|  |  |
| --- | --- |
|  | **ДУХОВНЕ ЗДОРОВ’Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ: теоретико-методичні аспекти формування**  Методичні рекомендації для викладачів  вищих педагогічних навчальних закладів |

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний педагогічний університет

імені Г.С. Сковороди

**ДУХОВНЕ ЗДОРОВ’Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ: теоретико-методичні аспекти формування**

Методичні рекомендації для викладачів

вищих педагогічних навчальних закладів

Харків – 2015

УДК 613.86 (076)

ББК 51.1 (4 УКР) 0p30

Д 85

Рекомендовано до друку кафедрою здоровʼя людини та корекційної освіти

Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

протокол № від 2015 року

Рецензенти:

***Федій Ольга Андріївна,*** доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри початкової і дошкільної освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

***Крамаренко Алла Миколаївна****,* доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри початкової освіти Інституту психолого-педагогічної освіти та мистецтв Бердянського державного педагогічного університету

**Духовне здоров’я молодших школярів: теоретико-методичні аспекти формування** : [метод. реком. для викл. вищ. пед. навч. закл.] / Бойчук Ю.Д., Науменко Н.В., Бородіна О.С., Галій А.І., Голуб Н.М., Козачек Н.О., Міщенко О.А., Пашинський П.П., Потамошнєва О.М., Райчук М.І., Сінопальнікова Н.М., Туренко Н.М., Щербак І.М. - Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2014. – с.

Методичні рекомендації присвячено висвітленню теоретичних та методичних питань формування духовного здоров’я молодших школярів. Розкрито педагогічну сутність поняття «духовне здоров’я». Розглянуто зв’язок духовності як філософського поняття з духовним здоров’ям як сучасною валеологічною проблемою. Визначено основні шляхи підготовки майбутніх учителів початкових класів до формування духовного здоров’я молодших школярів. Розраховані на викладачів вищих педагогічних навчальних закладів, аспірантів, студентів та вчителів-практиків.

© ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2015

**ЗМІСТ**

ПЕРЕДМОВА……………………………………………………………………..5

РОЗДІЛ 1. Сучасні уявлення про здоров’я людини……………………….........7

РОЗДІЛ 2. Поняття про духовне здоров’я людини……………………………16

РОЗДІЛ 3. Основні шляхи формування духовного здоров’я молодших школярів…………………………………………………………………..….......21

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…..…………………………………...34

**ПЕРЕДМОВА**

Стан соціально-економічного, суспільно-політичного та духовно-культурного розвитку населення сьогодення зумовлює необхідність підвищення рівня освіченості громадян на основі надбань вітчизняної та зарубіжної психолого-педагогічної науки, передового досвіду, організації виховної роботи серед населення відповідно до сучасних потреб суспільства. Недостатність нормативно-правової бази й соціально-економічні негаразди стали основою трансформації моральних і життєвих цінностей. Останнім часом в Україні розвиваються негативні процеси в духовній сфері, деформуються моральні засади суспільства (особливо серед молодого населення країни). Цьому сприяють пропаганда жорстокості, бездуховності, насильства, послаблення виховної роботи з боку закладів освіти і культури, органів виконавчої влади. Тому необхідність зміцнення духовно-ціннісних основ особистості й світоглядна переорієнтація освіти все більше визнаються важливими чинниками продуктивного розвитку і людини, і суспільства, яке повинно бути не тільки суспільством технічної досконалості, а й високої духовності, з багаторівневою духовно-ціннісною орієнтацією його громадян.

У сучасних уявленнях про здоров’я людини виділяють чотири його складові, а саме: фізичне, психічне, соціальне та духовне (М. Гончаренко, В. Казначєєв, М. Амосов, О. Савченко та інші). Державна політика в галузі освіти спрямована на забезпечення їх комплексного формування. Це положення відображається в низці державних нормативних документів («Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ ст.», Закон України «При охорону здоров’я», «Національна програма патріотичного виховання громадян, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства», «Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді», «Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників») та покладено в основу формування здорової особистості з високим рівнем громадянської відповідальності, готової до самостійного вибору власного місця в житті.

Духовне здоров’я людини розглядається як прагнення людини до оволодіння загальнолюдськими цінностями, здатність відчувати себе часткою навколишнього світу, будувати свої стосунки з людьми, відповідально ставитись до себе самого та свого життя. Бездуховну людину не можна визнати здоровою.

Молодший шкільний вік – це період позитивних змін та перетворень, які відбуваються з особистістю. Дитина знаходиться у тісній емоційній взаємодії з учителем, який стає для неї авторитетом і основою розвитку стійкого емоційного життя. Саме в цьому віці закладається основа моральної поведінки, формується суспільна спрямованість особистості. Виходячи з цього постає завдання підготовки майбутнього вчителя до формування духовного здоров’я молодших школярів.

Вирішення цієї проблеми базується на загальних психолого-педагогічних дослідженнях з питань підготовки майбутніх учителів та дослідженнях духовного здоров’я особистості, якими займалися низка авторів: обґрунтування загальних питань професійної підготовки вчителя та її окремих компонентів (А. Бойко, О. Абдуліна, В. Гриньова, В. Євдокимов, І. Зязюн, О. Іонова, І. Ісаєв, В. Лозова, І. Прокопенко, В. Сластьонін, Л. Кондрашова, А. Троцко та інші); комплексне вивчення складових здоров’я (М. Амосов, Л. Апанасенко, І. Брехман, М. Гончаренко, О. Іонова, Ю. Бойчук, В. Горащук та інші); філософське осмислення духовності (В. Кулініченко, С. Кримський, М. Кисельов, Т. Ванакова та інші); формування духовного здоров’я людини в освітньому просторі (Г. Шевченко, В. Новікова, І. Конельська, Н. Товстоляк, М. Тесленко та інші); діагностика духовного здоров’я особистості (Є. Помиткін, О. Касьянова, С. Анісімов, В. Новикова та інші).

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив визначити духовне здоров’я особистості, враховуючи різні наукові погляди на це питання. Так, духовне здоров’я людини - це рівень розвитку моралі, система мислення людини та його ставлення до навколишнього світу, вміння будувати свої стосунки на основі духовних цінностей та надбань з іншими людьми, здібності до аналізу ситуації, прогнозування та розвиток різних ситуацій і відповідно до цього побудова моделей своєї поведінки.

Але, поряд з цим, проблема підготовки майбутнього вчителя до формування духовного здоров’я молодших школярів не віднайшла спеціального вивчення у психолого-педагогічних дослідженнях. Це зумовлює розв’язання низки існуючих суперечностей стосовно досліджуваної проблеми, а саме: між курсом державної політики, спрямованої на формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства і наявним станом здоров’я підростаючого покоління та невпинним процесом девальвації загальнолюдських цінностей і занепадом духовності; між потребою теоретичного обґрунтування процесу духовного оздоровлення особистості на всіх етапах її розвитку та недостатністю осмислення сутності цього процесу стосовно молодших школярів; між визначенням провідної ролі вчителів у формуванні духовного здоров’я молодших школярів та відсутністю праць щодо їх підготовки до втілення цих теоретичних наробок.

**РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ**

Проблема людини та її здоров’я – одвічна проблема, стрижнем якої є шлях до вільного гармонійного розвитку особистості. Бути здоровим і якомога рідше хворіти – природне бажання і прагнення людини, її неусвідомлена потреба. Здоров’я – основа всіх наших справ і починань, трудових і творчих звершень, сподівань, надій на майбутнє. Тому в усі часи здоров’я було і залишається основною сутністю людського існування [26].

Здоровʼя як індивідуальна й суспільна цінність стає дедалі дорожчим. Дуже актуальною стає нині повсякденна турбота про збереження здоров'я та подовження тривалого повноцінного життя в умовах різкого загострення екологічних проблем, підвищення нервово-емоційних напружень в усіх сферах діяльності людини, поширення різних хвороб. Усе це ставить перед медико-біологічними, соціо-економічними та психолого-педагогічними науками низку нових фундаментальних теоретичних і практичних проблем щодо здоров’язбереження.

Науковий аналіз глобальної еколого-демографічної ситуації, що склалася напередодні нового тисячоліття, примусив замислитись кожного, хто дбає про власне життя і здоров’я, про долю своїх нащадків, майбутнє людства. Порушуються питання про необхідність зміни наших уявлень, вимог щодо здоров’я людини, нації, суспільства. Для України ситуація ускладнюється ще й тим, що водночас з екологічною кризою країна перебуває в економічно-політичній кризі. Через це спостерігається прогресуюча деградація здоров’я населення, особливо дитячого.

Ситуація зі станом здоров’я населення в Україні погіршується ще й низьким рівнем знань переважної більшості людей щодо фундаментальних законів раціонального формування, збереження і зміцнення свого власного здоров’я впродовж усього життя, у зневажливому й нерідко безвідповідальному ставленні до цієї єдиної онтологічної цінності, якою природа нагороджує людину разом з життям.

Єдиним способом розв’язання проблеми є кардинальна зміна поглядів людини на причини і наслідки нездоров’я. А досягти цього можна лише шляхом перебудови системи освіти та виховання людини, набуття знань, що дозволяють їй здійснювати гармонійний розвиток згідно з вимогами сьогодення.

Поняття «здоров’я» досить складне і характеризує результат взаємодії індивіда з оточуючим середовищем – умовами існування, провідні мотиви його життєдіяльності і світобачення. Поняття здоров’я має широкий інтегрований зміст, для розкриття якого потрібні знання з різних галузей сучасного людинознавства [27].

Упродовж багатовікової історії людства за всіх суспільно-економічних формацій проблеми здоров’я посідали важливе місце в його соціальному, економічному та культурному житті і були тісно пов’язані з розвитком суспільного виробництва й формуванням суспільного буття.

Філософи, лікарі, учені, представники різних наук робили спроби проникнути до таємниці феномену здоров’я, зрозуміти його сутність з метою навчитися вміло керувати ним, економно використовувати здоров’я впродовж усього життя та знаходити засоби його збереження.

В стародавні часи концепції здоров’я не існувало взагалі. Було страждання і було позбавлення від страждань за допомогою природних засобів лікування та магічних прийомів. Людина відчувала себе розчиненою у природі і піднестися над нею у свідомості ще не могла.

Зі зміною суспільства змінюються уявлення про здоров’я. Тому сучасний розвиток людства спонукав учених і практиків до розробки ефективної концепції здоров’я людини, проявів її духовного та матеріального життя.

У стародавньому суспільстві відбулося усвідомлення необхідності цілеспрямованого підтримання здоров’я. Існувала спеціальна група людей, які надавали консультації і практичну допомогу тим, хто її потребував.

Західну цивілізацію в силу притаманного їй матеріального світогляду і прагматичної спрямованості з різних способів укріплення здоров’я найбільше притягувала можливість досягнення безпосередньо-корисного результату у вигляді стимуляції рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності. Така спрямованість оздоровлення забезпечила прикладне використання засобів фізичної культури. У заняттях фізичними справами й масажі, що застосовувалися за спеціальною методикою, педагоги й лікарі Заходу знайшли засіб, що забезпечував їм ефективну підготовку і до праці, і до військової справи.

Особливо плідними були концепції здоров’я Індії, Китаю, Персії, переосмислені й розвинуті медициною Тибету. На відміну від Заходу, оздоровчі засоби, що використовувались на Сході, переслідували іншу мету – поліпшити загальний стан організму, привести його до гармонії з довкіллям. Така спрямованість визначала якісно відмінні від західних засоби і методи занять фізичними вправами, що не забезпечували безпосередньо прикладних результатів, проте сприяли гармонізації функції організму шляхом створення певних психологічних станів. Саме на Сході виник один з найцінніших оздоровчих методів – психорегуляція, здійснювана у різних формах.

Суттєві відміни західного та східного шляхів розвитку знань про здоров’я, незважаючи на взаємопроникнення культур, що спостерігається за останні століття, зберігаються досі. Проте з покоління в покоління, зі сторіччя в сторіччя, люди набували досвіду і починали розуміти, що здоров’я залежить від багатьох чинників оточуючого світу і, головне, від ставлення до здоров’я, від способу життя.

Гіппократ – геніальний лікар і філософ Давнього світу – стверджував, що яка діяльність людини, такою вона і є, такі і її хвороби. Він вважав, що коли людина живе і розвивається в гармонії з природою, вона буде здоровою, а порушення законів природи призводить до хвороб.

Хоча в давньогрецькому та давньоримському суспільстві відбувався інтенсивний розвиток духовної культури – мистецтва, філософії, літератури, театру, панівне уявлення про здоров’я людини будувалося на визнанні повної залежності людського духу від тіла. В античний період зародилася соціальна значущість здоров’я. Саме в цей період з’явилися традиції ведення здорового способу життя, суспільство почало дбати про здоров’я нації, а саме здоров’я було головним критерієм для забезпечення інтелектуального розвитку молодого покоління.

Уже в епоху Відродження відбувається спроба примирити дух з тілом і віднайти більш гармонійний ідеал людського життя і здоров’я. Але, невдовзі, в епоху Просвітництва, дух як надраціональне начало і тіло відступили під тиском інтелекту. Утвердився раціональний спосіб мислення, який породив людину, яка втратила гармонійні стосунки як із природою, так і з духом. Природа стала об’єктом нічим не обмеженого експериментування.

В епоху науково-технічної революції розпочався хаос. Замість загального уявлення про здоров’я з’явились численні концепції здоров’я, побудовані на різноманітних принципах. Людина стає в ситуацію вибору: яку концепцію здоров’я їй прийняти практично та на яких засадах будувати здоровий спосіб життя? Не церква, не держава і не науковці, а сама людина несе відповідальність за свій вибір, за стан свого здоров’я.

За останні десятиріччя наука про здоров’я інтенсивно розвивалась і дістала практичного спрямування, наблизилася до життя. Багато вчених зробили спроби визначити сучасне поняття здоров’я. Кожний із спеціалістів розглядав здоров’я з позиції своєї науки чи навіть з вужчих позицій – відповідно до спрямування своїх досліджень.

На сьогоднішній день немає загальноприйнятого визначення терміна «здоров’я». Існує більш ніж 480 дефініцій цієї категорії.

Медична енциклопедія пояснює його як «природний стан організму, що є виразом його досконалої саморегуляції, гармонійної взаємодії всіх органів та систем і динамічної рівноваги з оточуючим середовищем» [5].

Енциклопедичний словник з фізичної культури термін «здоров’я» розкриває як «стан організму, коли всі його органи й системи функціонують нормально, коли в ньому немає якихось хворобливих змін» [13].

Дійсно, як показує аналіз існуючих дефініцій досліджуваної категорії, «здоров’я» часто розглядають як відсутність хвороби. Особливу увагу приділяє цьому медична наука. Як вважає А. Нагорна, здоров’я необхідно розглядати як чисто якісне поняття меж норми [48]. Хоча, скажімо М. Амосов вважає, що визначення здоров’я лише як комплексу нормативних морфофункціональних показників організму людини недостатнє, оскільки необхідна ще й кількісна його оцінка [1].

Сучасні дослідники визначають категорію здоров’я як «цілісний динамічний стан, який характеризується певними резервами синергетичної, пластичної і регуляторної забезпеченості функцій, стійкістю до впливу негативних факторів зовнішнього середовища і є основою для виконання соціальних і біологічних функцій» [3]. Суттєвою є також дефініція, яку запропонував І. Муравов: «Здоров’я – динамічний стан найбільшого фізичного та психоемоційного (душевного) благополуччя, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємозв’язаних функцій і структур, що забезпечується високим енергетичним рівнем організму за найменшої «ціни» адаптації його до умов життєдіяльності [23].

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ), «здоров’я – не що інше, як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів». Це визначення закріплене в основних нормативно-правових документах про охорону здоров’я. Воно не пов’язує здоров’я лише з обов’язковою відсутністю хвороби. Для багатомірної характеристики здоров’я потрібно визначити міру фізичного, психічного і соціального здоров’я.

У цілому проблема здоров’я людини становиться сьогодні на один рід з такими фундаментальними науками, як фізика, хімія, біологія.

Узагальнюючи думки спеціалістів відносно феномена здоров’я, - можна визначити низку аксіоматичних за своєю суттю положень:

1. В абсолютному сенсі здоров’я не існує. Абсолютне здоров’я – ідеал.
2. Кожна людина здорова умовно. Ні одна людина не буває протягом всього життя повністю здоровою.
3. Кожна людина може бути здоровою в певних умовах (клімат, їжа, праця). Є нормальні і шкідливі життєві умови для конкретної людини. Умови, нормальні для однієї, можуть бути ненормальними для іншої [37]*.*

Але за вихідне, початкове доречно взяти визначення запропоноване І. Брехманом: «Здоров’я – це не відсутність хвороби, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливі, спокійні стосунки з людьми, природою і самим собою» [6].

Проблемою формування та збереження здоров’я підростаючого покоління в останній час опікується держава, що відображається у найважливіших нормативно-правових документах щодо системи освіти України, а саме: Закон України «Про загальну середню освіту», Національна доктрина розвитку освіти в Україні та інших [33; 34; 35; 44]*.*

Розробка Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки зумовлена необхідністю кардинальних змін, спрямованих на підвищення якості і конкурентноспроможності освіти, вирішення стратегічних завдань, що стоять перед національною системою освіти в нових економічних і соціокультурних умовах, інтеграцію її в європейський і світовий освітній простір. Однією з проблем, серед тих, які розглядаються, є відсутність цілісної системи виховання, фізичного, морального та духовного розвитку і соціалізації дітей та молоді; падіння суспільної моралі, що призвело до бездуховності, низької культури поведінки частини учнівської та студентської молоді. Органи управління освітою мають подолати ці проблеми шляхом побудови ефективної системи національного виховання на засадах загальнолюдських, полікультурних, громадянських цінностей, забезпечення фізичного, морально-духовного, культурного розвитку дитини, формування соціально зрілої творчої особистості, громадянина України і світу, підготовка молоді до свідомого вибору сфери життєдіяльності [36].

Поняття «здоров’я» включає в себе чотири аспекти, а саме: *фізичний* – правильне функціонування всіх систем фізичної досконалості і загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування; *психічний* (психологічний комфорт) – відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції; наявність адекватних позитивних емоцій; відсутність акцентуацій характеру; відсутність шкідливих звичок; *соціальний* (соціальне благополуччя) – це передусім сформована громадянська відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві; позитивно спрямована комунікативність; доброзичливість в ставленні до молодших, здатність до самоактуалізації у колективі, самовиховання; *духовний* (душевний) – пріоритетність загальноосвітніх цінностей; наявність позитивного ідеалу відповідно з національними та духовними традиціями, працелюбність, доброчинність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві [35].

Отже, здоров’я це динамічна категорія, яка несе в собі фізичне, соціальне, психічне та духовне навантаження, яке інтегрує *чотири складові,* (рис. 1)*,* що є взаємодіючими, взаємовпливаючими один на одного, інтегруючись, створюють здоров’я людини як цілісність і як цінність [5].

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Здоров’я людини** | | | |
|  | | | |
| фізичне | психічне | соціальне | духовне |

Рис. 1.1. Складові здоров’я людини

Від того, з яких філософських позицій воно розглядається, залежить, яким аспектам надається перевага. У зв’язку з цим передбачається вивчення здоров’я як цілісного холістичного багатовимірного феномена [27]. Щоб бути здоровим, недостатньо мати тільки здорове тіло. Адже, якщо людина не живе духовним життям, її фізичні резерви швидко вичерпуються, що неминуче призведе до хвороби. Якщо людина перебуває тривалий час в атмосфері страху, психоемоційного напруження (стресу), це може призвести до онкологічних, серцево-судинних чи психічних захворювань. І навпаки, в історії людства відомі випадки, коли завдяки великій духовності та вірі люди з надзвичайно важкими захворюваннями чи травмами не тільки одужували, але й поверталися до активного життя.

Характеризуючи *фізичну складову здоров’я*, можна сказати, що це нормальне функціонування організму та кожної з його систем. Одним із показників фізичного здоров’я є фізичний розвиток, який «Велика медична енциклопедія» визначає як сукупність морфологічних і функціональних показників організму, що дають змогу встановити запас його фізичних сил, витривалості й працездатності [5]. Взаємозв’язок фізичного розвитку та стану здоров’я особистості виявляється особливо в організмі, що розвивається. Хронічні хвороби негативно впливають на фізичний розвиток особистості, і, навпаки, низький рівень фізичного розвитку створює ризик для виникнення хвороб [5].

Аналіз інших джерел показав, що фізичне здоров’я визначається ще, як стан гармонії морфологічної структури фізичного тіла і функціонального стану систем життєзабезпечення людського організму. Даний феномен розглядається як гармонійне поєднання фізичного (сфера фізичної культури і спорту) і соматичного (сфера біології та медицини).

Фізичне здоров’я, за визначенням С. Попова, - це рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, які забезпечують адаптаційні реакції. Об’єднавши ці характеристики, зауважимо, що абсолютне фізичне здоров’я визначається красивою фігурою, здоровим волоссям і шкірою, гармонійним розвитком усіх фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості), а також високою здатністю організму підтримувати постійність внутрішнього середовища (гомеостазу), з допомогою чого досягається висока життєздатність основних органів та систем [38].

Сьогодні все більше людей усвідомлюють шкоду і згубний вплив на організм так званої гіподинамії – обмеження рухової активності, яка призводить до хвороб. При цьому загальновідомо і не викликає сумнівів, що фізкультура і спорт сприятливо впливають не тільки на всі системи і органи організму людини, але є ще й дієвим профілактичним і регуляторним засобом стосовно різних негативних явищ, таких, як психічна напруженість і стрес, стан тривоги тощо.

Існування людини, де поєднується матеріальне і духовне володіння світом, виражається в культурі життя. Культура життя може бути визначена як спосіб свідомої організації особистістю своєї життєдіяльності, що забезпечує її всебічний і гармонійний розвиток в інтересах суспільства.

Фізична культура, засоби, методи і форми якої сприяють зміцненню здоров'я і працездатності людини, підготовці до активної трудової діяльності, займають важливе місце. Фізична культура — це сукупність матеріальних і духовних цінностей, що створюються і використовуються для фізичного удосконалення людей, вона становить частку загальної культури суспільства.

Фізичне виховання дітей і молоді в Україні є невідʼємною частиною системи народної освіти, важливим компонентом їх гуманітарного виховання, формування в них патріотичних почуттів, фізичного та морального здоровʼя, удосконалення фізичної і психологічної підготовленості до активного життя і діяльності. Фізична культура сприяє розвиткові в людині, поряд з фізичною силою, здоровʼям і гарною поставою, таких властивостей характеру, як фізична вправність, загартованість, почуття честі у змаганні, грі та праці, швидкість, рішучість і обережність, толерантність, товариськість, відвага, динамічність, чесність, силу волі.

Регулярні заняття фізкультурою підвищують опір організму застудним та інфекційним захворюванням, сприяють фізичному і нервово-психічному розвантаженню людини, тобто підвищують витривалість, толерантність і адаптацію людини до негативних явищ навколишнього середовища. Фізкультурно-оздоровча діяльність сприяє формуванню хорошого фізичного здоров’я. Крім того, вона прямо чи опосередковано пов’язана не тільки з медичними, соціальними, економічними і виробничими аспектами життєдіяльності суспільства, але й з моральним, естетичним аспектами виховання людини.

*Психічне здоров’я*, як друга не менш актуальна складова здоров’я людини, розглядається як рівновага та сталість психіки людини, адекватне сприйняття реального світу; нормальна діяльність вищих психічних функцій (відчуття, пам’яті, почуттів, волі, мислення тощо).

Психічне здоров’я стосується розуму, інтелекту та емоцій. Основою психічного здоров’я людини слід вважати стан загального душевного комфорту, який адекватно регулює її поведінку в процесі життєдіяльності. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

На думку В. Бєлова, який розкриває низку важливих аспектів даної проблеми, активному довголіттю сприяють такі психічні якості і риси характеру: стійка психіка, що досягається самовихованням і аутотренінгом; доброта, чесність, чуйність, сумлінність і почуття гумору; бажання жити. Такі фактори більш повно реалізуються при інтелектуальній насиченості життя, творчій праці й сімейному благополуччі [4; 53].

Фізичне здоров’я і психічний стан нерозривні і взаємопов’язані. Сильна духом людина може долати тілесні недуги. Воля та наполегливість допомагають людині зберегти можливість для плідної діяльності при тяжких тілесних захворюваннях.

Психічне здоров’я розглядається не як статичний стан, а як динамічний процес, забезпечений постійною активністю і регуляцією різних механізмів функціональних систем організму. Психіка являє собою властивість мозку, а психічна діяльність організму здійснюється за допомогою специфічних фізіологічних механізмів. Об’єднуючись у структури, вони забезпечують сприйняття і переробку інформації, прийняття рішень і їх виконання, орієнтацію організму в середовищі, його активну поведінку.

Уміння керувати своїм емоційним станом, знижувати рівень емоційної напруги, долати хвилювання необхідне в багатьох ситуаціях. Таке вміння запобігає розвитку надмірної нервової напруги, допомагає зберегти здоров’я. Людина як біологічна істота у своєму розвитку підкоряється законам біології, завдяки яким існує весь живий світ. Водночас людина – це соціальна істота, вона взаємодіє з оточуючим середовищем, формує з іншими членами соціуму складну й багатогранну систему особистих, суспільних виробничих відносин. Біологічне, таким чином, ніколи не буває у чистому природному вигляді, воно опосередковується соціальним. Людина, як соціальне єство, живе в суспільстві, яке має свої особливості, свої звичаї, свій спосіб життя, свій національний характер, свою вирощувану віками культуру, і в цій спільності знаходить середовище свого повного розвитку. Звідси випливає ідея нації – її основними рисами є спільна історична доля і бажання жити своїм незалежним життям, що може бути лише у своїй власній державі.

Стан здоров’я людини формується під впливом соціально-гігієнічних факторів. З цієї точки зору розглядається *соціальне здоров’я людини*, як гармонійна сутність біологічного і соціального, як показник, що відображає соціальну сутність суспільства.

Людина не просто частина природи, вона - член суспільства. Отже, вона є і природною (біологічною) і суспільною (соціальною) істотою. Людина, насамперед істота суспільна, член певного суспільства. Зміна суспільних відносин приводить і до зміни морального й фізичного розвитку людини. Суспільний спосіб життя створює умови формування та реалізації способу життя особи. Тому здоровʼя народу є «візитною карткою» соціально-економічної та культурної зрілості суспільства.

Нинішній соціально-економічний розвиток України супроводжується низкою негативних процесів - способом виробництва, забезпеченості життєдіяльності та здоровʼя населення.  Люди, які живуть у злиднях, незадовільних побутових умовах, значно частіше хворіють на легеневі, шлунково-кишкові, інфекційні й паразитарні недуги.

Біосоціальні фактори впливу на органи людини мають визначальне значення у формуванні ознак здоровʼя, яке характеризується як нормальне функціонування органів, клітинних та генетичних структур, нормальний перебіг типових фізіологічних і біохімічних процесів.

Отже, соціальне здоров’я особистості – це функціонування особистості як повноправного члена суспільства, її безконфліктна взаємодія з навколишнім світом, доброзичливі взаємини в колективі, у сім’ї, суспільстві.

Поведінка людини в довкіллі завжди відрізняється від поведінки інших вищих істот агресивністю. Людина завжди була не рівноправним співмешканцем у середовищі існування, а підкорювачем, насильником, жадібним споживачем, не здатним до самообмеження. За роки існування людського суспільства народонаселення почало зростати такими темпами, досягло таких адаптацій і поширення на планеті, яких не знала жодна інша популяція. Згодом людська діяльність обернулася на могутню силу, здатну впливати на природу не лише в межах окремих районів і континентів, а й на планету в цілому. Проте свого ставлення до природи, її ресурсів, людина за тисячоліття не змінила, це призвело до виникнення глобальних кризових екологічних проблем.

**РОЗДІЛ 2. СУТЬ ПОНЯТТЯ «ДУХОВНЕ ЗДОРОВ’Я»**

З огляду на те, що феномен людини становить собою діалектичну єдність матеріального і духовного, біологічного і соціального, особистого і суспільного, виникає необхідність розглянути *духовну складову здоров’я людини.*

Як і будь-яку фундаментальну якість, духовний розвиток однозначно і стисло визначити неможна. Духовність для віруючої людини – це її здатність відчувати себе відповідальною за власні дії перед Богом. Люди, які не вірять у реальність Бога, але визнають існування такого собі Космічного Розуму, Свідомості Всесвіту, Сил Природи, Совісті сприймають духовність як синонім моральності. Не можна заперечити наявність діалектичного взаємозв’язку між поняттями «моральність» і «духовність», однак їх не слід ототожнювати.

Духовний розвиток - це найефективніший шлях, який може видалити причини всіх проблем людини. Саме бездуховність та неосвіченість є головними причинами абсолютно всіх негараздів та хвороб людини. Духовність слід розуміти як діяльність свідомості, спрямовану на пошук сенсу життя і свого місця в ньому, визначення критеріїв добра і зла, оцінювання за ними людей і подій, формування мотивів поведінки згідно із загальнолюдськими принципами моральності або всупереч їм. Духовні цінності відіграють роль повсякденних орієнтирів у предметній і соціальній дійсності та визначають поведінку людини.

Усе більше і більше людей говорять про значення духовних надбань. Духовні уподобання повинні починатися в родині й охоплювати всі галузі появи індивіду. Вони повинні дозволяти людям обумовлювати свої рішення, відношення і роботу, забезпечувати соціальний, економічний і духовний добробут людей. Права людини і загальні етичні цінності охороняють нас від повторення трагедій минулого й надають нам бачення майбутнього світу, в якому права людини та етнічні норми світової духовної культури стануть неписаними законами і будуть виконуватися природно, як засіб життя.

Тривалий час духовність прирівнювали до релігійності. Особливо це було виражено в радянський період. У той час, коли церква була відокремлена від держави, тема духовності була викреслена з наукових робіт, але сьогодні проблема духовності щільно ввійшла до кола сучасних досліджуваних проблем.

У науковій літературі поняття «духовне» та «душевне» (або «психічне») нерідко ототожнюються. Разом з тим, говорячи про взаємозв’язок між здоров’ям людини та її духовним світом, дуже важко провести чітку межу між душевним (психічним) та духовним, які в конкретній людині є не чим іншим, як абстрактними аспектами єдиного цілого. У тих випадках, коли людина перебуває в стані суперечності між своєю душею і духом, що трапляється, наприклад, у ситуації вибору між неспокоєм та напруженням духовних пошуків та душевним благополуччям і рівновагою, виділення цих аспектів з метою «розібратися в собі» є просто необхідним. Складовими духовного світу людини виступають знання, моральні, художньо-естетичні, життєво-практичні переживання, ціннісні орієнтації та установки. Свої життєві проблеми, в тому числі і стан свого здоров’я, людина сприймає крізь призму певних понять, образів, почуттів, уявлень, смислів та інших духовних утворень. Світогляд кожної конкретної людини є неповторним, у тому практичні підходи людей до розв’язання проблеми здоров’я дуже різняться між собою [24].

Отже, досвід освоєння людиною навколишньої та своєї внутрішньої реальності концентрується у відповідних соціальних формах духовності: релігії, філософії, науці, моралі тощо. Так, в релігії людина спонукається до здорового способу життя вірою в божественні заповіді, якими встановлюється культ тілесної та духовної чистоти. У філософії та науці – веліннями розуму, в етиці – моральними настановами, в мистецтві – почуттям прекрасного.

Філософським осмисленням духовності займалися М. Кисельов, М. Култаєва, С. Кримський, В. Кулініченко, В. Петленко, Г. Царєгородцев та інші.

Філософський словник визначає духовність як спосіб життєдіяльності, специфіка якого полягає у пріоритетному задоволенні потреби у пізнанні – світу, себе і, головне, - сенсу та призначення свого життя [47].

С. Кримський вважав, що духовність – «…це здатність переводити універсум зовнішнього буття у внутрішній всесвіт особистості на етичних засадах, здатність створювати той внутрішній світ, завдяки якому реалізується собітотожність людини, його волі від жорсткої залежності перед ситуаціями, які постійно змінюються. Духовність призводить до свого роду сенсової космогонії, поєднанню образу світу з моральним законом особистості…» [16].

Р. Лівшиц визначав духовність як «…таку смисложиттєву позицію особистості в світі, в якій людина відкриває себе світові, а також іншій людині як одиничному носію родової людської сутності. Духовність виражена в прагненні до соціально-позитивних, гуманістичним цінностям, у ній відбувається розвиток родової сутності людини» [20].

Духовність не ототожнюється з духовним життям суспільства. Вона виступає як спосіб розвитку особистості. Якщо світогляд передбачає вибір способу життя, то духовність пов’язана з вибором свого власного образу, своєї долі та ролі, одним словом, із зустрічі з самим собою.

Таким чином, під *духовністю* розуміють процес, за допомогою якого духовний потенціал душі розвивається урівноважено та гармонійно. Духовне перетворення особистості це процес виховання та навчання, які приводять до духовного росту. Духовний ріст є основою етики та моралі людини, його гуманістичного розвитку. Все, що сприяє духовному росту, спрямовано на добро. Якщо не керувати нашими природними потребами та бажаннями, вони можуть збити людину з духовного шляху.

Рівень духовності, на якому ми знаходимось, отримує своє відображеннях у наших взаємовідносинах з навколишнім світом та самим собою. Він проявляється в моделях довільних відповідей. Тому одним з головних інструментів духовного росту є постійний контроль, розуміння наших відповідей, нашої поведінки. Людина, оволодіваючи вмінням аналізу своїх довільних відповідей, учиться культурі мислення; умінню розуміти наші почуття, осмислити порядність та емоційну цілісність; умінню проявляти в потрібний момент волю, рішучу дію, якщо вона морально оправдана.

Духовність або духовний світ людини успішніше формується на основі здорового організму. Здоров’я тіла забезпечує людині не лише високу працездатність, творче довголіття, але й помітно впливає на її інтереси, погляди, спосіб мислення. Воно слугує джерелом духовної бадьорості, оптимізму, впевненості в собі та своїх творчих можливостях, пробуджує інтерес до нових духовних цінностей, стає важливою умовою культурного розвитку людини. З іншого боку, духовне в людині здійснює зворотний вплив на її фізичний стан і може стати джерелом прагнення до здорового способу життя. Духовні цінності, ідеї та знання нерідко стають тією спонукальною силою, яка докорінно змінює спосіб життя людини. Здоровий спосіб життя органічно входить у сферу прекрасного, набуваючи, крім практичної, естетичну цінність.

Людина, яка піклується лише про здоров’я свого тіла і забуває про «здоров’я духу», ігноруючи прийняті у суспільстві моральні норми і цінності, іде шляхом тваринних інстинктів [9].

Отже, можна сказати, що неможливо досягнути духовного здоров’я без підтримання тілесного здоров’я і навпаки. Порушення людиною гармонії між фізичним і духовним негативно впливає на обидві сфери її життя.

Люди тягнуться до тих, хто випромінює доброту, любов, світло, тепло, позитивну енергію. Лікарі стверджують, що добрі, веселі, енергійні люди довше живуть і менше хворіють. Спокій, урівноваженість, чуйність, доброта, порядність, ввічливість характеризують здорову людину. З нею легко жити, приємно спілкуватися. Такі люди вміють жити в гармонії, в злагоді з самим собою, з іншими людьми. Вони веселі і щасливі, успішно розв’язують свої проблеми. Емоційно врівноважені люди сповнені щастя і любові, а головне – духовного здоров’я, яке має таке велике значення для повноцінного життя людини [37]. Духовна складова людини є не тільки основою її здоров’я, але й основою благополуччя людей, які її оточують.

Л. Антонова та І. Попова визначають духовне здоров’я людини як прагнення людини до оволодіння загальнолюдськими цінностями: правдою, істиною, добром; здатність відчувати себе часткою навколишнього світу, бажання поліпшувати його та активно сприяти цьому і в зв’язку з цим уміти співчувати, співпереживати, надавати допомогу іншим, будувати свої стосунки з людьми, відповідально ставитись до себе самого та свого життя [2].

Таким чином, *духовне здоров’я* – це рівень розвитку моралі, це система мислення людини та його відношення до навколишнього світу, це вміння будувати свої стосунки з іншими людьми, це здібності до аналізу ситуації, прогнозування та розвиток різних ситуацій і відповідно до цього побудова моделі своєї поведінки (рис. 2.1).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Формування цілей життя |  | Загальнолюдські цінності |  | Інтелектуальна сфера життя |
|  |  | **Духовне здоров’я** |  |  |
| Культура мислення |  | Культура  спілкування |  | Емоційно-вольова сфера |

Рис. 2.1. Структура духовного здоров’я

Бездуховність починається з відсутності почуття вдячності за такі життєво важливі умови, як чисте повітря для дихання, чиста джерельна вода, сонячне тепло і світло, місце на Землі, дари ланів, лісів, луків та інші безцінні подарунки природи, які приймаються як щось само собою зрозуміле.

Сьогодні вже з’явилися праці вчених, де компетентно і докладно розглядаються шляхи реального захисту здоров’я людини та природи в кризовій ситуації. Головне – це вдосконалення духовної сфери людини, зміна її ставлення до природи як живої системи живого Всесвіту. Власне, обмежуючи свої меркантильні потреби і піднімаючись на вищі духовні сходинки, людство може розраховувати на вихід із кризи і порятунок від морально-екологічної катастрофи. Жадоба грошей і влади шкодить довкіллю і, найголовніше, унеможливлює духовний розвиток людини [22].

Сучасна наука довела вірність вчення стародавніх філософів, що перш за все, слід берегти духовне здоров’я людини, тому що від духовного стану залежить в значній мірі її фізичний розвиток. Власне духовність, як форма прояву морального потенціалу людини, спрямованого на доброзичливість, співучасть та безкорисливість здатна врятувати суспільство і особу від варварства, агресивності та жорстокості. Ми повинні прагнути закладати в свої та дитячі душі милосердя, доброту. Справедливість, розуміння душі іншої людини, її енергетики, звичаїв своїх предків. Без душі немає особистості, без особистості немає прогресу цивілізації, без руху немає життя. Без духовності людина не може подолати хвороби, одужати, бути здоровою і щасливою.

Духовне здоров’я залежить від духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей в контексті власних ідеалів і світогляду - все це визначає стан духовного здоров’я індивіда [25].

Аналізуючи вище сказане, шляхами формування духовного здоров’я особистості є досягнення певного рівня становлення світогляду: формування цілей життя; інтеріоризація загальнолюдських цінностей, формування інтелектуальної сфери шляхом розвитку логіки та інтуїції, які забезпечують культуру мислення на основі набутих знань, формування емоційної вольової сфери, яка забезпечує культуру емоцій, поведінки. При цьому тільки комплексно досягається цілісність фізичного, психічного, духовного розвитку, жодна сторона не виступає як самоціль, вони взаємодіють, взаємозбагачуються, усі разом слугуючи вирішенню одного загального завдання – усебічного і гармонійного розвитку особистості [31].

Духовність є невід’ємною і вагомою частиною духовного здоров’я особистості. Особливості духовного світу окремої людини чи соціальної спільноти виступають важливим чинником, що зумовлює як характер загального ставлення людини до свого здоров’я, так і вибір конкретних методів його збереження, відновлення та розвитку.

**РОЗДІЛ 3. ОСНОВНІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ДУХОВНОГО ЗДОРОВ’Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

У кожної людини свій темп розвитку та своя стадія духовного вдосконалення залежно від рівня розвитку душі та від якості способу життя, індикатором яких є здоров’я людини. Допомогу і підтримку в цьому процесі надають батьки, вихователі та вчителі, які формують особистість дитини.

Духовне здоров’я людини формується багатьма чинниками. Традиційними є вплив батьків, їхній світогляд, переконання, культура, традиції, побут. Не останню роль відіграє національна внутрішня політика держави. В галузі освіти вона спрямована на забезпечення комплексного формування здоров’я. Це положення відображається в низці державних нормативних документів («Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ ст.», закон України «При охорону здоров’я», «Національна програма патріотичного виховання громадян, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства», «Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді», «Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників») та покладено в основу формування здорової особистості з високим рівнем громадянської відповідальності, готової до самостійного вибору власного місця в житті.

Державна політика реалізується через освітні заклади: дошкільні, шкільні, позашкільні, вищі навчальні заклади різних рівнів акредитації. На жаль стратегії в держави у цьому питанні ще не вироблено, як і наступництва, взаємодії, координації дій. Але вільне місце довго вакантним не буває. Його заповнює примітивна, розважальна, неукраїнська ерзацкультура. Юне покоління росте на прикладах віртуальних героїв мультфільмів, непереможних фантастичних людей-мишей, голлівудських поліцейських суперменів.

Духовне здоров’я формується шляхом виховання в особистості позитивного спілкування, запобігання конфліктам, акцентуючи увагу на моральному вихованні як одній з важливих характеристик людини і суспільства. Духовне виховання і здоров’я повинно базуватися на природних реальних явищах, спілкуванні з довкіллям, дослідженням його з усіх сторін. Якщо держава зможе обмежити вплив на дітей електронних засобів масової інформації, то багато проблем у формуванні духовного здоров’я людини буде вирішено без особливих зусиль [32].

Духовне здоров’я особистості формується протягом всього життя від самого народження. На його формування на початку впливають батьки і сім’я загалом, потім вихователі та вчителі у дитсадках та школах. Роль останніх є найвагомішою [28; 29].

Дитина виховується в сім’ї і в школі. Школа створює сприятливі умови для всебічного формування особистості. Проте основа характеру, життєвої позиції, елементарна вихованість – бере початок у сім’ї. Значний вплив на формування духовного здоров’я маленької дитини мають батьківські настанови, бесіди, особистий приклад, сімейні звичаї. Нажаль, більшість дорослих у першу чергу націлюються на задоволення матеріальних потреб дитини, не даючи належної уваги формуванню вищих, морально-духовних її інтересів.

Діти переважно рідко чи навіть дуже рідко відвідують разом із батьками театри, виставки, екскурсії, церкву; вкрай обмеженим є й «живе спілкування» у сімʼї, адже душевно-духовний діалог з дорослими замінює «теле-іграшково-розважальна індустрія», внаслідок чого позитивний потенціал сімейного виховання істотно знижується. Як зазначає О. Шевченко, на духовне формування дітей у сім'ї значний вплив мають і такі чинники, як тип стосунків її членів, стиль спілкування, мікроклімат, який може бути як сприятливий, так і несприятливий. Не сприяє духовному розвитку дитини, зокрема, нервовий, напружений мікроклімат: він негативно позначається на психічному стані дитини, на рівні її самооцінки, налаштовує на підсилення її агресивності. Доброзичлива ж атмосфера, пронизана щирістю, взаєморозумінням, любовʼю, навпаки, створює надійне підґрунтя для розвитку відповідних якостей особистості дитини [50].

В. Сухомлинський надавав великого значення матері як берегині домашнього вогнища, духовному, моральному стрижню сім’ї. Мета матері – повернути дитині духовну, моральну самосвідомість народу, його традиції, культуру, елементи побуту, ті моральні основи, які відображають загальнолюдські цінності [43].

Людські цінності властиві кожному, але для того, щоб їх ствердити, педагогічний процес повинен бути здатним перетворити культурні, духовні надбання в настанову й поведінку, що засновані на моралі, духовності, психологічному єднанні [9].

Основою виховання дитини є духовність сім’ї, яка виражається в суспільній моралі, етиці, естетиці та формуванні поведінки як певної системи відносин, дій, вчинків, зумовлених суспільними умовами та обставинами, в цьому полягає загально соціальна функція сім’ї.

Духовність виховання – це система, уклад життя сім’ї, умова, яка забезпечує здійснення розумового. Інтелектуального, емоційно-чуттєвого розвитку дитини та формування її світогляду.

Безперечно, великою допомогою для духовного відродження суспільства є правильна організація в державі освіти молодого покоління. Під освітою розуміють не тільки загальну освіту, яка включає в себе моральне та духовне виховання, але й професійну освіту. Загальна освіта та духовний розвиток не повинні бути відокремлені один від одного ідейно, тому що велике значення має правильний вибір тих, кому довірили виховувати молодь. К. Ушинський писав: «…необходимо также, чтобы светские лица, принимающиеся за воспитание были не только хорошие педагоги, но и истинные христиане по своим стремлениям и убеждениям. Современная педагогика исключительно выросла на христианской почве и для нас не христианская педагогика есть вещь немыслимая…» [45].

Загальна освіта повинна стимулювати бажання духовного розвитку, духовного вдосконалення, виникнення внутрішньої потреби використовувати в житті загальнолюдські моральні принципи, щоб людина розуміла, що духовне – це головне в житті, що без духовності не можливо стати по-справжньому культурною людиною.

Проблеми формування гармонійного фізичного та психічного розвитку та здоров’я дітей залежать від формування стереотипу здорового способу життя в процесі виховання, навчання, харчування, медичного обслуговування дітей. Погіршення здоров’я дітей шкільного віку є не лише серйозною медичною, а й педагогічною проблемою. Оздоровленням дітей передусім має займатися освіта. Лише система освіти будь-яких форм навчання може та повинна зберегти майбутнє нації, повернути здоров’я нашим дітям. Тому що першочерговим завданням будь-якого навчального закладу має бути високий рівень здоров’я дитини, а за ним – високий рівень знань. Недоліки освіти в цілому пов’язані з методологією загальної освіти, яка не повинна зводитися лише до розвитку мислення дитини, до набуття нею навичок аналізу, до повідомлення їй відомостей, які доречні тільки на практиці, до суми деяких уявлень про устрій навколишнього світу, вивченню фактів з історії людства, знайомству з літературою та мистецтвом, підготовки до продовження освіти. Загальна освіта повинна також дати елементарні відомості про сутність людського мислення, сутність людського знання та про способи спілкування між людьми, які завжди в тому чи іншому сенсі базуються на деяких догмах або аксіомах [18].

Школа і сім’я мають спільну мету – становлення суб’єктивності людини. Соціальне замовлення сучасної школи – навчити особистість бути конкурентоздатною у суспільстві з ринковою економікою, виробити вміння планувати стратегію власного життя, орієнтуватись у системі найрізноманітніших суперечливих і неоднозначних цінностей, визначати своє життєве кредо та стиль [9].

З приходом дитини до школи, в її життя входить вчитель, який сприяє швидкому становленню її особистості. Становлення активної позиції стосовно життя, розвиток в дитині творця й умільця варто заохочувати, інакше сформується психокомплекс «незнайки і невмійки».

Зокрема, виховання дітей 6-10 років В. Сухомлинський називав «школою сердечності». Він радив педагогам і батькам дітей вчити добру, любові, милосердю. Для цього необхідно, щоб вихованці постійно бачили гуманістичний зміст учинків і поведінки тих, хто їх оточує: рідних, близьких, учителів, дорослих, а педагог, у свою чергу, повинен регулярно організовувати спільну діяльність, спрямовану на зʼясування змісту дитячого вчинку - як позитивного, так і негативного.

Загалом педагог школи повинен бути високоморальним, високодуховним не лише на словах, а й у своїх діях, тому що його вихованці не тільки довірливі, а й дуже сензитивні до всілякого роду обману чи розбіжностей між «словом і ділом»

Отже, особливе значення має збереження й розвиток духовного здоров’я в дитячому віці, тому що, ті основи духовного здоров’я, які придбала дитина в дитинстві, залишаться в неї на все життя.

Саме тому, велика увага приділяється дітям початкової школи. Це особливий період у житті дитини, який пов’язаний з приходом дитини до школи, з адаптацією до нового колективу, з появою нових вимог та обов’язків. В умовах навчально-виховного процесу в школі істотно змінюється соціальний стан дитини, а це, в свою чергу, визначає зміни в спрямованості та змісті розвитку особистості молодшого школяра. В цьому віці у дитини починає формуватися нова вища потреба – навчатися. В процесі навчання в школі дана потреба сприяє формуванню у дітей уміння навчатися, а також здатності критично мислити, як слідство, основи культури здоров’я та ціннісне відношення до нього важливо закладати саме в цей період життя. Неправильна організація навчально-виховного процесу сприяє виникненню перевантажень, які призводять до перевтоми та різкому погіршенню здоров’я молодших школярів.

Коли дитина приходить до школи, навчальної діяльності ще немає, і вона повинна бути сформована у вигляді вмінь навчатися. Саме це і є специфічним завданням молодшого шкільного віку. Головна трудність, яка зустрічається на шляху цього формування – це те, що мотив, з яким дитина приходить до школи, не пов’язаний із змістом тієї діяльності, яку він повинен виконувати у школі. Він бажає виконувати соціально значущу та соціально оціночну діяльність, а в школі необхідна пізнавальна мотивація.

Молодший шкільний вік – це період позитивних змін та перетворень, що відбуваються з особистістю. Якщо в цей період молодший школяр не відчуває почуття радості від пізнання, у нього не виникає впевненості у своїх здібностях і можливостях, то зробити це в подальшому розвитку буде дуже важко. Чим більше дитина отримає позитивних емоцій та досвіду, тим легше буде їй впоратися з проблемами, які виникатимуть у підлітковому віці [39].

Прийшовши до школи, у дитини відбувається перебудова всієї системи відношень дитини з дійсністю. В дошкільняти мається дві сфери соціальних відношень: «дитина – дорослий» та «дитина – діти». Ці системи пов’язані між собою ігровою діяльністю. Результати цієї гри не впливають на відношення дитини з батьками, відношення всередині дитячого колективу, а також не визначають взаємовідносини з батьками [12].

Система «дитина – вчитель» починає визначати відношення дитини до батьків та відношення дитини до дітей. Ця система стає центром життя дитини, від неї залежить сукупність сприятливих для життя умов. Уперше відношення «дитина – вчитель» стає відношенням «дитина – суспільство». Вчитель поєднує в собі вимоги суспільства, в школі існує система однакових еталонів, однакових мір для оцінки [41; 49].

Молодший шкільний вік характеризується перш за все тим, що саме в цьому віці закладається фундамент моральної поведінки, відбувається засвоєння моральних норм поведінки, починає формуватися суспільна спрямованість особистості.

Дитина молодшого шкільного віку знаходиться у тісній емоційній взаємодії з учителем. У процесі навчання школяр засвоює не тільки інформацію, а й емоційно-оцінне ставлення вчителя до нього. Реакція дорослого є важливим стимулом для подальшого навчання та формування емоційності дитини. Позитивні взаємостосунки школяра-початківця з першим учителем розвивають у ньому довіру, успішну мотивацію до навчання та дружні стосунки з однолітками. Можна сказати, що перший учитель – це, так би мовити, доля учня [17; 40]. На думку В. Сухомлинського, учитель – це людина, яка любить дітей, знаходить радість у спілкуванні з ними [43].

Учитель початкових класів – це єдиний “організм взаємовпливу”. Почуття та емоції відіграють значну роль у навчальні й роботі. Від того, які емоції вона викликає, багато в чому залежить якість навчання. Зацікавленість, захопленість, впевненість у своїх силах, задоволення – усе це стає стимулом до навчання. Підтримка позитивної емоційності стає одним із найважливіших завдань для вчителя початкової школи, адже саме навчальна діяльність має давати дитині насолоду від пізнання довкілля.

Дітям молодшого шкільного віку імпонує, коли вчитель оказує їм підтримку в навчальній діяльності, веде себе як справжній товариш. Разом з цим дуже болісно вони сприймають вчителя тоді, коли від пригнічує їх прагнення бути активними та вільними в діяльності та в спілкуванні, поділяє їх на поганих та гарних учнів, нестійкий у прояві гарного відношення до них, агресивен, не забезпечує їм стану захищеності. Враховуючи це, вчитель повинен будувати взаємовідносини з молодшими школярами. Доброта, тактичність, чуйність та уважність до кожної дитини є запорукою не тільки добрих взаємовідносин, але й чинником формування позитивної самооцінки школяра, ситуації успіху в навчальній діяльності та міжособистісних взаєминах [15].

Дитина у молодшому шкільному віці ще не може самостійно осягнути зв’язки та закономірності, вона бажає пізнавати та навчатися за допомогою дорослого, який стає для нього авторитетом і основою розвитку стійкого емоційного життя. Авторитет – це призма, через яку дитину дивиться на світ. Важливо, щоб таким авторитетом став для учня вчитель. Дитині цього віку потрібні не тільки авторитети оточуючих людей, які є втіленням моральності та інтелектуальних сил, потрібні і духовно сприймаючі авторитети – приклади великих історичних подій, біографії видатних людей тощо [50].

Через авторитет у дитину 7-14 років можна закласти повагу до людей, релігійність. Відсутність цього в подальшому житті може привести до хаотизації духовного життя, що в кінці призводить до соціального хаосу. Якщо дитину навчати науково-абстрактно, то можна виховати інтелектуалів з безфантазійним мисленням. Хаотизація духовного життя може призвести до владної діяльності, прагненні до тероризму, невизначених містичних пошуків, які закінчуються, як правило, в тоталітарних сектах тощо [19].

Стан здоров’я юних українців викликає тривогу. Здоров’я молодших школярів формується в несприятливому середовищі життєдіяльності та супроводжується значним навчальним навантаженням у школі й вдома, залежністю від комп’ютерів і комп’ютерних ігор, низькою руховою активністю, шкідливими звичками тощо. Спостерігається тенденція до збільшення показників поширеності захворювань.

Упродовж значного часу у житті дитини провідною соціально-детермінуючою ознакою життєдіяльності є школа. Численні дослідження доводять, що практично незамінними та єдиним (після сім’ї) чинником, який може впливати на стан здоров’я дітей, особливо молодшого шкільного віку, є навчальний заклад. Реформування шкільного навчання без урахування стану здоров’я школярів суттєво збільшило їх захворюваність. Інформаційні перевантаження, стресогенні ситуації, модернізації навчального процесу (обмеження фізичної активності, предметна система виховання, недостатнє природне освітлення тощо), веде спочатку до функціональних порушень, а згодом і до формування органічної патології [51].

Водночас навчальна діяльність не адаптується до особливостей розвитку і стану здоров’я сучасних школярів, педагоги мають недостатню підготовку з питань формування, збереження та зміцнення здоров’я дитини, все ще зберігається пасивна позиція сім’ї і самих дітей щодо власного здоров’я.

З негативним впливом саме чинників шкільного середовища спеціалісти пов’язують до 40% дитячо-підліткової патології. Найбільш виражені фактори, за даними досліджень Інституту вікової фізіології РАО, це: стресова педагогічна тактика (призводить до дидактогеній); інтенсифікація навчального процесу; невідповідність методик та технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів; нераціональна організація навчальної діяльності (у тому числі фізкультурно-оздоровчої роботи); низька грамотність педагогів та батьків у питаннях охорони та зміцнення здоров’я [48].

Упродовж десятиріч метою виховання та освіти було виховання всебічно розвиненої особистості, а на виході перевірялись тільки наявність знань, умінь та навичок з усіх наук. Якості особистості, рівень її культури та моральності відходили на другий план. Посилена знаннєва парадигма, таким чином, призводить до формування безвідповідальності перед природою, перед іншими людьми, перед собою. Знання по своїй суті не гарантують духовних якостей людині. Більш того, вони часто ідуть всупереч з духовним, психічним та фізичним здоров’ям дитини.

За час навчання у молодшій школі більш поширеними ставали хвороби органів дихання, на друге місце виходили ендокринопатії, на третє – розлади психіки та поведінки, четверту позицію займали хвороби ока та його придаткового апарату.

Аналіз динаміки спостереження за учнями у процесі навчання показав зменшення кількості школярів із І групи здоров’я (здорові) від 10,1% на початку першого класу до 3,8% наприкінці молодшої школи. Крім того, в молодшій школі знижувалася чисельність ІІ групи здоров’я (функціональні відхилення) з 59,7% до 46,2%, за рахунок чого збільшилася кількість учнів із ІІІ групи здоров’я (хронічні захворювання) з 30,2% до 49,4%.

Таким чином, захворюваність дітей молодшого шкільного віку з 2010 по 2012 роки мала хвилеподібний характер і загалом зросла на 5,4% у 2012 році [52].

У школі слід навчити дітей піклуватися про своє здоров’я ще з першого класу. Оскільки система освіти має щоденний доступ до дитини, велика роль у підтриманні здоров’я дитини належить вчителю.

Дитинство завжди спрямовано на майбутнє, незважаючи на безжалісне сьогодення. І діти, як правило, чекають, щоб дорослі відкрили їм шлях, який спрямує їхнє життя. Від цього залежить наше майбутнє.

Успішному формуванню духовного здоров’я у молодших школярів є формування здатності радіти життю та вміння мужньо переносити труднощі, яка закладається ще в ранньому дитинстві і продовжує формуватися в молодшій школі. Діти чуйні та вразливі до всього, що їх оточує, а досягти їм треба дуже багато. Щоб стати добрим до людей, треба навчитися розуміти інших, проявляти співчуття, чесно визнавати свої помилки, бути працьовитими, дивуватися красі навколишнього світу, бережливо ставитися до неї. Звичайно, важко перераховувати всі моральні якості людини майбутнього суспільства, але головне, що ці якості повинні закладатися вже сьогодні.

Вплив навколишнього світу на особистість учня може мати значну силу і носить негативний характер. Учитель повинен допомогти учням розібратися в явищах навколишнього світу, визначити своє ставлення до них.

Виховання - це завжди процес лікування, але воно не передбачає виривання чогось із особистості. Правильніше було б сказати коригування будівництва особистості. Адже це дуже важливий і складний процес, який потребує терпіння, уваги, умов, часу. Виховання як духовна складова обовʼязково має випереджати науково-технічний прогрес суспільства. Тому первинним у розвитку особистості є саме воно, навчання ж - вторинне. Лікарем виступає вчитель. Він сам повинен все життя вдосконалюватися. Лікарська аксіома діє і в педагогіці. Краще виправити в ранньому помилки виховання, ніж потім безуспішно боротися з проявами педагогічних хвороб.

Дитина як губка всмоктує нову інформацію, яка завжди спричинює цікавість, мотиваційні прагнення. Усвідомлення важливості навчання, як попередніх надбань суспільства, приходить до дитини значно пізніше. Тому виховний процес повинен бути не експериментальним, а стабільним і неперервним, нести зерна ідейності, що сформувала нація. Отже, будь які процеси санації моралі у вихованні є недоречними [25].

Важливим педагогічним завданням формування особистості є виробка учнями активної життєвої позиції, свідомого ставлення до суспільних обов’язків, єдності слова та діла. Вчитель повинен виховати не тільки фізично здорову душу, яка сповнена духовною енергією, але й інтелектуально розвинену особистість.

Перш за все, вчитель велику увагу повинен приділяти базовим знанням про духовність та мораль через спілкування, а також формування у дітей інтересу до духовних та моральних проблем, особистісного ставлення до них. Важливо націлювати дитину на співпереживання, співчуття, доброзичливе ставлення один до одного, взаємодопомогу тощо. Молодшого школяра необхідно націлити на подолання негативних поведінкових реакцій у стресових ситуаціях. У цьому віці вирішальне значення для дитини набуває суспільна значущість людських вчинків, їх внутрішній сенс та оцінка оточуючих людей, дорослими та однолітками.

Маленькі діти, які прийшли за парти, вже не ті, що були 50, 30, навіть 10 років тому. Вони більш активні та обізнані, як їм здається, майже не в усіх сферах життя, вони сміливіші та самовпевненіші. Нерідко у багатьох дітей зустрічається зневаження до авторитету та думки інших, невміння відчувати та небажання замислюватись.

Змістовність та осмисленість поняття «хороший – не дуже хороший» у молодших школярів істотно не різняться. Характеристики національної та громадянської відповідності є для них малозначущими. Школою недостатньо корегується свідоме формування дітьми моральних норм, включаючи взаємовідносини з однолітками. Слабшає вплив шкільної освіти на вибір моральних зразків: учителі, літературні герої, видатні в історії співвітчизники перестають виступати зразками для наслідування. Зокрема, намагаються бути схожими в житті на вчителя 9% молодших школярів, на літературних героїв – 4%. Проте для 40% дітей початкової школи кумирами стають естрадні виконавці, герої зарубіжних кінобойовиків. І тільки в 14% дітей уяви їх майбутнього життя до зв’язку з оволодінням певною професією включає бажання безкорисливого несіння добробуту іншим, служіння суспільству.

В уявленнях дітей про головні людські цінності, духовні цінності витісняються матеріальними, і відповідно, серед бажань дітей переважають «продовольчо-речові» цінності за характером.

Формуючи духовне здоров’я молодших школярів, актуальним є формування гуманних відносин між дітьми, виховання в них моральних почуттів. Для цього вчитель з дітьми має проводити безліч різноманітних заходів: бесіди на етичні теми, читання художньої літератури, обговорення позитивних та негативних учинків дітей. Однак, щоб вся ця система виховних заходів була ефективною, необхідно, щоб кожен вплив педагога мав силу формувального.

Необхідною умовою формування моральної сфери дитини стає організація спільної діяльності дітей, яка сприяє розвитку спілкування та взаємин дітей один з одним, у процесі яких дитина засвоює соціально-історичний досвід, отримує уявлення про іншу людину та про самого себе, про свої можливості та здібності.

Дуже важливо виховувати в дітях доброту, щирість душі, впевненість в собі, вміння насолоджуватися навколишнім світом. Це підготує малечу до вступу в «доросле» життя, з її нормами та вимогами, сформує оптимістичне сприйняття життя, зробить їх колективістами, які прагнуть зробити нашу землю ще краще. Правильність вибору такого алгоритму підтвердиться зміною не менше трьох поколінь, тому вчителі, які працюють сьогодні в школах більш як 25 років, можуть бачити тільки краї правильно чи хибно спеченого виховного пирога.

Процеси виховання, на відміну від набуття різнорівневої освіти, завжди перманентні, так само як логіка нашого мислення. А освіта по своїй суті є дискретною. Перехід дитини з молодшої до середньої, а потім і старшої школи дуже болючий, особливо в психологічному плані. Довести це важко. Але якщо поглянути на навчальний процес, то все стає зрозумілим Сьогодні навчальні програми, як і підручники - це різні кольори веселки. Про якусь їх уніфікацію годі й думати. Все це руйнує духовне здоровʼя школяра. Тому сьогодні треба не лікувати особистість, а її реанімувати.

Духовне багатство обовʼязково передається через навчання, де б воно не відбувалося і хто б не навчав. Воно має найбільшу силу впливу на особистість і майже не змінюється протягом життя людини. Той, хто віддає - сам стає багатшим. Високий ступінь духовності зміцнює однойменний аспект здоров'я його власника, сприяє творчому розвитку, покращує фізичний стан, у стабільних соціально-економічних умовах збільшує тривалість життя.

Ще одним не менш вагомим компонентом формування духовного здоров’я особистості - це єднання з природою. Вона має універсальний вплив на психіку будь якої дитини. Це як музика. Її розуміють всі, незалежно від національності, країни проживання, віри.

Шкільна освіта може найкраще забезпечити повноту духовного життя. Цьому сприятимуть уроки серед природи, екскурсії, дослідницько-пошукова робота, експедиції, учнівська діяльність на екологічних стежинах, екологічні акції, виконання екологічних проектів, створення шкільних музеїв природи, заповідних територій місцевого значення. Отже, можна стверджувати, що повноту духовного життя забезпечує не тільки людина, а й живе природне навколишнє середовище.

Вирішення проблеми формування духовного здоров’я школярів у свою чергу пов’язано з вирішенням питання про підготовку вчителя до такого виду діяльності.

На сучасному етапі суспільного розвитку вищої школи потрібно відмовитися від набутих стереотипів підготовки майбутніх педагогів й так організувати навчально-виховний процес, щоб студенти пройшли всі етапи професійного становлення, які б забезпечили формування в них цілісного досвіду самостійної діяльності. Через те перебудова вищої педагогічної школи пов’язана з переглядом низки організаційно-педагогічного забезпечення навчально-виховного процесу в рамках переходу від командної педагогіки до педагогіки співробітництва.

Метою освіти у вищій педагогічній школі є людина, її внутрішній світ, здоров’я – фізичне, моральне, інтелектуальне, естетичне [48]. Л. Хомич відзначає, що процес формування особистості, зокрема вчителя, повинен здійснюватись за законами краси; тобто важливим компонентом мети є естетичний аспект – ставлення до навколишнього світу. Розвиток естетичних можливостей, здібностей і почуттів має велике значення для загального формування особистості [49].

У державній національній програмі «Освіта: Україна ХХІ століття» визначено такі завдання реформування освіти: відродження і розбудова національної системи освіти як найважливішої ланки виховання свідомих громадян Української держави, формування освіченої, творчої особистості; докорінне перетворення освіти в Україні, її концептуальних, структурних, організаційних засад [10].

Готовність майбутнього вчителя до формування духовного здоров’я школярів є одним з необхідних компонентів професійної підготовки педагога. Можна сказати, що загальнопедагогічна професійна підготовка без готовності до формування духовного здоров’я в наш час просто немислима.

Аналіз літературних джерел показав, що підготовка майбутнього вчителя до формування духовного здоров’я школярів – це динамічний і тривалий процес отримання нових знань, формування і вдосконалення певних умінь та навичок, які необхідні для виконання діяльності вчителя; а готовність вчителя до формування духовного здоров’я – є кінцевим результатом процесу підготовки.

Стан готовності майбутнього педагога до формування духовного здоров’я школярів може бути різним: довготривалим, заниженим, звичним, підвищеним, тимчасовим (М. Дьяченко, Л. Кандибович), продуктивним та малопродуктивним (Н. Кузьміна, І. Сергєєв).

Зрозуміло, що довготривала готовність, або стійке набуття певних професійних знань, умінь та навичок, та підвищена готовність, яка характеризується тим, що майбутній вчитель спроможний творчо розвиватися у своїй подальшій роботі і бути здатним до рефлексії, тобто самостійно вдосконалювати свої професійно-значущі якості, а також усувати негативні, здатні забезпечити професіоналізм майбутнього вчителя. Продуктивна готовність визначається стовідсотковим досягненням майбутнім учителем певної мети у ході своєї роботи.

Але не менш вагоме значення мають інші стани (тимчасовий, звичний, занижений, малопродуктивний) готовності. Л. Філімонюк тимчасову готовність розглядає як передстартовий стан до здійснення педагогічної діяльності й визначає продуктивність довготривалої готовності в конкретних обставинах [46]. Звична готовність відбиває повсякденну діяльність особистості. Водночас вона є стартом у виконанні будь-якої діяльності, зокрема й професійної діяльності майбутнього вчителя. Занижена й малопродуктивна готовність майбутнього педагога свідчить про термінову потребу в реалізації завдань професійної діяльності.

І. Ісаєв і В. Сластьонін до структури готовності педагога до професійної діяльності відносять два основних блоки: теоретичний та практичний. Теоретична готовність – це готовність до теоретичної діяльності, що, у свою чергу, виявляється в узагальненому вмінні педагогічно мислити, тобто мати аналітичні, прогностичні, проективні та рефлексивні вміння. Зміст практичної готовності педагога виражається в зовнішніх (предметних) уміннях, тобто в діях, що можна спостерігати. До них належать такі вміння, як: організаторські (мобілізаційні, інформаційні, розвивальні, орієнтаційні), комунікативні (перцептивні вміння, вміння педагогічного спілкування, вміння педагогічної техніки) та прикладні вміння [14; 42].

С. Максименко визначив структуру готовності, на наш погляд, найбільш повно. Він виділяє такі аспекти готовності як: операційний (володіння певним набором способів дії, знань, умінь і навичок, а також можливості набуття нового досвіду в межах певної діяльності); мотиваційний (система спонукальних якостей щодо певної діяльності – мотиви пізнання, досягнення, самореалізації та ін.); соціально-психологічний (рівень зрілості комунікативної сфери особистості, уміння здійснювати колективу розподілену діяльність, підтримувати стосунки в колективі, уникати деструктивних конфліктів тощо); психофізіологічний (готовність систем організму діяти в цьому напрямі). Кожний стан готовності до діяльності визначається сполученням різних чинників, що визначають різні рівні, аспекти готовності. Залежно від змісту діяльності та умов її здійснення провідним може стати один із таких аспектів [21].

Досліджуючи підготовку майбутнього вчителя до формування духовного здоров’я школярів, важливою вважаємо думку Е. Вайнера, який звернув увагу на низку положень в структурі готовності вчителя, де зазначається, що педагог повинен так здійснювати свою професійну діяльність, щоб не впливати негативно на здоров’я школярів. Так, у частині вимог до рівня підготовленості випускника педагогічного університету науковець визначив такі: володіння системою знань про взаємозв’язки фізичного, психічного і соціального здоров’я людини й суспільства; володіння організаційно-діяльнісними вміннями, необхідними для самоаналізу, розвитку своїх творчих здібностей і підвищення кваліфікації; усвідомлення здоров’я як цінності, володіння знаннями та вміннями щодо охорони здоров’я й безпеці життєдіяльності; уявлення про взаємодію організму та середовища, місце людини в еволюції Землі; володіння системою знань, умінь і навичок, що забезпечують збереження й зміцнення здоров’я, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей; володіння системою знань про людину як суб’єкта освітнього процесу, її вікових, індивідуально-типологічних особливостей; володіння знаннями про біологічну природу і цілісність організму людини; володіння знаннями про здоровий спосіб життя та його основоположні ознаки; володіння знаннями про профілактику і корекцію звичок, що школять здоров’ю [7].

Отже, готовність майбутнього вчителя до формування духовного здоров’я школярів включає в себе такі складові: психологічну готовність або мотиваційно-ціннісний компонент; науково-теоретичну готовність або знаннєво-практичний (пізнавальний) компонент, який включає в себе професійні знання та практичну готовність (уміння та навички); готовність до рефлексії або рефлексивно-корегувальний компонент.

Зміст кожного з компонентів готовності майбутнього вчителя до формування духовного здоров’я молодших школярів визначається тими завданнями, які ставляться перед виконанням певного виду діяльності.

Результатом сформованості кожного з компонентів є стійке розуміння мотивів професійно-педагогічної діяльності та розвиток професійних знань, умінь та навичок студента, а результатом сформованості всіх компонентів є готовність майбутнього вчителя до формування духовного здоров’я молодших школярів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. - 3-е изд., доп., перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Антонова Л. Ф. Школа духовності, сприяння здоров’ю та соціального партнерства. Ч. 2 / Л. Ф. Антонова, І. М Попова. - Харків : Основа , 2010. – 224 с.
3. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. - Ростов на Дону. : Феникс ; Київ : Здоровье ; 2000. – 245 с.
4. Белов В. И. Психология здоровья / В. И. Белов. – СПб. : Питер, 1994. – 279 с.
5. Большая медицинская энциклопедия : в 35 т. - Т. 10 [ Н.А. Семашко и др.]. – Москва : Мосполиграф, - 1928 – 1936. -  С. 296.
6. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд., доп., перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
7. Вайнер Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э.Н. Вайнер. - 2-е изд., испр. – Москва : Наука, 2002. – 416 с.
8. Вайнер Э. Н. Образовательная среда и здоровье учащихся / Э. Н. Вайнер // Валеология. – 2003. – № 2. – С. 35-39.
9. Валеологія : навч. посіб. для студ. вищ. закл. освіти. – Ч. 2 / за ред. В. І. Бобрицької. – Полтава : Скайтек 2000. - 159с. : іл.
10. Державна національна програма «Освіта»: Україна ХХІ століття / відп. за вип. С. С. Павловський – Київ : Райдуга, 1994. – 61 с.
11. Дьяченко М. И. Психологические проблемы готовности к деятельности. / М. И. Дьяченко, Л.А. Кадыбович. – Минск : Из-во БГУ, 1976. – 175 с.
12. Ельконін Д. Б. До проблеми періодизації психологічного розвитку в дитячому віці / Д. Б. Ельконін // Записки психолога. - 1971.- № 4. - С. 6-20.
13. Енциклопедичний словник з фізичної культури і спорту. Т. 1 / гол. ред. Г. І. Кукушкін. - Москва : Фізкультура і спорт, 1961. - 368 с.
14. Исаев И. Ф. Профессионализм преподавателя: культура, стиль, индивидуальность : учебное пособие / И. Ф. Исаев, Л. Н. Макарова. – Москва ; Белгород : Изд-во БГУ, 2001. – 196 с.
15. Истратова О. Н. Справочник психолога начальной школы / О. Н. Истратова. - Ростов на Дону : Феникс, 2008. – 442 с.
16. Крымский С. Б. Контуры духовности: новые контексты идентификации / С. Б. Крымский // Вопросы философии. – 1992. - № 12. – С. 21-28.
17. Кузьмина Н. В. Очерки психологии труда учителя / Н. В. Кузьмина. – Ленинград : Из-во Ленингр. ун-та, 1967. – 180 с.
18. Куйдина Т. М. Духовность и образование / Т. М. Куйдина, А. Н. Тимченко // Валеологія: сучас. стан, напрямки та перспективи розвитку. : VІІІ Міжнар. наук.-практ. конф. : матеріали конф. – Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2008. - С. 136-140.
19. Ливехуд Б. Человек на пороге / Б. Ливехуд ; пер. с нем. – Калуга : Духовное познание, 1993. – 272 с.
20. Лившиц Р. Л. Духовность и бездуховность личности: социально-философский анализ: автореф. дис. на здоб. ступеня д-ра. филол. наук : спец. 09.00.11 / Р. Л. Лившиц. – Екатеринбург, 1997. – 48 с.
21. Максименко С. Д. Психічне здоровʼя дітей // Психолог. – 2002. - № 1. – С. 4.
22. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров’я людини : навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. – Суми : Університет. книга, 2010. – 446 с.
23. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта : монография / И. В. Муравов. - Киев : Здоровья, 1989. - 270 с.
24. Науменко Н. В. Від духовності до духовного здоров’я / Н. В. Науменко // Педагогіка здоров’я : зб. наук. пр. ІІ Всеукр. наук.-практ. конф., 7 квіт. 2012 р. : матеріали конф. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2012. – С. 224-227.
25. Науменко Н. В. Духовне виховання як основний чинник формування духовного здоров’я особистості / Н. В. Науменко // День науки – 2013 : матеріали наук.-прак. конф. молодих учених ХНПУ ім. Г. С. Сковороди / за заг. ред. К. А. Юр’євої. – Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2013. – С. 74-75.
26. Науменко Н. В. Історичний аспект формування концепції здоров’я / Н. В. Науменко // Методологія сучасних наукових досліджень : IX наук.-практ. конф. молодих учених, 25-26 жовт. 2012 р. : матеріали конф. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2012 . – С. 48-49.
27. Науменко Н. В. Історично-філософський підхід до розуміння феномена «здоров’я» / Н. В. Науменко // ІХ Харківські студентські філософські читання : Міжнар. наук. конф. студ. та аспір. : матеріали конф. – Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2013. – С. 197-199.
28. Науменко Н. В. Роль особистості вчителя у формуванні духовного здоров’я учнів / Н. В. Науменко // Педагогіка здоров’я : зб. наук. пр. ІV Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої 210-річчю з дня заснування ХНПУ ім. Г. С. Сковороди : матеріали конф. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2014. – С. 381-383.
29. Науменко Н. В. Роль сім’ї та школи у формуванні духовного здоров’я дитини / Н. В. Науменко // Методологія сучасних наукових досліджень : наук.-практ. конф. молодих учених, 24-25 жовт. 2013 р. : матеріали конф. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2013 . – C. 72-73.
30. Науменко Н. В. Формування духовності як запорука збереження і зміцнення духовного здоров’я / Н. В. Науменко // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 16: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: зб. наук. пр. –– Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. - Вип. 22. – С. 29-33.
31. Науменко Н.В. Дефінітивна характеристика поняття «духовне здоров’я людини» / Н. В. Науменко // Теорія та методика навчання та виховання : зб. наук. пр. – Харків : ХНПУ, 2012. – Вип. 32. – С. 115-124.
32. Науменко Н.В. Формування духовного здоров’я особистості як сучасна педагогічна проблема / Н. В. Науменко // Наукові записки. Сер.: Психолого-педагогічні науки : наук.-метод. зб. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2012. - № 2. – С. 32-36.
33. Національна доктрина розвитку освіти України: затв. Указом Президента України від 17.04.2002 р. № 347/2002 // Освіта України. – 2002. – № 33. – С. 4-6
34. Національна програма «Діти України»: затв. Указом Президента України від 18.01.1996 р. № 63/96. – Київ, 1996. – 36 с.
35. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021р.р. : Указ Президента України від 25.06.2013 р. № 344/2013 // Директор школи ліцею гімназії. – 2011. - № 6. – С. 25-43.
36. Никифоров Г. С. Психология здоровья : учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
37. Основи здоров’я. 4 клас: Авторські уроки. - Харків : Веста : Ранок, 2007. – 312 с.
38. Попов С. Н. Физическая реабилитация : учеб. для студентов вузов / С. Н. Попов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Ростов-на Дону ; Москва : Феникс, 2005 . - 623 с.
39. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. - 656 с.
40. Робота психолога з педколективом / упоряд. Т. Гончаренко. – Киев : Шк. світ, 2006. – 120 с.
41. Савченко О. Я. Реформування шкільної освіти і реалізація її оздоровчої функції / О. Я. Савченко // Шлях освіти. – 2002. – № 1. – С. 2-6.
42. Сластенин В. А. Профессионально-педагогическая подготовка современного учителя / В. А. Сластенин // Советская педагогика. – 1991. –№ 10. – С. 79-85.
43. Сухомлинський В. О. Батьківська педагогіка / В. О. Сухомлинський. – Київ : Рад. шк., 1978. – 114 с.
44. Україна . Закони Про загальну середню освіту : Закон України від 13 травня 1999 р. № 651 – ХІV // Освіта України. – 1999. - № 25. – С. 5 – 8.
45. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения : в 6 т. Т. 4 : Людина як предмет виховання / К. Д. Ушинський. – Москва : Педагогика, 1988. – 518 с.
46. Филимонюк Л. А. Готовность к конструктивно-проективной деятельности как результат профессионального становления будущего педагога : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Л. А. Филимонюк. – Ставрополь, 1999. – 23 с.
47. Філософський словник соціальних термінів / за заг. ред. [В. П. Андрущенко](http://liber.onu.edu.ua/opacunicode/index.php?url=/auteurs/view/21363/source:default) . – Харків : Корвін, 2002 . – 670 с.
48. Хижняк М. І. Здоров’я людини та екологія / М. І. Хижняк, А. М. Нагорна. – Київ : Здоров’я, 1995. – 228 с.
49. Хомич Л. О. Професійно-педагогічна підготовка вчителя початкових класів / Л. О. Хомич – Київ : Магістр – S, 1998. – 200с.
50. Шевченко О.В. Духовне виховання у сучасній сім’ї / О. В. Шевченко // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць / АПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка ; за ред. С. Д. Максименка. – Київ, 2010. - Том 12, част. 3. - 447 с.
51. Штайнер Р. Воспитание ребенка с точки зрения духовной науки / Р. Штайнер ; пер. с нем.- Калуга : Духовное познание, 1992. - 72 с.
52. Щорічна доповідь про стан здоров’я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров’я України. 2012 рік / за ред. Р. В. Богатирьової. – Київ, 2013. – 464 с.
53. Энциклопедический справочник медицины и здоровья / В. И. Белов, Т. Д Рендюк., А. Н. Кондратович, К. Люцис. — Москва : Русское энцикл. изд-во, 2004. – 960 с.

Науково-методичне видання

Юрій Дмитрович Бойчук

Наталія Вікторівна Науменко

Оксана Сергіївна Бородіна

Алла Іванівна Галій

Наталія Михайлівна Голуб

Надія Олексіївна Козачек

Оксана Анатоліївна Міщенко

Павло Петрович Пашинський

Олена Миколаївна Потамошнєва

Марина Іванівна Райчук

Наталія Миколаївна Сінопальнікова

Наталія Миколаївна Туренко

Ірина Миколаївна Щербак

**ІНКЛЮЗИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ОСНОВ ЗДОРОВ’Я: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ**

Методичні рекомендації для викладачів

вищих педагогічних навчальних закладів

Відповідальний за випуск: Бойчук Ю.Д.

Видано за кошти авторів