартування дитини вдома; раціональне харчування; рух – це життя; емоції і здоров'я; перша допомога дітям.

8. Папки-пересувки - у вашої дитини – сколіоз; якщо у дитини – простуда; на лоні природи. Правила поведінки в довкіллі; ваша усмішка, ніжність, доброзичливість і розуміння стану дитини – запорука її психічного здоров'я.

9. Анкети для батьків

№ 1

1. Що таке валеологія і валеологічне виховання?
2. Головна мета валеологічного виховання?
3. Чи доцільно вводити валеологію серед молодших школярів?
4. Які напрямки валеологічного виховання реалізуються вами вдома?
5. Які фактори найбільше впливають на здоров'я дитини?

№ 2

1. Чи є вдома якась система оздоровлення всіх членів родини, в тому числі й дитини?
2. Чи налагоджений у сім’ї активно-динамічний відпочинок?
3. Чи здійснюєте загартування і які маєте результати?
4. Який режим харчування панує в сім’ї? Які страви переважають у щоденному раціоні?

10. Проблемні завдання

№ 1. Вранці вихідного дня батько звертається до восьмирічного сина: „Піднімайся! Пора робити ранкову гімнастику!” Сам у цей час продовжує лежати на дивані або в ліжку.

Завдання

1. Оцініть дану ситуацію.
2. Чи виникають у вашій родині аналогічні?
3. Який вплив на дитину матиме така поведінка батька?

№ 2. У родині росте квола, бліда дитина, яка часто простуджується і, яку батько намагається заохотити до занять спортом, залучити до ранкової гімнастики, поступового загартування. Мама виступає категорично проти. „Не зачіпай дитини, - говорить вона. – Бачиш, яка вона слабенька.”

Завдання

1. Дайте оцінку позиції батька і матері.
2. Як би ви діяли в подібній ситуації?

№ 3. Дитина боїться холодної води й не любить умиватися.

Завдання

Запропонуйтк варіанти вирішення проблеми.

№ 4. Буває у дитини поганий апетит. Не все, запропоноване вами, вона з’їдає.

Завдання

Які варіанти вирішення ситуації ви запропонуєте?

№ 5. Ваша дитина не любить їсти ті чи інші страви, але ви знаєте про їх необхідність для дитячого організму.

Завдання

Як ви вчините в такій ситуації?

№6. У родині двоє дітей. Старша дівчинка займається спортом. Молодша прагне у всьому наслідувати старшу.

Завдання

Як у вашій сім’ї приклад старших впливає на залучення до спорту молодших?

Для того, щоб не допустити перевтоми дітей у навчальній діяльності, необхідно дотримуватись ряду вимог, які стосуються навчально-виховного процесу, режиму дня, гігієни письма і читання, психогігієнічних вимог до розкладу уроків [6, 50-51].

1. У першій половині навчальних занять у більшості учнів початкової ланки працездатність зберігається на відносно високому рівні, помітний підйом після першого уроку. До кінця третього уроку показники працездатності погіршуються і значно знижуються до кінця четвертого уроку. Враховуючи працездатність і активність першокласників, урок обмежують 35

хвилинами. Тривалість уроку для учнів 2-4 класів – 45 хвилин. Для підтримки потрібного рівня працездатності рекомендуємо невеликі динамічні паузи всередині уроку, чергування видів діяльності протягом уроку.

2. Під час письма швидко розвивається втома, порушуються правильне положення руки і посадка за партою. Без шкоди для розвитку кисті правої руки та ефективного формування навички письма його загальна тривалість на уроці в 1-2 класах не повинна перевищувати 7 хвилин, а тривалість безперервного письма – 3 хвилини. На уроці та вдома доцільно переривати письмову роботу гімнастикою для пальців: стискання і розтискання кисті. Найкращий ефект дають фізкультпаузи, під час яких виконується не тільки гімнастика для пальців, а також дихальні вправи, згинання і розгинання хребта в поперековому і шийному відділах. Під час уроку рекомендуємо дві такі паузи.

3. Читання – також досить складний процес для учнів початкових класів. Велике навантаження відчувають м'язи очей. Тому, ми пропонуємо гімнастику для очей, основні правила під час читання, правила перегляду телевізора, правила безпечної роботи з комп'ютером.

4. Безперечно, засвоєння тих чи інших предметів для учнів багато в чому залежить від ступеня педагогічної майстерності вчителя та багатьох інших факторів. Однак опитування школярів та дослідження вченими змін функціонального стану їхньої центральної нервової системи вказують, що є предмети, які втомлюють дитину більше або менше. Цей факт необхідно враховувати при складанні розкладу уроків. Найвища працездатність учнів молодших класів припадає на 1-2 уроки. Саме їх потрібно відводити на ті предмети, які потребують від учня найбільшого напруження та уваги. В ці години доцільніше проводити контрольні роботи. У понеділок варто починати навчальний день з уроку фізкультури, пам'ятаючи про низьку працездатність дітей після вихідних і затяжний період входження в роботу. У четвер бажано зменшувати обсяг навчальних занять і збільшувати рухову активність на свіжому повітрі.

5. Правильний режим дня – це раціональне чергування різних видів діяльності і відпочинку, що має велике оздоровче та виховне значення. Порушення режиму дня, так само як і неправильні умови виховання, несприятливий клімат у сім'ї, призводять до серйозних порушень розвитку дитини. Тому, важливо дотримуватися режиму дня з раннього віку, знайти правильний педагогічний підхід до дитини. Доцільне широке використання оздоровчих впливів: повітряні та сонячні ванни, купання, обтирання, обливання, заняття фізичною культурою, тривале перебування на свіжому повітрі, достатній гігієнічний і повноцінний нічний та денний сон.

Для запобігання перевантаженню школярів педагогам необхідно дотримуватися науково обґрунтованих гігієнічних рекомендацій щодо організації навчально-виховного процесу, режиму дня, відпочинку і харчування дітей, обладнання, планування і благоустрою дитячих закладів.

Висновок. Останнім часом, почало змінюватися ставлення батьків та дітей до здоров'я. Погляд на дитину як найвищу цінність, на головний об'єкт педагогічної і взагалі людської турботи є основою згуртування родини, педагогів та психологів навколо вирішення питання збереження та зміцнення здоров'я дітей і, зокрема, молодшого шкільного віку. Сьогодні ми, дорослі, насамперед, маємо захистити дітей, забезпечити їхнє конституційне право на здоров'я і повноцінне життя. Дитина не може чекати на кращі часи. Нам потрібно невідкладно переходити від показової турботи про дітей до реальної.

Література

1. *Балл Г. О.* Засади запровадження здорового способу життя української молоді / Балл Г. О., Бастун Н. А.,Завгородня О. В. та інш. // Г.О. Балл, Н. А. Бастун, О. В. Завгородня та інш. / Практична психологія та соціальна робота. – 2010. - № 12. – С. 71.
2. *Гетьман Т. О.* Профілактика, збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку: методичні матеріали до практичних занять „Вікової та педагогічної психології" / Тетяна Олександрівна Гетьман. – Ніжин: Видавництво НДУ імені М. Гоголя. – 2010. – 95с.
3. *Гуменюк Г. В.* Психогігієнічне виховання молоді у медичних закладах (методичні рекомендації) / В. Г. Гуменюк // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. - № 12. – С. 75.
4. *Калуська Л.* Валеологія у дитячому садку та вдома: методичний порадник для вихователів дошкільних закладів та батьків / Калуська Л., Щулькіна Н. Івано-Франківськ. – „Лілея –НВ". – 1999. – 55с. – С. 27-32.
5. *Максименко С. Д.* Психічне здоровя дітей / Сергій Дмитрович Максименко // Психолог. – 2002. - Січень 1 (1). – С. 5.
6. *Орловська С.* Перевантаження учнів: причини виникнення та шляхи запобігання / Софія Орловська // Початкова школа. – 2010. - № 11. – С. 50-51.
7. *Хмелєва-Токарєва О.* Здорова дитина – здорова нація / Ольга Хмелєва-Токарєва // Психолог. – 2012. - Січень. - № 2 (482). – С. 4.

Статья посвящена проблеме сохранения и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста. Представленная коррекционная программа включает в себя работу с семьей и школой; разработано ряд требований, которые касаются учебно-воспитательного процесса, режима дня, гигиены письма и чтения, психогигиенические требования к расписанию занятий с целью предупреждения переутомления.

The article is devoted to the problem maintaining and strengthening children's health primary school age.

Presented correctional program includes work with the family and school; developed a number of requirements, which relate to the educational process, regime of the day, health of reading and writing, psycho-hygienic requirements for scheduled lessons to prevent fatigue.