

/ С. Г. Дудко // Постметодика. – 2010. – № 5. – С. 45–47.

4. Матвієнко П. І. Комплексна оцінка дидактичного процесу / П. І. Матвієнко. – Полтава: Довкілля. – К., 2005. – 216 с.

5. Пронь Л. С. Створення здоров'язберігального освітнього середовища – основне завдання сучасного навчального закладу щодо збереження життя та здоров'я дітей [Текст] / Л. С. Пронь // Безпека життєдіяльності. – 2015. – № 9. – С. 9–10.

6. Сухомлинський В. О. Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори : У 5 т. - К. : Рад. школа, 1976. – Т. 3 – С. 103–111.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОКАХ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

*Голтвянська Тетяна Олегівна
м. Полтава*

***Анотація.** У статті розкривається важливість використання здоров'язбережувальних технологій на уроках з основ здоров'я. Висвітлені важливі завдання, що стоять перед освітою та шляхи їх подолання. Здійснено аналіз існуючих здоров'язберігаючих технологій, що дає можливість відокремити типи технологій у сфері збереження та зміцнення здоров'я.*

***Ключові поняття:** здоров'язбережувальні технології, здоров'я, оздоровчі технології, технології навчання здоров'ю.*

Здоров'я – це найвище благо, дароване людині природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. Здоровим потрібно бути з раннього дитинства. Не можна розраховувати на те, що можна залишитися здоровим, зовсім не докладаючи до цього ніяких зусиль. Здоров'я в усі часи вважалось найвищою цінністю, що є важливою складовою активного творчого життя, радості та благополуччя людини.

Тільки здорова, всебічно розвинена, освічена людина здатна бути справжнім творцем власної долі і долі своєї країни. Здоров'я людей належить до глобальних проблем, тобто таких, які мають життєво важливе значення для всього людства.

І тому серед важливих соціальних завдань, які стоять сьогодні перед освітою, є турбота про здоров'я, виховання та розвиток учнів. Школа, як соціальне середовище, де діти перебувають значний час, іноді створює для них психологічні труднощі. Специфіка сучасного навчального процесу зумовлена виникненням інформаційного буму, тижневим перенавантаженням, емоційністю та іншими факторами.

Створення комфортного, екологічного, психологічно здорового освітнього простору для учнів допоможе їм адаптуватися до цих умов.

Головними напрямками для вирішення даної проблеми є:

- втілення оздоровчих технологій, позитивних та інтерактивних методик в освітній процес, з метою його оптимізації;
- створення умов для всебічного розвитку здорової особистості;
- зміна психологічного забезпечення навчально-виховного процесу;
- забезпечення відповідного рівня фізкультурно-оздоровчої роботи.

Саме тому вже на уроках основ здоров'я впроваджують здоров'язбережувальні технології, тому що вони передбачають:

- зміну видів діяльності, чергування інтелектуального, емоційного, рухового видів діяльності;
- групової й парної форм роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать вмінню поважати думки інших, висловлювати власні думки, правилам спілкування;
- проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків.

На мій погляд, здоров'язберігаючими освітніми технологіями треба розуміти всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів. Якщо здоров'язберігаючі технології пов'язати з вирішенням тільки здоров'яохоронного завдання, то до них належатимуть педагогічні проблеми, методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров'ю учнів та вчителів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі.

Діяльність загальноосвітнього закладу зі збереження та зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною та ефективною, якщо в повній мірі, професійно та ефективно

в єдиній системі реалізуються здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі технології.

Аналіз існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість видокремити такі типи технологій у сфері збереження та зміцнення здоров'я.

Здоров'язберігаючі технології – це ті, 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 вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини. До конкретних методів належать:

- диспансеризація учнів;
- профілактичні щеплення;
- забезпечення рухової активності;
- вітамінізація, організація здорового харчування,
- заходи санітарно-гігієнічного характеру, пов'язані з респіраторно-вірусними інфекціями, зокрема грипом.

Оздоровчі технології спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, загартування, гімнастика, музикотерапія.

Технології навчання здоров'ю – це гігієнічне навчання (раціональне харчування, догляд за тілом тощо); 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; введенню до варіативної частини навчального плану нових предметів; організації факультативного навчання. Виховання культури здоров'я – це виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Принципи навчання, що віддзеркалюють найважливіші та нагальні потреби школи, відповідають цілям здоров'язберігаючих освітніх технологій.

Загальнометодичні та специфічні принципи існують в органічній єдності, створюючи систему. Вони розкривають закономірності оздоровчої педагогіки.

Серед специфічних принципів відокремлюють: принцип свідомості; принцип активності; принцип наочності; принцип системності та послідовності; принцип «Не зашкодь!»; принцип повторення; принцип поступовості; принцип доступності; принцип індивідуалізації; принцип неперервності; принцип циклічності; принцип урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів; принцип всебічного та гармонійного розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості; принцип комплексного міждисциплінарного підходу до навчання школярів; принцип активного навчання; принцип формування відповідальності учнів за своє здоров'я та здоров'я оточуючих; принцип зв'язку теорії з практикою.

Для досягнення мети здоров'язберігаючих освітніх технологій застосовуються такі форми роботи:

- рухова спрямованість (фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні перерви, рухливі ігри та ін.);
- гігієнічні (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста та загальна гігієна, дотримання режиму дня та режиму рухової активності, режиму харчування та сну та ін.).

Колектив закладу працює за моделлю здоров'язбережувального середовища, найбільш значимими компонентами якої є:

- створення комфортних умов навчання (розклад уроків, перерв, режимні моменти);
- використання оздоровлювальних методик, які регулюють рухову активність, і прийомів реабілітації розумової та фізичної працездатності.

У режим роботи закладу в обов'язковому порядку введені ранкова зарядка з музичним супроводом, фізкультхвилинки, динамічні паузи на кожному уроці, дві 20-хвилинні рухливі перерви. Також розроблено вправи для психологічного розвантаження учнів на уроках. Організацію здорового відпочинку дітей сплановано так, щоб кожен учень знайшов собі цікаве й змістовне заняття. Тому пропонують вечори відпочинку, засідання клубів за інтересами, дебати, змагання ерудитів, «круглі столи» активних читачів, шкільні вистави та чимало інших цікавих заходів. Але найбільш корисним є відпочинок на спортмайданчиках або в спортивному залі. Традиційними в закладі стали конкурси захисту екологічних робіт, плакатів, фотомонтажів. Учні вивчають вплив підприємств на екологічний стан селища, господарської діяльності на дозвілля. Для охорони птахів виготовляють і розвішують шпаківні, годівниці. У кожному класі ведуть

листи здоров'я. Розроблені правила для учнів, що сприяють формуванню здорового способу життя. Наприкінці кожного навчального року проводять традиційну загальношкільну конференцію за участі батьків, дітей і вчителів, фахівців «Ми й наші діти: обираємо здоровий спосіб життя».

Впровадження здоров'язберігаючих технологій потребує від учителя:

- не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання;
- враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості школярів, індивідуальні мовні особливості кожної дитини;
- планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми;
- змінювати види діяльності, чергувати інтелектуальний, емоційний, руховий види діяльності, групову й парну форми роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать поважати думки інших, висловлювати власні думки;
- проводити ігри та ігрові ситуації, нестандартні уроки, інтегровані уроки;
- з перших хвилин уроку створити середовище доброзичливості, позитивного емоційного налаштування (слід пам'ятати, що психологічний стан і психологічне здоров'я учнів впливає і на фізичне здоров'я);
- чітко організовувати навчальну працю (на уроках, де більша частина навчальної діяльності пов'язана з класною дошкою, дуже важливо, щоб до початку уроку було зроблено необхідні записи на дошці: завдання для опитування, план роботи на уроці. Можна відразу вказати ступінь складності завдань. Адже знаючи весь план уроку, які знання, вміння, навички необхідно набуті, який обсяг роботи виконати, учень може обрати ступінь складності завдання, розподілити свою роботу на уроці. Це формує учня як суб'єкта навчальної діяльності);
- проводити роботу з профілактики стресів (хороші результати дає робота в парах, групах, тому що більш «слабкий» учень відчуває підтримку товариша. Антистресовим моментом на уроці є стимулювання учнів до різноманітних способів виконання завдань. Тоді учень не боїться помилитися, отримати неправильну відповідь).

Обов'язковою умовою ефективного використання здоров'язберігаючих технологій є їх позитивне емоційне забарвлення. Виконання вправ з нудьгою, без бажання не дасть позитивного результату, а скоріше навпаки. Сама радість навчання, так само, як і радість будь-яких вправ і праці, робить дитину здоровішою.

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків потребує уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Однак особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігаючим.

Таким чином, формування ціннісної мотивації особистості до здорового способу життя, виховання здорової людини – це процес досить складний і суперечливий. Орієнтація і стан сімейного виховання не завжди допомагають педагогам у цій роботі. Збільшення кількості проблемних родин, зайнятість батьків, звідси – несумлінне виконання ними виховних функцій. До того ж, за результатами моніторингових досліджень, багато дітей саме в родині здобувають перший негативний життєвий досвід. Тому слід не один рік працювати над тим, щоб кожна дитина усвідомила, що стан здоров'я і творчих можливостей людини майже на 70% залежить від неї самої, рівня і стилю її життя, її власної культури здоров'я і тільки на 30 % – від чинників зовнішнього середовища, а також те, що здоров'я є основною життєвою цінністю людини.

Перелік використаної літератури

1. Ареф'єв В. Г. та ін. Концепція національної системи фізичного виховання учнів, учнівської і студентської молоді України // Початкова школа. – 1994. – № 8. – С. 50–54.
2. Киричук О. В. Концепція виховання підростаючого покоління // Рідна школа. – 1995. – № 5.
3. Кійло О. Здоров'язбережувальні технології формування здорового способу життя учнів // Завуч. – 2012. – № 24. – С. 12–25.
4. Кійло О. Шлях до здоров'я // Завуч. – 2011. – № 18. – С. 3–12.
5. Кравченко Л. Вплив різнобічного фізичного виховання на розвиток фізичних і моральних якостей учнів // Здоров'я та фізична культура. – 2009. – № 9 (141). – С. 1–6.
6. Лавренова Т. Застосування здоров'язбережувальних технологій у початковій школі // Завуч. – 2012. – № 19. – С. 42–45.
7. Никифорова О. Робота школи, спрямована на позитивну мотивацію до здорового способу життя // Завуч. – 2008. – № 19–20. – С. 15–16.
8. Рябченко С. Здоров'я школярів // Здоров'я та фізична культура. – 2007. – № 26 (86). – С. 10–20.
9. Сухомлинський В. О. Серце відаю дітям. – К. : «Радянська школа», 1985.

10. Таранова О., Челах Г. Система роботи здоров'язбережувального навчального процесу. Організація здоров'язбережувального навчального процесу // Завуч. – 2008. – № 19– 20. – С. 4–5.

11. Шиян Б. М. Теорія і методика виховання школярів. – Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2001. – Ч. 1. – 272 с.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНІЙ ГАЛУЗІ

*Совгир Катерини Сергіївни
м. Полтава*

Анотація. У статті висвітлюється питання застосування здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі школи. Розкриваються основні компоненти здоров'язберігаючих технологій, які сприяють формуванню культури здоров'я учнів. Аналізується здоров'язберігаючі аспекти сучасного уроку.

Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, культура здоров'я, навчально-виховного процес, здоровий спосіб життя.

У сучасному суспільстві здоров'я особистості визначається як найвища людська цінність, оскільки воно є головним показником його цивілізованості та ефективної діяльності. У даному контексті важливою проблемою постає збереження та зміцнення здоров'я дітей – майбутнього держави. Однак збереження здоров'я людини залежить, насамперед, від її дбайливого ставлення до власного організму, здорового способу життя, правильного харчування тощо. Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – одна з найважливіших проблем сучасної школи.

Проблема здоров'я дітей зумовлена також і різким погіршенням стану їхнього психічного й фізичного розвитку, працездатності, появою різних захворювань, які раніше не були характерними для дитячого та підліткового віку (вегето-судинні дистонії, гіпертонії, гастрити, діабет тощо). Тому основним завданням школи є виховання фізично, психічно і морально здорового покоління, формування активної духовно багаті особистості, що здатна всебічно розвиватися та удосконалюватися у різних напрямках упродовж усього життя.

Стає цілком очевидно, що сучасна система освіти потребує переосмислення навчально-виховного процесу та зміни ставлення до здоров'я кожної окремої дитини під час проведення занять, оскільки у сучасній школі існує протиріччя між досягненнями у галузі навчання школярів та втратою їхнього здоров'я. Тому у цьому процесі важливим є визначення основних шляхів поліпшення стану здоров'я учнів, розробка програм, які складуть цілісну систему організації педагогічних технологій, зокрема, й здоров'язберігаючих, що сприятимуть створенню сприятливих умов для всебічного розвитку особистості та свідомого розуміння нею цінності власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Проблема збереження та зміцнення здоров'я особистості широко висвітлюється у працях медиків, психологів, соціологів (Г. Апанасенко, М. Віленський, О. Газман, Г. Зайцев [7], В. Клімова [10], Г. Царгородцев та ін.). До вивчення основ здоров'язберігаючого виховання звертаються такі вчені, як І. Брехман, В. Горашук [4], О. Дубогай [5], В. Лозинський та ін.

Проблема застосування здоров'язберігаючих технологій в сучасній школі висвітлена у працях Л. Антонової, В. Лозинського [11], Ю. Науменко, та ін. У даних роботах науковці спробували розкрити зміст поняття «здоров'язберігаючі технології», переглянути методи та форми реалізації даної проблеми в умовах сьогодення.

Метою даної роботи є виявити та проаналізувати основні аспекти реалізації здоров'язберігаючих освітніх технологій у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи.

У сучасній системі освіти значна увага приділяється проблемі збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Насамперед, вона реалізовується через впровадження різних профілактичних програм з формування здорового способу життя у шкільну практику, головною метою яких є розуміння дітьми важливості збереження власного здоров'я.

Водночас існує низка соціально-педагогічних, психологічних факторів, які негативно впливають на формування здоров'язберігаючого середовища у навчально-виховному закладі. До таких слід віднести:

- постійне збільшення темпу й обсягу навчального навантаження;
- невідповідність програм віковим особливостям учнів;