

**ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ
ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

У сучасному суспільстві, яке характеризується високою динамікою змін, посиленням інформаційного навантаження та підвищенням рівня стресу, питання формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти набуває особливої важливості. Зокрема, акцент на ментальному здоров'ї дітей є надзвичайно важливим, оскільки в молодшому шкільному віці закладаються основи емоційного благополуччя, соціальних навичок та ставлення до себе й оточення. Саме тому педагогічний процес має включати не тільки фізичне, але й психоемоційне здоров'я, що вимагає цілеспрямованого впливу для формування у дітей відповідального ставлення до власного психічного стану.

Формування здоров'язбережувальної компетентності, що включає емоційну та психологічну складові, є одним із пріоритетних напрямів Нової української школи, яка передбачає інтеграцію змісту здорового способу життя в освітній процес. Важливо, щоб педагогічна система сприяла розвитку не лише фізичних, а й ментальних навичок у дітей. Особливо важливо формувати у молодших школярів здатність до емоційної саморегуляції, вміння справлятися зі стресом та конфліктами, а також підвищувати рівень самооцінки та психічного благополуччя. Виховання в дітей навичок управління емоціями та збереження психоемоційного здоров'я повинно стати невід'ємною частиною навчального процесу.

Систематичне залучення дітей до рухової активності, формування позитивного емоційного стану, розвитку психологічної стійкості та емоційного благополуччя має здійснюватися комплексно та послідовно, з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей молодших школярів. Врахування емоційних потреб дітей, зокрема навчання їх ефективним способам зниження стресу та тривоги, є необхідною умовою для розвитку здорової особистості.

Проблема формування навичок здорового способу життя, орієнтованих на ментальне здоров'я, у молодших школярів є предметом досліджень багатьох науковців, серед яких Л. Даниленко, Н. Мірошніченко, І. Руденко, М. Стельмах, О. Федоренко та інші. Однак, незважаючи на значну кількість досліджень, проблема підтримки ментального здоров'я дітей залишається надзвичайно актуальною через низку факторів, зокрема через вплив сучасних соціальних викликів, таких як війна, що має глибокі наслідки для психоемоційного стану дітей, а також через постійне зростання інформаційного навантаження та зниження фізичної активності.

Метою статті є дослідження методів формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти, орієнтованих на розвиток ментального здоров'я.

Для досягнення цієї мети необхідно чітко визначити зміст базових понять, зокрема «здоровий спосіб життя», «навички здорового способу життя» та «навички здорового способу

життя, орієнтовані на ментальне здоров'я». У педагогічній та психологічній літературі поняття «здоровий спосіб життя» трактується як система поведінкових звичок, установок, знань і практичних дій, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, що охоплює фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти благополуччя дитини. Поняття «навички здорового способу життя» включає сформовані, стійкі дії та поведінкові моделі, які дитина засвоює в процесі виховання та навчання, і до яких належать дотримання гігієнічних норм, режиму дня, активної фізичної діяльності, здорового харчування, безпечної поведінки та емоційного саморегулювання. Поняття «навички здорового способу життя, орієнтовані на ментальне здоров'я», охоплює такі аспекти, як розвиток емоційної стійкості, здатність до саморегуляції, формування позитивного мислення, навички подолання стресу, а також уміння справлятися з тривогою та іншими емоційними труднощами, що можуть виникати у дітей через зовнішні чинники, такі як соціальні або родинні проблеми, а також травматичні переживання, пов'язані з війною та іншими кризовими ситуаціями.

Формування навичок здорового способу життя, орієнтованих на ментальне здоров'я, у здобувачів початкової освіти має надзвичайно важливе значення, оскільки цей віковий період є критичним для закладання основ емоційної стійкості, соціальної адаптації та загального здоров'я дитини. У сучасних умовах, коли діти стикаються з різноманітними стресовими факторами, такими як інформаційне перевантаження, соціальні та сімейні труднощі, а також вплив кризових ситуацій, включаючи воєнні дії, необхідність навчити їх ефективно справлятися з емоційними труднощами стає пріоритетною. Систематична робота з формування таких навичок допомагає дітям не лише зберегти психоемоційне здоров'я, а й розвивати здатність до саморегуляції та підтримувати загальне благополуччя.

Одним із ефективних методів формування навичок здорового способу життя, орієнтованих на ментальне здоров'я, є метод емоційно-ціннісного ставлення, що сприяє розвитку у дітей позитивного ставлення до свого психічного стану. Створення емоційно сприятливого клімату в класі є важливим етапом цього процесу. Згідно з дослідженнями Н. Мирошніченко [1], відкрите обговорення емоцій через групові бесіди чи індивідуальні консультації сприяє розвитку емоційної грамотності учнів. Важливу роль у цьому процесі відіграють казки та художні твори, що дають можливість дітям осмислювати свої переживання через наративи. Педагоги також використовують різноманітні ігри та вправи, що дозволяють дітям вчитися розпізнавати свої емоції та знаходити шляхи їх контролю.

Метод арт-терапії є ще одним ефективним інструментом для підтримки ментального здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Через творчість діти можуть виражати свої емоції та переживання, що дозволяє зменшити рівень тривожності і розвинути позитивне ставлення до навколишнього світу. Згідно з сучасними дослідженнями, заняття мистецтвом, такі як малювання, ліпка або створення колажів, сприяють розвитку емоційного самовираження та підтримують психоемоційний баланс дітей. Окрім цього, музичні заняття також є важливою

складовою, оскільки вони допомагають відновлювати внутрішню гармонію та знижувати рівень стресу [4].

Метод релаксації та медитації є потужним інструментом для зниження рівня стресу і тривожності, як показує досвід педагогів. Практики глибокого дихання, медитації та періоди тиші в класі, що дають дітям можливість розслабитись і відновити емоційну рівновагу, сприяють ефективному управлінню емоційним станом. За словами М. Стельмаха, регулярне впровадження таких вправ в освітній процес допомагає дітям зменшити рівень тривожності та покращити їх загальне психоемоційне самопочуття [2].

Особливе місце серед методів формування ментального здоров'я займає метод соціально-емоційного навчання (SEL). Цей підхід допомагає дітям розпізнавати, виражати та регулювати свої емоції, а також будувати здорові стосунки з іншими людьми. Програми соціально-емоційного навчання розвивають емоційну грамотність, навчання співчуття, підвищення самооцінки та здатності до саморегуляції. Як зазначає О. Федоренко, впровадження таких програм не лише покращує психоемоційний стан дітей, але й формує в них навички ефективної комунікації та вирішення конфліктів [3].

Також важливим є метод позитивного підкріплення та підтримки. Створення атмосфери підтримки та визнання досягнень дітей має значний вплив на їх емоційне благополуччя. Заохочення позитивних вчинків, турботи про своє здоров'я та співпраці з однокласниками сприяє розвитку впевненості в собі та покращенню загального емоційного стану. Такий підхід дозволяє дітям відчувати свою значущість та розвиває їхні соціальні навички [1].

Не менш важливим є метод інтеграції фізичних вправ з підтримкою ментального здоров'я. Фізична активність не лише покращує фізичне здоров'я, а й є важливим інструментом для зниження стресу та підтримки психоемоційного благополуччя. Рухливі ігри та заняття спортом знижують рівень тривожності, покращують настрій і зміцнюють впевненість дітей. Фізичні вправи активують механізми, що сприяють зниженню стресу та покращенню загального психоемоційного стану дитини.

Не менш важливим методом є розвиток позитивного мислення та оптимізму. Діти, які вчаться дивитися на життя через призму позитиву, краще справляються з труднощами і мають більш високий рівень ментального здоров'я. Важливо навчити їх знаходити позитивні моменти навіть у складних ситуаціях і розглядати труднощі як можливості для росту та розвитку. Як зазначає М. Стельмах, виховання оптимізму допомагає дітям долати труднощі та зберігати внутрішній баланс навіть у стресових умовах [2].

Таким чином, комплексний підхід до формування навичок здорового способу життя, орієнтованих на ментальне здоров'я, є важливим для розвитку дітей. Використання методів емоційно-ціннісного ставлення, арт-терапії, релаксації, соціально-емоційного навчання, позитивного підкріплення, фізичних вправ і розвитку позитивного мислення не лише покращує психоемоційний стан дітей, але й забезпечує їх гармонійний розвиток у складному соціальному

середовищі. Всі ці методи взаємодоповнюють один одного, створюючи міцний фундамент для збереження психоемоційного здоров'я дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мирошніченко Н. Розвиток емоційної грамотності у дітей через групові та індивідуальні бесіди. Педагогічний процес: теорія і практика. 2020. № 24(2). С. 77–83.
2. Стельмах М. Медитація та релаксація: методи для розвитку психоемоційного здоров'я школярів. Психологічний журнал. 2016. № 21(1). С. 12–18.
3. Федоренко Н. Соціально-емоційне навчання у початковій школі: методи та практики. Наукові студії в галузі освіти. 2021. №19(3). С. 56–63.
4. Шрагіна Л. І., Довганчина К. Ю. Корекційний потенціал методу арттерапії в подоланні страхів у дітей молодшого шкільного віку. Ментальне здоров'я. 2024. № 3. С. 79–82.

Хмельницька Марія

Науковий керівник – доц. Грушко Валерій

СОЦІАЛЬНА НЕРІВНІСТЬ, БІДНІСТЬ ЯК ВИКЛИКИ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

У статті досліджено проблему соціальної нерівності та її вплив на поширення бідності. Розкрито причини, які зумовлюють розвиток соціальних контрастів та їх негативний вплив на суспільство. Окреслені негативні тенденції у сучасному світі, які породжені бідністю і наростанням соціальних контрастів. Проаналізовано динаміку поширення бідності у світі та визначено фактори які вирішальним чином впливають на розповсюдження цього негативного явища. Встановлено зв'язок між рівнем бідності та розвитком деструктивних процесів у суспільстві. Визначені шляхи і способи боротьби з бідністю, які вже на попередніх етапах розвитку суспільства забезпечували досягнення позитивних результатів. Проведений аналіз альтернативних методів подолання бідності у сучасному світі та зниження соціальних контрастів, які з соціально-економічним розвитком суспільства набирають все більших масштабів.

Ключові слова: бідність, соціальна нерівність, соціальна піраміда, природні ресурси, дохід.

Постановка проблеми. Бідність є однією з найгостріших проблем світу, яка супроводжує людство практично протягом усієї його історії. Бідність це не просто обмежені матеріальні можливості виживання людей, але водночас і їх потрапляння у стан безпросвітності й неможливості їм вибратись протягом багатьох поколінь зі стану перебування на межі життя і смерті. У зв'язку з чим постає необхідність виявлення коріння цієї гострої проблеми, визначення причини розвитку соціальної нерівності, яка врешті решт стає причиною розповсюдження бідності.

У статті проаналізовано: причини виникнення і розповсюдження бідності; геоеконімічне становище у світі різних країн та рівень забезпеченості різних груп суспільства всередині держав з відмінними системами розподілу виробленого багатства; соціальні контрасти та відносність бідності в країнах з різним рівнем соціально-економічного розвитку; методи та шляхи подолання бідності населення та скорочення соціальної нерівності.