



ПСИХІЧНЕ ТА ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я: реалізація завдань здоров'язбережувальної освітньої галузі в межах курсу “Я досліджую світ”

Кристина ШЕВЧУК, канд. пед. наук;
Ганна БИГАР, канд. пед. наук,
доцентки кафедри педагогіки та методики
початкової освіти, ЧНУ імені Юрія Федьковича



Беззаперечно, що здоров'я — це найбільша цінність. Однак коли говорять про нього, то досить часто мають на увазі фізичний стан людини, не надаючи значення таким важливим складникам здоров'я як психічний і духовний. Чому ж так важливо враховувати і ці його компоненти? Яка освітня діяльність забезпечує їх формування? Яким інструментарієм може скористатися на цьому шляху педагог?

Авторки запрошують поміркувати над цими запитаннями.

Зміст здоров'язбережувальної освітньої галузі інтегрує в собі кілька складників: здоров'япіклування, здоров'язбереження та ведення здорового способу життя. Це забезпечує формування в учнів початкової школи розуміння турботи про здоров'я як цілісного багатогранного процесу.

Особливо вирізняється в даному контексті інтегрування в змісті здоров'язбережувальної галузі психічної та духовної складових, оскільки така інтеграція сприяє закладенню загальнолюдських, вічних цінностей суспільства.

У результаті рівноваженості психічної та духовної складових здоров'я у дитини формуються такі здатності:

- підтримувати звичне комфортне самопочуття, морфофункціональне збереження органів і систем;
- індивідуально пристосовуватись до звичних змін зовнішнього середовища;
- виявляти відносно стійку поведінку, адекватну зовнішнім умовам.

У широкому педагогічному контексті інтегрування психічної та духовної складових здоров'я у зміст інтегрованого курсу “Я досліджую світ” (1–3-й класи) та “Основи здоров'я” (4-й клас) має свою специфіку. Зокрема, основною соціальною функцією для молодших школярів є виконання й дотримання всіх вимог

шкільного життя, наприклад, норм поведінки при взаєминах з педагогами й однолітками та оволодіння знаннями й уміннями, передбаченими навчальною програмою.

Хоча на перший погляд психічна і духовна складові досить близькі за своїм функціональним змістом та завданнями, однак вони мають власні чіткі траєкторії розвитку свідомості людини й напрями реалізації. Детальніше розкриємо зміст цих складових здоров'я та проаналізуємо їхні спільні й відмінні риси.

Сутність понять “психічне та духовне здоров'я”

Показником *психічного здоров'я*, самореалізації є здорова особистість, яка характеризується вираженою цілеспрямованістю (здобуттям сенсу життя), енергійністю, активністю, самоконтролем, волею, адекватною самооцінкою.

Психічне здоров'я тісно пов'язане із соціальним благополуччям особистості, що відображається в таких характеристиках:

- спрямованість на суспільну справу,
- адекватне сприйняття соціальної дійсності,
- адаптація до оточення та соціальне благополуччя,
- інтерес до навколишнього світу,
- альтруїзм,
- культура споживання,
- відповідальність перед іншими тощо.

Бажаєте підвищити кваліфікацію?

Завітайте на сайт журналу “Учитель початкової школи”
upsh.com.ua

Відтепер усі охочі мають змогу підвищити свій фаховий рівень за публікаціями авторів часопису — досвідчених учених і практиків.



Переваги навчання онлайн:

- ✓ можливість самостійного вибору програми
- ✓ зручний для вас час навчання
- ✓ інтерактивні завдання
- ✓ можливість опановувати тему поетапно
- ✓ додаткові матеріали з теми

По завершенні навчання Ви отримаєте **СЕРТИФІКАТ**,
що підтверджує успішне підвищення кваліфікації

Охочі мають змогу оприлюднити власний творчий доробок
з опанованої теми й отримати **СВІДОЦТВО ПРО ПУБЛІКАЦІЮ**

З нами навчатися легко!

