

- теорія, історія, інноваційні технології. — Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, 2012. — №1(19). — С. 214-223).
2. Братищенко І. В. Впровадження здоров'язбережних технологій у навчальному закладі *Електронний ресурс+. — 2012. С 4 — Режим доступу <http://teacherjournal.com.ua/>
 3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. — К.: Ірпінь: ВТФ «Перун», 2001. — 449 с.
 4. Тамарская Н. В. Управление учебно-воспитательным процессом в классе (здоровьесберегающий аспект): Учебно-методическое пособие для учителя / Тамарская Н. В. Русакова С. В., Гагина М. Б. — Калининград: Изд-во КГУ, 2002. — 31 с.

ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ: ПОЄДНАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО Й МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ МАТЕМАТИКИ

Пивовар В.І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Здоров'я маємо — не дбаємо, а
втративши — плачемо
Народна мудрість

Кожний поважаючи себе народ дбає перш за все про свій генофонд, тобто про здоров'я підростаючого покоління.

Із розвитком ІТ технологій зростає бажання дітей проводити більше часу за комп'ютерами, збільшується навантаження в школі, а це призводить до гіподинамії, порушення постави, порушення зору, тощо. За даними МОЗ, тільки 5% випускників шкіл є здоровими, 80% школярів хронічно хворі, 50% мають фізіологічні відхилення, 70% страждають нервово — психічними розладами. Замість акселерації (збільшення зросту) йде децелерація (зменшення зросту): за останні 10 років у 20 разів збільшилася кількість низькорослих. З 1000 новонароджених немовлят 800 — 900 уже мають вроджені вади розвитку. Тому в останні десятиліття проблема здоров'я в широкому розумінні відноситься до кола глобальних. Причин цього забагато, серед них соціально-економічна та екологічна криза, недоліки в системі освіти, які зумовлюють недостатню рухову активність та психоемоційне перевантаження. [2]

У всі часи і у всіх народів здоров'я цінувалося найбільше, адже його неможливо придбати ні за які кошти. Зокрема, згідно з резолюцією Генеральної Асамблеї ООН, здоров'я людини вважається єдиним критерієм доцільності й ефективності усіх без винятку видів діяльності.

Важливість цієї проблеми підкреслена і Конституцією України, де життя та здоров'я людини визнані найвищими соціальними цінностями та згідно з президентським указом «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формуванню здорового способу життя громадян» одним із напрямків діяльності школи має бути впровадження в суспільну свідомість переваг здорового способу життя, формування національного культу соціально активної, фізично здорової та духовно багатой особистості.

Ні для кого не є секретом, що для лікування треба витратити набагато більше сил і часу, ніж для попередження, профілактики захворювання. Здоров'я дітей — це загальна проблема медиків, педагогів і батьків.

Однією із 10 ключових компетентностей нової української школи є екологічна грамотність і здорове життя. На жаль, здоровий спосіб життя, поки що не займає перше місце серед потреб і цінностей людини, але якщо ми навчимо дітей цінувати і берегти своє здоров'я, якщо ми будемо особистим прикладом демонструвати здоровий спосіб життя, то лише в цьому випадку можна сподіватися, що майбутнє покоління буде більш здоровим, розвинутим духовно і фізично. Тому збереження та зміцнення здоров'я школярів є одним із пріоритетних завдань соціальної програми нашої держави. Від здоров'я дитини сьогодні залежить якість освіти. Так, освіта XXI століття — це освіта для людини.

Аналіз досліджень з проблеми формування здоров'язберігаючого освітнього середовища через реалізацію здоров'язберігаючих освітніх технологій в навчально-виховному процесі (Антонова Л.Н., Борисова І.П., Петров О.В., Паніна Т.С. та ін.) свідчить про намагання вчених переглянути загальні підходи до його формування.

Здоров'язберігаючі технології — це ті технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, вирішують завдання раціональної організації виховного процесу, відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи (О. Ващенко):

- *здоров'язберігаючі* — технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
- *оздоровчі* — технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
- *технології навчання здоров'ю* — гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;
- *виховання культури здоров'я* — виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.[2]

За даними ВООЗ(Всесвітньої організації охорони здоров'я) здоров'я людини залежить від:

- * медичного обслуговування — на 10%
- * генетичного фактору — 15%

* екології — 25%

Та є ще один визначальний фактор, на який припадає 50% — це спосіб життя.

Тому мето усіх здоров'язберігаючих технологій є формування в учнів необхідних знань, вмінь та навичок здорового способу життя та їх практичного застосування в повсякденному житті.

Дитина повинна сама зрозуміти, що бути здоровим — модно, стильно, красиво. А ми — учителі зобов'язані їй в цьому допомогти.

Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичної діяльності учнів. Глибокі знання про організм людини, приклад здорового способу життя близьких, діяльність учителя формують в дітей стійку позицію, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я.

Зокрема на уроках математики розглядаючи задачі, які безпосередньо пов'язані з поняттями «знання свого тіла», «гігієни тіла», «правильного харчування», «здорового способу життя», учні проговорюють не лише математично правильний розв'язок, а міркують і роблять висновки по змісту інформації.

Пропоную розглянути декілька задач з коментарями учнів.

- За добу серце семирічної дитини перекачує 70% від маси крові, яку перекачує серце підлітка 13-14 років, і на 4,5т менше, ніж серце дорослої людини. При цьому серце підлітка перекачує на 3 т менше крові, ніж у дорослої людини. Яку масу крові перекачує серце підлітка за добу? [1]

Відповідь: 5т

КОМЕНТАР: за добу серце підлітка перекачує 5т крові. Це число характеризує роботу серця у спокійному стані. Використовуючи знання з біології можна зробити висновок, що при напруженні фізичному, емоційному воно може збільшуватися вдвічі. Тож для нормального розвитку серця важливо, щоб воно мало достатнє тренування: спортивне, трудове, бо це розвиває серцеві м'язи, але ні в якому разі не можна допускати перенавантаження.

- 10-річна дитина за добу вдихає на 4 тисячі літрів повітря менше, ніж 15-річна дитина. Разом вони вдихають за добу 18 тис. літрів повітря. Скільки літрів повітря за добу вдихає 15-річний підліток? [1]

Відповідь: 11 тис.л

КОМЕНТАР: дуже важливо, щоб повітря було чистим, свіжим, без пилу, диму; необхідно систематично провітрювати класну кімнату. Крім того важливо розвивати грудну клітину, правильно сидіти за столом, не сутулячись, робити дихальну гімнастику, займатись спортом та фізичною працею на повітрі.

- Учні 10-11 років повинні відводити на сон на 1год більше, ніж учні 14-15 років. А час для сну учнів 14-15 років становить 90% часу, відведеного на сон для учнів 10-11 років. Які норми часу для сну підлітків 14-15 років?

Відповідь: 9 год. [1]

КОМЕНТАР: недосипання шкідливо впливає на організм, ослаблює його, зменшує працездатність, порушує нервову систему.

- За санітарними нормами учень 1 класу може знаходитись за

комп'ютером 50% того часу, що учень 6 класу. А учень 6 класу може знаходитися за комп'ютером на 10 хв більше, ніж учень 1 класу. Скільки часу дозволяється за санітарними нормами знаходитися за комп'ютером учню 6 класу?

Відповідь: 20 хв.[3]

КОМЕНТАР: надмірний час за комп'ютером може привести до захворювань органів зору, а також психічних розладів. Для зміцнення здоров'я необхідно більше перебувати на свіжому повітрі, контролювати свій емоційний стан, займатися спортом та фізичною працею, провітрювати приміщення.

- Японські лікарі провели дослідження і з'ясували, що кожен із 45 студентів, які мають розлади слуху. 30 регулярно слухають музику через навушники. З'ясуйте, який відсоток студентів втратили слух через активне прагнення до цього?

Відповідь: 66,6% [3]

Ще італійський мислитель епохи відродження Галілео Галілей говорив, що нерозумно вимагати від теорії, щоб вона нам довела істину краще, ніж то роблять наш досвід та власні очі. Тож будьмо «здоровими взірцями» для наших вихованців.

Література

1. Біологія:9кл.: Підруч. для загальноосвіт. навч. закл./Н.Ю. Матяш, М.Н.Шабатура.- К.:Генеза, 2009.- 272с.
2. Поняття "здоров'язберігаючі технології" та їх класифікації: стаття, І.В. Волкова, завідувач науково-методичної лабораторії з проблем виховання здорового способу життя ХОНМІБ <http://edu-post-diploma.kharkov.ua/>
3. Здоров'язберігаючі технології в системі освіти: стаття. <http://bibl.com.ua/informatika/29379/index.html>

КОМПЕТЕНТІСНО ОРІЄНТОВАНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ НАПРЯМУ ПІДГОТОВКИ «ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

*Рибалко Л.М.
ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка*

Наразі суспільство, що характеризується прогресивним зниженням стану здоров'я українців, потребує висококваліфікованих і компетентних фахівців напряму підготовки «Здоров'я людини». Саме тому не менш важливим є питання якісної їх підготовки у ВНЗ, здатних володіти фундаментальними знаннями, вміннями та навичками, готових до постійного професійного зростання, соціальної та професійної мобільності, ефективної роботи за фахом на рівні світових стандартів і творчо підходити до вирішення неординарних питань.

Підвищення якісної підготовки майбутніх фахівців напряму підготовки «Здоров'я людини» вбачаємо через впровадження інноваційних підходів до навчання, зокрема компетентнісного підходу в навчальному процесі. Останній забезпечить формування компетентнісного фахівця.

Згідно з Болонським процесом пропонується використовувати принципово нову парадигму вищої освіти CBE (Competence — based education), що базується на засадах компетентнісного підходу до навчання, що забезпечує формування в студентів певних компетенцій та