

ФОРМИРАНЕ НА ЗДРАВНА КУЛТУРА ПРИ УЧЕНИЦИ ОТ НАЧАЛЕН ЕТАП

Ванеса Красимирова Костова
Нов български университет, София

FORMING HEALTH CULTURE IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Vanesa Krasimirova Kostova
New Bulgarian university, Sofia

** Авторът изказва благодарност към фонд „Учебни програми“ на Факултета за базово образование на Нов български университет, гр. София, за финансирането на настоящата статия.*

Abstract: Health culture is a competency which takes a leading role in European and national educational politics. In the European framework of the key competencies, health culture is a component of the personal and social competency, as it's directed towards supporting one's physical and emotional wellbeing, as well as keeping a good physical and mental health to lead an aware and future-focused life.

In the national educational policy of Bulgaria, the formation of good health culture in students is regulated through the state educational standard – Ordinance No: 13 from 21.09.2016 for the citizen, health, ecological and intercultural education.

The goal of this report is to analyse the educational content for forming health culture and to showcase the appropriate methods to introduce health culture in the daily regime of elementary schools.

Keywords: *health culture, physical and mental health, elementary school, students*

Формирането на здравна култура у учениците от начален етап е образователен процес с изключителна значимост за формиране на личността в начална училищна възраст. Създаването на основи на добро физическо и психическо здраве, лична хигиена и здравословен начин на живот са предпоставки за бъдещо успешно функциониране на младата личност.

Здравната култура е компетентност, която заема съществено място в европейската и националната образователна политика. В Европейската рамка на ключовите компетентности здравната култура е компонент на личностната и социалната компетентност, защото е насочена към „подпомагане на собствено физическо и емоционално благосъстояние, за поддържане на физическото и психичното здраве, за воденето на здравословно осъзнат и ориентиран към бъдещето начин на живот“.

Здравното образование е сред приоритетните сфери на образователната политика у нас. През 2016 г. с Наредба № 13 на МОН се въвежда държавен образователен стандарт за гражданско, здравно, екологично и интеркултурно образование. В този нормативен документ здравното образование се разглежда като един от ключовите компоненти в концепцията за холистично изграждане на личността на ученика, в която равнопоставена роля имат гражданското, здравното, екологичното и интеркултурното образование.

Цели на настоящия доклад са:

- Да се анализират компетентностите в областта на здравното образование за ученици в начален етап, регламентирани държавния образователен стандарт (Наредба № 13 от 2016 г.¹).
- Да се посочат подходящи форми и методи за практическо приложение на компетентностния подход при формиране на здравна култура у ученици от начален етап.

Съдържателни аспекти на компетентностния подход в образованието

Компетентностният подход е основен подход в образователния процес. Тази позиция е изразена в нормативните документи на МОН, в които са регламентирани области на компетентност за деца и ученици, както за базовата общообразователна подготовка, така и за нейното надграждане.

Компетентностният подход се характеризира с междупредметно взаимодействие, практическа насоченост на обучението и ориентиране към резултати, прилагане на иновативни подходи и практики в процеса на преподаване и учене. Прилагането на подхода изисква „промяна на отношението на учителите към начина на представяне на учебното съдържание и организирането на дейностите в класната стая или друго пространство, в което се извършва процес на обучение/възпитание“ [1]. Компетентностният подход стимулира креативността, иновациите и прилагането на интерактивни методи в обучението. Според

Кр. Димитрова сред основните характеристики на компетентностния подход е смяната на фокуса в обучението от преподаване на знания към овладяване на ключови компетентности и развитието на способности да се решават проблеми, излизане от сферата на конкретния учебен предмет и въвеждане на контекст на ученето на основата на общочовешки теми. [2]

Компетентностният подход е свързан с конструктивисткия подход. Формирането на конкретни и на ключови компетентности, които изграждат не само теоретична, но и практическа подготовка на ученика, изисква в този процес ученика да бъде активен. Учебните дейности, които са подходящи при прилагане на компетентностния подход изискват ученика да наблюдава, проучва, анализира, дискутира, да решава практически проблеми. Изброените ползи от компетентностния подход повлияват изграждането на психичните новообразувания на ученика – развива се самоконтрол, саморегулация, планиране, рефлексия, изгражда се саморегулативно поведение. По този начин ученикът постепенно се адаптира към учебната дейност и училищната среда [3]

Нормативни изисквания към здравното образование в начален етап

В образователния процес здравето заема съществено място, защото здравословният начин на живот на детето/ученика е предпоставка за успешно формиране на способност за учене. В специализираната литература здравното образование се дефинира като „добре планиран и организиран процес на преподаване и учене за усвояване на здравни знания, умения и отношения, насочени към нагласа за здравословно поведение и начин на живот в устойчива среда, насърчаваща здравето на другите“ [4]. Обхватът на здравното образование е широк. Според С. Ангелова здравното образование има множество ефекти – биологични, психологични, социални, икономически, културни, екологични, предвид това, че здравето е в обсега на политически директиви, икономически лостове, екологични дейности, средства за масова информация, интернет и т.н. Здравното образование се осъществява с различни средства в университети, училища, болници, фармацевтични структури, общности от хора, както и от здравните служби на всички нива [5].

Основен нормативен документ, който регламентира рамковите изисквания за резултатите от обучението по здравно образование е Наредба № 13 на МОН от 2016 г. В Приложение № 2 са посочени конкретните области на компетентност, които учениците от начален етап се очаква да формират, а именно:

- психично здраве и личностно развитие;
- физическо развитие и дееспособност;
- превенция на употребата на психоактивни вещества;
- безопасност и първа помощ;
- сексуално здраве и сексуално преносими инфекции;
- лична хигиена;
- хранене.

В миналото здравното образование се е свързвало главно с физическата дееспособност, но с годините и развитието на педагогиката като наука все повече се осъзнава, че психическото здраве на децата е не по-малко важно. Вниманието в тази насока нараства, като днес физическото и психическото здраве на децата и учениците се разглеждат като еднакво значими за пълноценния начин на живот и развитие.

Психичното здраве е един от основните компоненти на здравното образование. Заедно с личностното развитие тук ролята на учителя е да формира у ученика компетентности да осъзнава, определя и заявява своите желания, да разгърне своя потенциал, да се развива свободно, да не потиска чувствата си. За да се стигне до такъв балансиран психологически климат най-важното е да се изгради у малките ученици способността да контролират емоциите си, както положителните, така и негативните, да намират подкрепа при учителите и родители, когато имат нужда да бъдат чути, да споделят, да се доверят. Именно в това се крие смисълът на психичното здраве.

Физическото развитие и дееспособност е не по-малко важна част в цялостното развитие на детето. Чрез разнообразни игри, с които да се стимулира активното участие на учениците в процеса, е нужно да се изгради у тях навика за правилна стойка, правилната позиция на тялото при писане и учене, както и укрепването и развиването на опорно-двигателния апарат. Подобряването на физическата активност у учениците би било в голяма помощ за цялостното им здравословно състояние. Все повече се използват методи, позволяващи да се внедри динамика на работоспособността, за да се поддържа по-доброто здраве на ученика. По този начин, чрез разнообразието в ежедневието ще се увеличи училищна успеваемост на детето и ще намалее умствената преумора. Извеждането на децата от нормалната им среда на учене навън сред природата е чудесен начин за постигане на тази цел. Благоприятните условия и чистият атмосферен въздух активизират и подобряват, както физическите качества, така и личностното развитие на децата. Освен разнообразяване на средата, децата и учениците подобряват своята комуникация, изграждат различни умения и заедно сформират един сплотен колектив, намиращ се на различно от обичайно

то място, където подкрепата и споделянето са еднакво нужни за функционирането на всеки един от тях.

Взаимно свързани са здравословното хранене и личната хигиена, като области на компетентност в здравното образование. Сама по себе си думата хигиена означава здравословен. За да водиш здравословен начин на живот трябва да бъдеш осъзнат. В своите действия, както и в действието на света спрямо теб. По мнението на Н. Колева, предмет на изучаване на училищната хигиена трябва да бъдат взаимоотношенията ученик – училищна среда и регулиращите ги хигиенни правила и норми [6]. В своя труд, посветен именно на училищната хигиена и здравно образование, тя се позовава на теорията, че най-добрият начин е нагледно и ставайки част от процеса, учениците да разберат важността на обучението. Училищната хигиена учи не само как да се предотвратяват различни заболявания, но и какво трябва да се направи, за да се запази и подобри здравето на всяко едно от децата, зависещо само и единствено от него. Практиката за все по-често прилагане на активния подход на участие на учениците идва от огромните му преимущества и резултати, които дава.

Водещата идея относно хигиената на храненето се базира основно върху това децата да знаят и могат сами да определят каква храна да приемат и как тя влияе върху организма, метаболизма и здравето им, да бъдат осъзнати в своите действия, да са запознати с разнообразното и балансирано хранене и как то ще подейства върху тяхното умствено и физическо развитие, но най-вече да знаят колко важен е приема на храната, богата на витамини, минерали, аминокиселини и микроелементи в състава си.

Форми и методи за практическо приложение на компетентностния подход при формиране на здравна култура у ученици от начален етап

Прилагането на компетентностния подход при реализиране на поставените рамкови изисквания за резултатите от обучението по здравно образование може да обобщим в два аспекта:

- формиране на конкретни компетентности по всяка от изброените области на здравното образование в Наредба № 13;
- интегриране на конкретни компетентности по здравно образование с ключовите компетентности, дефинирани в Европейската рамка на ключовите компетентности.

В Наредба № 13 се посочва, че дейностите за реализиране на здравно образование са широко приложими в целодневния режим на обучението в начален етап:

- в часа на класа, включително и чрез ученическото самоуправление;
- в заниманията по интереси в рамките на целодневна организация на учебния ден;
- в рамките на дейностите по обща подкрепа за личностно развитие по реда и при условията на държавния образователен стандарт за приобщаващото образование.

За формиране на психично здраве и личностно развитие са важни уменията на ученика да определя, формулира и заявява собствените желания, да разпознава основни свои чувства, както и елементарни умения за справяне с негативни емоции. Подходящи методи за формиране на компетентности в тази област са: разказ, беседа, рисуване на идея, драма метод, самостоятелна работа. Интересни и полезни форми са социално – психологическия тренинг, ролеви игри, драматизации и др.

Физическо развитие и дееспособност е свързано с осъзнаване ролята на физическите упражнения за укрепване на костите, мускулите и поддържане тонуса на тялото; участие в различни упражнения, дейности и игри за развитие на опорно-двигателния апарат и преодоляване на обездвижването. В тази област на компетентност подходящи методи са всички общоразвиващи упражнения, спортно-подготвителни игри, подвижни игри и др. Най-често използвани организационни форми за тази област на компетентност са учебните часове по физическо възпитание и спорт, спортни състезания, походи и др. Физическата активност включва движението, престоя на открито, стимулирането за придвижването пеша или с велосипед. Малките ученици се включват в разнообразни ролеви игри, състезания, включително с велосипеди в училищния двор. Важни дейности са свързани с планирането на малки излети, екскурзии, учене на открито, поддържане на зелени зони и др. Организираните спортни, състезателни, туристически дейности и игри на открито. Много ефективни са и организираните съвместни дейности с родителите – турнири, участие в малки състезания на открито или във физкултурните салони и др. Физическата активност се подкрепя и с кратки физически упражнения – игри при смяна на дейността в клас.

Превенция на употребата на психоактивни вещества е важно да започне още от начална училищна възраст. В тази област на компетентност на здравното образование ученикът да разбира влиянието на различните видове психоактивни вещества (алкохол, цигари, лекарства, наркотици) върху здравето. Подходящи методи за формиране на компетентности в тази област са: разказ, беседа, драма метод, ситуационни игри, ролеви игри.

Относно формиране на компетентности за безопасност и първа помощ е необходимо ученикът да спазва елементарни правила за безопасност, да различава рисковото от нерисковото поведение и да не предприема поведения, водещи до опасност за него и за другите. Подходящи са различни игрови методи, дискусии, наблюдение.

Личната хигиена включва умения на ученика да поддържа обща хигиена на тялото, облеклото, работното място и дома, да поддържа здравето и хигиената на зъбите, очите и ушите, правилната стойка при учене и други дейности. Важни умения са и тези свързани с ефективното учене, както и съчетаване на физическо и умствено натоварване, сън и почивка. Затова при формиране на тази област на компетентност са подходящи разговори, дискусии, казуси и др.

Изграждането на компетентности, свързани със здравословното хранене, означава ученикът да умее да класифицира храните в различните хранителни групи, както и да обяснява значението на различните видове храни и техните съставки за здравето. Той трябва да познава и спазва елементарни правила за здравословно хранене, да осъзнава и цени значението на здравословното хранене за своето развитие. Подходящи методи за тази цел са разказ, дискусия, наблюдения и анализ на филм, изработване на групов проект и др.

Здравното образование е неизменна, задължителна част от образователния процес в училище, защото ни дава гаранция, че бъдещите поколения ще пазят не само собственото си здраве, но и средата, в която живеят. В глобален контекст формирането на здравна култура у учениците изгражда умения за подкрепа на устойчивото развитие. Настоящият доклад не изчерпва възможностите на различните форми и методи, подходящи за формиране на здравна култура у ученици в начален етап. Всеки училищен клас и образователна институция имат своя специфика и затова търсенето и апробирането на нови идеи, методи и организационни форми е предпоставка за постигане на успешен резултат.

References:

1. Chavdarova – Kostova, S. Narachnik za prilagane na kompetentnostnia podhod v obuchenieto na badeshti uchiteli, MON, 2022, s. 25
2. Dimitrova, Kr. Kompetentnosten podhod – proektsii v obrazovaniето – Образование и технологии, vol. 11. 2020, s. 62
3. Angelova, Sv. Kniga za uchitelya po grazhdansko, zdravno, ekologichno i interkulturno obrazovanie kam uchebno pomagalo za izbiraemite uchebni chasove v 1 klas, Izdatelstvo Atlasi, 2022, s. 7
4. Vitanov, L. HEALTH EDUCATION IN THE CLASS TIME – KNOWLEDGE – International Journal, Vol.40.2, 2020, s. 513
5. Angelova, S. Normativno osiguryavane na zdravnoto obrazovanie v uchilishte: vazmozhnosti i perspektivi – Science & Technologies, Volume VI, 2016, Number 8: EDUCATION, 2016, s. 21
6. Koleva, N. Uchilishtna higiena i zdravno obrazovanie, Treto preraboteno izdanie, Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, Sofia, 2014

(Endnotes:)

1. Naredba № 13 от 21.09.2016 г. за grazhdanskoto, zdravnoto, ekologichnoto i interkulturnoto obrazovanie, MON, <https://www.mon.bg/bg/59>