

УДК 373.5.015.31:613

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ

Москалюк Н.В., Дериш Г.А.

*Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

На сучасному етапі розвитку суспільства, особливо гостро стоїть проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді, вироблення стійких соціальних настанов щодо усвідомлення необхідності здорового способу життя. Показники стану фізичного і психічного здоров'я населення України з кожним роком значно погіршують, про що свідчить статистика. На сучасних школярів досить помітно впливають чинники, дія яких раніше була значно меншою, а саме: зниження фізичного навантаження, захоплення шкідливими звичками, сидячий спосіб життя, натомість, підвищується нервове, психологічне та інформаційне навантаження. Високий рівень здоров'я може бути досягнутий лише за умови організації такого навчально-виховного процесу, за якого він не тільки не зашкодить здоров'ю, але і сформує ціннісні установки на здоровий спосіб життя. Тому зосередження уваги на проблемі формування здоров'язбережувальної компетентності серед учнів є вкрай важливим.

Аналіз наукових джерел [2-4] засвідчує, що проблема використання здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі та їх розвитку все більше привертає увагу та досліджується вченими у різних напрямках. Проблемою навчання і розвитку здорової людини, створення умов організації здоров'язбереження і здоров'яформування займаються В. Бобрицька, О. Бондаренко, Е. Булич, О. Ващенко, І. Волкова, Т. Книш, В. Коваль, О. Соколенко та інші. Незважаючи на ряд досліджень, проблема формування культури здоров'язбереження, як світоглядної орієнтації школярів, актуальна в теоретичному й у практичному аспектах. Спостерігається потреба у вихованні здорового покоління з високим рівнем усвідомлення значення здоров'язберігаючих технологій, їх упровадження в навчально-виховний процес; потребою у сформованості культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації. Школа повинна навчити свідомо жити: приймати виважені рішення і усвідомлювати свою відповідальність за них. Здоров'я школярів безпосередньо залежить від навчання, його специфіки, харчування, правильного режиму активності та відпочинку, особливостей сімейного виховання тощо.

Поняття «здоров'я» використовується в багатьох галузях науки, в яких досліджуються проблеми існування та діяльності людини, функціонування її організму, а саме: медицина, біологія, валеологія, соціологія, психологія, педагогіка тощо. Здоров'я є важливою характеристикою життя людини і внаслідок тривалої історії свого вивчення й дослідження фахівцями різних наукових напрямів має пенні визначення, яких деякі дослідники нараховують біля 300 [1]. У педагогічній літературі найбільшого поширення набуло визначення здоров'я відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад [7]. В тлумачному словнику поняття «здоров'я» визначається як стан організму, за якого нормально функціонують всі його органи, або той чи інший стан самопочуття людини [5, с. 262].

На думку Л. Власенко здоров'язбережувальна компетентність – це готовність самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтримкою, зміцненням та збереженням здоров'я, як свого, так і оточуючих [3, с. 22].

Загальнодержавна програма «Здоров'я – 2020: український вимір» є зорієнтованою на вирішення низки актуальних питань щодо збереження здоров'я населення, насамперед, профілактики неінфекційних захворювань та формування усвідомленого та відповідального ставлення населення до власного здоров'я та особистої безпеки населення України, проведення заходів, спрямованих на зниження основного тягаря хвороб, посилення потенціалу системи охорони здоров'я; формування міжсекторального підходу для підвищення ефективності заходів з їх профілактики та формування здорового способу життя [6].

Саме тому, питання збереження здоров'я перебуває у центрі уваги не тільки медиків, але і педагогів, адже збереження і зміцнення здоров'я передбачає діяльність із забезпечення здоров'я учасників навчально-виховного процесу, намагання зробити організм стійкішим до негативних чинників довкілля. Людина є важлива складова суспільства, а її здоров'я – гарантією гармонійного розвитку соціуму, запорукою політичної стабільності й економічного розвитку держави. Школа і вчителі повинні робити радикальні кроки спрямовані на збереження здоров'я населення та формування здорового способу життя.

Одним із напрямків роботи з формування здоров'язбережувальної компетентності учнів є проведення уроків, метою яких є формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на основі

оволодіння ними знань про здоров'я та безпеку, практичними навичками здорового способу життя і безпечної поведінки, формування в них ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння їх всебічному розвитку тощо. Досягнення цієї мети можливе за умов використання підходів здоров'язбережувальної педагогіки, які розглядаються як сукупність прийомів і методів організації навчально-виховного процесу без шкоди для здоров'я школярів, а саме:

- забезпечення школяреві збереження здоров'я в період перебування і навчання в школі;

- формування в учнів необхідних знань, умінь і навичок зі збереження й зміцнення здоров'я;

- формування валеологічного мислення і вміння використовувати отримані знання у повсякденному житті.

Навчання учнів повинно бути спрямоване на опанування головних напрямів здоров'язбереження, особливо це стосується дисциплін природничого циклу, під час вивчення яких здійснюється розвиток навичок самоосвіти й самовдосконалення з питань використання здоров'я та безпеки, оволодіння методами первинної профілактики соціально небезпечних хвороб та інфекцій, формування культури здоров'я, формується впевненість у собі, можливість виявити активну громадянську позицію, набути практичного досвіду в життєвих ситуаціях, пізнати себе, свої можливості, змінювати життя і довкілля на краще.

Важливим при формуванні здоров'язбережувальних компетентностей є звичайний дитячий інтерес. Переконані, що різноманітні форми, методи та прийоми активного навчання допоможуть, а саме: мозковий штурм, ментальні карти, кейс-метод, методи «Шість капелюхів», «Світове кафе», «Три стільці Уолта Діснея», робота в парах та інші. За допомогою активних методів навчання школярі отримують важливу для себе інформацію, що сприяє формуванню знань, умінь та навичок щодо здорового способу життя та позитивного уявлення про себе, через визнання сильних якостей своєї особистості, співчуття та поваги до інших людей, визнання поведінки, яка вважається прийнятною в суспільстві, визначення цінностей; вміння планувати власну життєдіяльність на засадах здорового способу життя; формувати відносини з оточенням на принципах ефективної комунікації та толерантності; використовувати матеріали сучасних досліджень щодо зміцнення та збереження власного здоров'я; приймати рішення про вжиття термінових заходів у разі виникнення екстремальних ситуацій задля забезпечення особистої безпеки та безпеки найближчого оточення; надавати невідкладну допомогу в загрозових для життя станах.

Застосування здоров'язберігаючих технологій у процесі цілісного розвитку особистості учнів є потужним засобом, оскільки конкурентоспроможною є лише фізично здорова, активна, соціально адаптована людина та цілісно-розвинена молодь. Цілісний розвиток відбувається завдяки тому, що вони формують та збільшують свої знання щодо здоров'язбереження, коригують свою поведінку та виробляють певні риси відповідно до цих знань, які безпосередньо впливають на їхнє мислення, свідомість і світогляд.

Список використаних джерел:

1. Бойченко Т. Є. Освітні програми формування здорового способу життя молоді. К.: Укр. ін.-т соціальних досліджень, 2005. 120 с.
2. Ващенко О. М., Буряк Н. Б. Формування в майбутніх учителів компетентності використання здоров'язбережувальних освітніх технологій в навчально-виховному процесі. Хмельницький: ХмЦНІ. 2013. 350 с.
3. Власенко Л. Організація здоров'язбережувального навчального процесу на уроках і в позаурочний час у початковій школі. *Основи здоров'я*. 2012. № 4. С. 21–24.
4. Волкова І. В. Поняття «здоров'язберігаючі технології» та їх класифікації. Х., 2008. Інтернет ресурс. http://edu-post-diploma.kharkov.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=712
5. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел. К., Ірпінь: Перун, 2003. 1440 с.
6. Загальнодержавна програма «Здоров'я – 2020: український вимір» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=49269.
7. Устав Всемирной Организации Здравоохранения [Электронный ресурс] / Всемирная Организация Здравоохранения. – Режим доступа: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf>.