

констатувати, що питання реалізації здоров'язберігаючих освітніх технологій в навчально-виховному процесі є пріоритетним завданням сучасної школи. Оскільки у сучасному розумінні метою навчання є всебічний розвиток дитини з урахуванням її вікових та індивідуальних особливостей разом із збереженням та зміцненням здоров'я, то й, відповідно, здоров'язберігаючі технології постають як єдина система організаційних форм та технологічних одиниць, головною метою яких є збереження та зміцнення здоров'я особистості.

Перелік використаної літератури:

1. Бойченко Т. Батькам про валеологію / Т. Бойченко, Н. Колотій, А. Царенко, Ю. Жеребецький та ін. – К., 2000. – 152 с.
2. Варганова И.И. К проблеме мотивации учебной деятельности / И. И. Варганова // Психология образования : Дайджест. – 2001. – № 7. – С. 13 – 15.
3. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О. Ващенко, С. Свириденко // Початкова освіта. – 2005. – № 46. – С. 2 – 4.
4. Горашук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В.П. Горашук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 388 с.
5. Дубогай О.Д. Интеграция познавательной и руховой деятельности в системе навчання і виховання школярів : Методичний посібник / О.Д. Дубогай та ін. – К. : Оріони, 2001. – 152 с.
6. Журавлева И.В. Здоровье подростков: социологический анализ / И. В. Журавлева. – М. : Изд-во ин-та социологии РАН, 2002. – 238 с.
7. Зайцев Г.К. Школьная валеология: педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г.К. Зайцев. – 2-е изд. перераб. и доп. – СПб. : Акцидент, 1998. – 159 с.
8. Заплатников Л. Т. Проблемы валеологии и гигиены в педагогике: прошлое, настоящее, будущее / Л. Т. Заплатников. – Донецк : КИТИС, 1998. – 228 с.
9. Петров В. О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физического культуры : дис. ...канд. пед. наук 13.00.01 – общая педагогика и история педагогики / В. О. Петров. – Карачаевск, 2005. – 220 с.
10. Пономарева Л.А. Формирование основ здорового образа жизни у школьников / Л.А. Пономарева и др. // Гигиена и санитария. – 2002. – № 1. – С. 44 – 45.

УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ШКОЛІ

*Солдатова Олександра Валеріївна
м. Полтава*

***Анотація.** У статті представлено короткий теоретичний аналіз стану вивчення питань, що стосуються впровадження здоров'язбережувальних технологій в школі. Розкрито поняття «здоров'язбережувальні технології». Представлено існуючі класифікації даних технологій. Перераховано ті технології, які можна успішно використовувати в школі.*

***Ключові слова:** здоров'я, здоров'язбережувальні технології, здоров'язбережувальне середовище, школярі, умови, структура, компоненти, педагогічні прийоми, методи роботи, рухова активність.*

Актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров'я дітей, формування у них світогляду, спрямованого на його збереження, оволодіння навичками здорового способу життя та безпечної поведінки, створення умов для гармонійного розвитку душі і тіла. Здоров'я – найбільша цінність не лише окремої людини, а й усього суспільства. Тому одним із провідних напрямів розвитку освіти в Україні є збереження здоров'я дітей, що визначає ступінь їх життєздатності, можливості реалізувати свої потенційні біологічні та соціальні функції. Справді, найвища цінність суспільства – це людина, її життя і здоров'я. Насамперед, це стосується здоров'я дитини. Всі ми хочемо бачити людину майбутнього розумною, сильною, доброю і просто здоровою. За даними медичної статистики, вже наприкінці дошкільного віку в 17-21% дітей реєструють хронічні захворювання. Патологічні відхилення в роботі опорно-рухового апарату мають 30-32% дітей, носоглотки – 21-25%, нервової системи – 27-30%, алергічні прояви реєструють у 25% дітей. Ще філософ Сократ говорив: «Здоров'я – не все, але без здоров'я – нічого».

Сьогодні перед школою стоїть завдання зберегти здоров'я учнів і навчити їх бути здоровими, тому виділяють здоров'язбережувальні технології, які належать до групи педагогічних технологій на основі посилення соціально-виховних функцій освітньої установи.

Проблема навчання і виховання здорової людини, створення сприятливих для її здоров'я умов навчання вивчалася багатьма представниками педагогічної науки. Відповідні аспекти

можна знайти в працях К. Гельвеція, А. Дістервега, Я. Коменського, Й. Песталоцці, Ж.-Ж. Руссо, Л. Толстого. Серед класиків педагогіки, що приділяли увагу проблемі здоров'язбереження учнів, можна назвати П. Блонського, Г. Ващенко, Л. Виготського, М. Пирогова, В. Сухомлинського, К. Ушинського. Питаннями виховання культури здорового способу життя у молодших школярів займалися Г. Л. Апанасенко, М. В. Антропова, В. Ф. Базарний, Н. В. Смирнов та інші.

Я. Коменський рекомендував під час навчання дітей у школі створювати позитивну навчальну мотивацію, дотримуватись санітарно-гігієнічних норм, спрямованих на збереження здоров'я учнів [7].

В. А. Сухомлинський стверджував, що турбота про здоров'я дитини – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил. І не список вимог до режиму дня, харчування, праці, відпочинку. Це, перш за все, турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, а вінцем цієї гармонії є радість творчості [13].

Творчий характер освітнього процесу, як вважає Л. С. Виготський, є вкрай необхідною умовою здоров'язбереження. Включення дитини в творчий процес не тільки природно, це є реалізацією тієї пошукової активності, від якої залежить розвиток людини, її адаптаційний потенціал. Саме це сприяє розвитку особистості кожного учня і знижує ймовірність втомлюваності. Ланцюжок взаємозв'язку тут простий: навчання без творчого заряду є нецікавим, а, отже, в тій чи іншій мірі, є насильством над собою та іншими. Насильство ж є руйнівним чинником для здоров'я [2].

Важливою складовою частиною здоров'язбережувальної роботи школи, як вказують у своїх роботах Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскіна, є раціональна організація уроку [8].

Різні науковці по-своєму трактують поняття здоров'язбережувальних технологій. На думку Н.К. Смірнова, здоров'язбережувальні освітні технології – це комплексна, побудована на єдиній методологічній основі, система організаційних і психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій, спрямованих на охорону і зміцнення здоров'я учнів, формування у них культури здоров'я, а також на турботу про здоров'я педагогів [11].

Н. І. Соловійова під здоров'язбережувальними освітніми технологіями розуміє функціональну систему організаційних способів управління навчально-пізнавальною і практичною діяльністю учнів, яка науково та інструментально забезпечує збереження і зміцнення їхнього здоров'я [12].

Н. Т. Рилова визначає здоров'язбережувальне середовище освітніх установ як сукупність управлінських, організаційних, навчальних і оздоровчих умов, спрямованих на формування, зміцнення і збереження соціального, фізичного, психічного здоров'я учнів та педагогів шляхом використання психолого-педагогічних і медико-фізіологічних засобів [10].

Метою сучасної школи, вважає Т. Григор'єва, є підготовка дітей до життя. Кожен школяр повинен отримати за час навчання знання, які будуть потрібні йому у подальшому житті. Досягнення даної мети в сьогоднішній школі можливе лише за умови використання технологій здоров'язбережувальної педагогіки, які розглядаються як сукупність прийомів і методів організації навчально-виховного процесу без шкоди для здоров'я школярів та педагогів. Педагог, володіючи сучасними педагогічними знаннями, в тісній взаємодії з учнями, з їх батьками, з медичними працівниками, з колегами планує свою роботу з урахуванням пріоритетів збереження і зміцнення здоров'я учасників педагогічного процесу [4].

Є. П. Ільїн вважає, що здоров'язбережувальні освітні технології – це психолого-педагогічні прийоми і методи роботи, різні підходи до реалізації можливих проблем плюс постійне прагнення самого педагога до самовдосконалення. Тільки тоді можна сказати, що навчально-освітній процес здійснюється засобами здоров'язбережувальних освітніх технологій, тобто, при реалізації використовуваної педагогічної системи вирішується завдання збереження здоров'я учнів і педагогів [5].

Метою даної статті є розкриття основних аспектів поняття «здоров'язбережувальні технології», виділення серед даних технологій тих, які можуть успішно використовуватися в школах.

Однією з найважливіших функцій освіти на сучасному етапі розвитку нашого суспільства є збереження і зміцнення здоров'я школярів. Існує ряд патогенних факторів, що наносять шкоду здоров'ю дітей. По-перше, це низький рівень мотивації на збереження та укріплення індивідуального здоров'я. Людина не прагне взяти на себе відповідальність за своє здоров'я. По-друге, це звуження поняття здоров'я. Говорячи про здоров'я, часто мають на увазі лише його фізичну складову, забуваючи про соціально-психологічну та духовно-моральну складові даного поняття. На сьогодні ще не розроблена комплексна система оцінки рівня

здоров'я людини, що охоплює всі його складові. По-третє, вплив несприятливих для здоров'я екологічних факторів. За даними екологів, більша частина нашої країни – зони екологічного неблагополуччя. А це зумовлює шкоду для здоров'я людей і питної води, і продуктів харчування, що зростають на цих територіях. По-четверте, відсутність цілісної та цілеспрямованої системи формування культури здоров'я населення. Це відсутність послідовної та безперервної системи навчання здоров'ю, низький рівень санітарно-гігієнічної роботи. Неможливо не згадати про нераціональну організацію учбового процесу, невідповідність методик навчання віковим можливостям учнів.

Всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів об'єднують в собі поняття «здоров'язбережувальні технології».

Під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);

- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);

- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

О. М. Ващенко пропонує таку класифікацію існуючих здоров'язбережувальних технологій:

- 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, статеve виховання;

- 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 [1].

Гончаренко М. С. пропонує свою класифікацію здоров'язбережувальних технологій:

- медико-гігієнічні технології (дотримання санітарно-гігієнічних норм, надання повноцінної медичної допомоги суб'єктам навчально-виховного процесу тощо);

- фізкультурно-оздоровчі технології (загартовування, розвиток в учнів сили, швидкості, гнучкості, витривалості);

- екологічні здоров'язбережувальні технології (підвищення рівня духовно-етичного здоров'я учнів, формування у них екологічної свідомості та прагнення до збереження навколишнього середовища);

- технології забезпечення безпеки життєдіяльності (дотримання правил пожежної безпеки, охорони праці, цивільної оборони тощо);

- лікарсько-оздоровчі технології (реалізація принципів лікувальної педагогіки та лікувальної фізкультури);

- соціально-адаптуючі й особистісно розвивальні технології (упровадження у навчально-виховний процес програм соціальної та сімейної педагогіки, соціально-психологічних тренінгів для вчителів, учнів і їх батьків);

- здоров'язберігаючі освітні технології (застосування психолого-педагогічних методів і прийомів, спрямованих на здоров'язбереження дітей і підвищення ефективності навчально-виховного процесу) [3, с. 32–33].

Різні навчальні заклади використовують різні підходи до здоров'язбереження. Це:

- дидактичний, коли на перший план виступають навчальні програми та уроки здоров'я;

- подієвий, коли основна увага приділяється конкурсам на тему здоров'я і агітації;

- проблемний, коли всі зусилля школи спрямовані на вирішення якоїсь конкретної задачі: харчування, рухової активності, профілактики перевтоми;

- індивідуальний підхід – це концентрація зусиль на врахуванні особливостей кожного учня;

- фізкультурний, коли турбота про здоров'я школярів дорівнює турботі про їх фізичний розвиток.

А як же повинно бути? Яким підходом скористатися? Відповідь є очевидною. Потрібно використовувати всі підходи системно і в комплексі.

Зупинимось на існуючих технологіях здоров'язбереження, які можна використовувати у школі. Перш за все, це педагогічні технології здоров'язбереження. Сюди можна віднести такі: організаційно-педагогічні (визначають структуру навчального процесу, що сприяє запобіганню перевтоми, гіподинамії та інших дезадапційних станів); психолого-педагогічні технології (пов'язані з роботою вчителя на уроці і впливом на дітей протягом уроку); навчально-виховні технології (включають програми, спрямовані на навчання грамотної турботи учнів про своє здоров'я, мотивацію їх до здорового способу життя, на попередження шкідливих звичок, освіту батьків та ін.). Не менш важливими є психологічні технології. Основною метою їх є зміцнення психологічного здоров'я учнів, проведення психологічного розвантаження, навчання стратегії і тактиці міжособистісних відносин. Прикладами психологічних технологій є психогімнастика, прогулянка на природі, арттерапія, казкотерапія, кольоротерапія, ігрова терапія і т.д. Далі варто згадати про таку технологію, як рухова активність. Основними її завданнями є: корекція порушень постави, зміцнення серцево-судинної і дихальної систем за допомогою виконання дозованих розвантажувальних вправ, зміцнення м'язів, розвиток гнучкості тіла. Прикладами технології рухової активності є комплекси корегуючої фізичної гімнастики для дітей з різними патологіями, комплекси дихальної гімнастики, заняття на тренажерах, пальчикова гімнастика тощо.

Досить поширеними в школах є ще такі здоров'язбережувальні технології: фітотерапія, ароматерапія, фізіотерапія.

Перелік використаної літератури:

1. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. – 2006. – № 20. – С. 12-15.
2. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Под ред. В.В.Давыдова. // – М.: Педагогика, 1991. – С. 87.
3. Гончаренко М. С. Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі / М. С. Гончаренко, С. С. Лупаренко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: [науковий журнал]. – Суми : СумДПУ, 2010. – № 1 (3). – С. 30 – 38.
4. Григорьева Т. Пути формирования здоровья школьников младшего возраста. – М.: Знание, 1990. – С. 37.
5. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы, Карпенко А. Н. Краткий психологический словарь / В.А. Петровский, М.Г. Ярошевский. // – М.: Политиздат. – С. 17.
6. Карасёва Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Начальная школа // – 2005. – № 11. – С. 11.
7. Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения: в 2 т. / Я. А. Коменский. – М.: Педагогика, 1982. – Т.1. – 656 с.; Т.2. – 576 с.
8. Обухова Л. А., Лемяскина Н.А. Уроки здоровья. / Начальная школа // – 2002. – № 6. – С. 23.
9. Ожегов С. И. Словарь русского языка. – М., 1988. – 187 с.
10. Рылова Н. Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений : автореферат кандидатской дис. – Кемерово: КГУ, 2007. – 21 с.
11. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. / Н.К. Смирнов // М.:АРКТИ. – 2005. – 320 с.
12. Соловьёва Н. И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основы организационно-методические подходы ее реализации. /Н. И. Соловьёва // ЭКО. – 2004. – № 17. – С. 23–28.
13. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: у 5 т. / В.О.Сухомлинський. – К.: Радянська школа, 1976–1977. – Т.1. – 654 с.; Т.2. – 670 с.; Т.3. – 670 с.; Т.4. – 640 с.; Т.5. – 639 с.