

**ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ****Харченко О.В.***(Київ, Україна)*

Усвідомлення значущості профілактики, збереження та підтримки здоров'я нації на державному рівні передбачає розгортання досліджень з питань формування у молоді відповідального ставлення до власного життя, сприяє підвищенню відповідальності за власне здоров'я, що є фундаментом професійної реалізації особистості та міцних сімейних стосунків. Інтеграція процесів формування, укріплення та збереження здоров'я у практику освіти покликана сприяти формуванню валеологічної культури учнів. Особливої актуальності ця проблема набуває для учнів старших класів, оскільки у них відбувається систематизація отриманих знань, засвоєння теоретичних основ різних дисциплін, узагальнення знань у єдину картину світу, пізнання філософського змісту явищ.

Валеологія є інтегративною системою наукових знань, що містять у собі комплекс таких наук та систем фундаментальних знань, як філософія, біологія, соціологія, українознавство, етнографія, анатомія і фізіологія людини, екологія, психологія, культурологія, соціальна педагогіка, фахова та народна медицина, фізична культура та інші науки [3]. Логічна єдність фундаментальних валеологічних знань дозволяє визначати валеологічну культуру як нове якісне утворення особистості, що включає її ставлення до здорового способу життя, до власного здоров'я і цим самим зумовлює свідоме прагнення самостійно, творчо вдосконалювати фізичну, психічну і духовну сферу власної життєдіяльності на основі самопізнання і адекватної самооцінки стану здоров'я.

Валеологічна культура є складовою загальної культури людства, яка містить у собі об'єктивні результати діяльності людей, що виявляються в рівні здоров'я людини і суспільства, суб'єктивні людські здібності і сили, що реалізуються в діяльності, спрямованій на реалізацію здорового способу життя кожної особистості. Відповідно до розуміння феномену «валеологічна культура», до її функцій відносяться: нормативна (закріплення соціальних норм здоров'я), аксіологічна (усвідомлення здоров'я як людської цінності), регулятивна (збереження здоров'я), освітня (оволодіння валеологічними знаннями), виховна (формування стійких навичок і звичок здоров'я, здоров'язберігаючі відносини з оточенням).

Про важливість формування валеологічної культури в учнів під час уроків наголошував В. Сухомлинський. Він акцентував увагу на таких аспектах формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей, які актуальні й сьогодні: оздоровлені та загартовувані дитини, перебуванні на свіжому повітрі. Наголошуючи на значенні здоров'я дитини, педагог навчає здоров'ю самою організацією навчально-виховного процесу. Школу він називає «школою радості», де вчитель – не тільки наставник, але й друг, якого з дітьми пов'язують різноманітні емоційні стосунки в дружному колективі. А це є запорукою емоційного й психічного здоров'я дітей і вчителів. Як говорив В. Сухомлинський, природа – сад здоров'я, фізичного й духовного. Уроки мислення на природі, школа під блакитним небом – це джерело радості, позитивних емоцій, образного сприйняття навколишнього світу, єднання з прекрасним і початок формування духовного здоров'я [2].

Нині формується нова стратегія сучасної української школи, в якій здоров'я розглядається як необхідний компонент освіти. Конституцією України визначено, що найвищою соціальною цінністю у державі є людина, її життя і здоров'я. Одним із завдань загальної середньої освіти є виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів [1].

Формування валеологічної культури в учнів старших класів – проблема комплексна. Тут недостатньо лише знати про способи і методи зміцнення здоров'я і профілактики хвороб. Необхідне свідоме ухвалення людиною принципів здорового способу життя. На думку вчених-валеологів, «здоровий спосіб життя – оптимальна для існуючих соціально-економічних та історичних умов організація життєдіяльності людини, яка сприяє формуванню, збереженню і успадкуванню здоров'я, в основі якої знаходиться валеологічний світогляд особи». Людина, що веде здоровий спосіб життя, легше витримує стреси, психоемоційні перевантаження, ефективніше захищається від негативного впливу довкілля [4].

Важливу роль у формуванні валеологічної культури учнів відіграє валеологізація освітнього середовища, яке розглядається як впровадження до системи освіти здоров'язберігаючих методик, які базуються на таких принципах:

- організація особистісно зорієнтованого навчання з урахуванням індивідуальних можливостей особистості;
- діагностика рівня індивідуального здоров'я з урахуванням психофізіологічного стану та соціально-духовних особливостей учня;
- вибір ефективних психолого-педагогічних технологій та навчальних програм з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей школярів;
- оволодіння методами самодіагностики, самооцінки, самоконтролю й самокорекції психосоматичного стану організму на різних етапах життя;
- оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності учнів, учителів.

Валеологічна освіта – база для формування дієвого творчого ставлення до свого здоров'я, найбільш повного розвитку духовних, фізичних, психічних можливостей особистості, оптимального добору методів для зміцнення свого організму. Формування уявлень про здоров'я посідає особливо важливе місце в навчально-виховному процесі, тому валеологічне навчання й виховання школярів ми розглядаємо як невід'ємну частину всього педагогічного процесу, спрямованого на формування культури здоров'я учнів, що, у свою чергу, тісно пов'язана із загальним навчанням і вихованням загальної культури особистості школяра. Тому розвиток валеологічної культури учнів старших класів вимагає комплексного педагогічного впливу на розум і почуття, інтелектуальну й духовну сфери школярів, що у своїй сукупності визначають установки учнів на дотримання здорового способу життя, уникнення шкідливих звичок та відношення до свого життя і здоров'я як найвищої цінності. Для цього використовуються здоров'язберігаючі технології, що передбачають сукупність педагогічних, психологічних та медичних заходів, спрямованих на захист і забезпечення здоров'я, формування ціннісного відношення до нього. З вищесказаного стає зрозуміло, що формування валеологічної культури відбувається за різними напрямками (педагогічний, філософський, культурологічний, психологічний, медичний, етнічний, екологічний, біохімічний, математичний, кібернетичний, біологічний, фізіологічний, валеологічний і т.д.).

Формування валеологічної культури учнів старших класів на уроках біології відбувається шляхом валеологізації тем, що вивчаються. Тому учитель на уроках має максимально орієнтувати дітей на здоровий спосіб життя. Цю потребу необхідно забезпечити насамперед через освіту шляхом навчання і виховання валеологічних навичок і знань щодо профілактики та стимуляції здоров'я. Це сприятиме переходу засвоєних на уроці знань у переконання, які разом формують певний світогляд людини. Надзвичайно важливо також навчити школярів підкріплювати власні знання й переконання правильними звичками та поведінкою.

Формування валеологічної культури передбачає набуття учнями умінь збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, що досягається шляхом виконання таких завдань:

- формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини із природним, техногенним і соціальним оточенням;

- розвиток в учнів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників;
- виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;
- розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;
- набуття учнями власного досвіду зі збереження здоров'я з урахуванням фізичного стану;
- розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля досвіду збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Це можливо реалізувати за допомогою проблемного навчання, розвивального, системного, структурно-системного, діяльнісного підходів, де першість надається системному, який сприяє системному мисленню. Тоді учні, отримавши мотивацію на ведення здорового способу життя, сприяння підвищення рівня індивідуальної захищеності власного життя й здоров'я, зможуть застосовувати вміння скласти індивідуальну модель безпеки, враховувати різнобічний вплив людини-довкілля, психофізіологічні особливості людини.

#### Список використаних джерел:

1. Бех І.Д. Проблеми фізичного виховання і розвитку школярів та забезпечення їхнього здоров'я / І.Д. Бех // Журнал Академії медичних наук України. – 2001. – № 3. – С. 494–503.
2. Гриньова М.В., Яланська С.П. Розвиток творчості школярів у процесі вивчення шкільного курсу біології. Система «Дидактосервіс»: навч. посібн. /М.В. Гриньова, С.П. Яланська – 2-е вид. випр., допов. – Полтава : ФОП Мирон І.А., 2017. – 546 с.
3. Кравець Н. Формування системних знань про живу природу в учнів основної школи / Н. Кравець // Біологія і хімія в школі. – 2006. – № 5. – С. 45–47.
4. Степанюк А. В. Фундаменталізація змісту біологічної освіти школярів / А.В. Степанюк // Педагогічний альманах : зб. наук. праць. – Херсон, 2010. – Вип. 5. – С. 58–64.

## СТУДЕНТОЦЕНТРОВАНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ХІМІЇ

Шиян Н.І.

(Полтава, Україна)

Основна мета закладу вищої освіти полягає в тому, щоб створити систему навчання, яка б задовольняла освітні потреби кожного здобувача освіти відповідно до його нахилів, інтересів і можливостей, тобто бути студентоцентрованим. Студентоцентрований підхід розглядає здобувача вищої освіти як суб'єкта з власними унікальними інтересами, потребами і досвідом, спроможного бути самостійним і відповідальним учасником освітнього процесу, передбачає взаємоповагу між студентом і викладачем [1, 2].

Пропонований нами підхід, як показав експеримент, відкриває широкі можливості для творчої роботи студентів. На лекціях діяльність студентів не обмежується конспектуванням запропонованої викладачем інформації, адже лекції втрачають свою чисто інформаційну роль. Лекція перестає бути монологом, вона включає в себе діалог. Студент може задавати питання, висловлювати сумніви, які в нього виникли в процесі самостійного опрацювання питань, що винесені на лекцію. Тобто, на лекцію студент приходиться, опрацювавши основні питання самостійно. Така форма проведення лекцій дозволяє студентам не записувати для подальшого продумування фрази лектора, а фіксувати в конспекті результат власного процесу мислення.