

- постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає (почуття провини, невпевненості, образи, підозри, сорому);
- почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності;
- почуття гіпервідповідальності і постійний страх, що щось «не вийде», чи з чимось не вдасться впоратися;

поведінкові симптоми:

- відчуття, що робота стає все важчою і важчою, а виконувати її – все складніше і складніше;
- співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу і пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде);
- незалежно від об'єктивної необхідності, працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не робить;
- керівник відмовляється від прийняття рішень, формулюючи різні причини для пояснень собі й іншим;
- відчуття, що все марно, зневіра, зниження ентузіазму стосовно роботи, байдужість до результатів;
- невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях, витрата більшої частини робочого часу на погано усвідомлюване чи неусвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій [2; 4].

Боротьба зі втомою, в першу чергу, зводиться до покращення санітарно-гігієнічних умов виробничого середовища (ліквідація забруднення повітря, шуму, вібрації, нормалізація мікроклімату, раціональне освітлення тощо). Особливу роль у запобіганні втомі працівників відіграють професійний відбір, організація робочого місця, правильне робоче положення, ритм роботи, раціоналізація трудового процесу, використання емоційних стимулів, впровадження раціональних режимів праці і відпочинку тощо.

Перелік використаної літератури:

1. Мойкин Ю.В., Киколов А.И. и др. Психфизиологические основы профилактики перенапряжения. – М.: Медицина, 1987. – 256 с.
2. Професійні захворювання та їхня профілактика / упоряд. А.В.Флобойм. – К.: Шк. Світ, 2011. – 104 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
3. Навакатикян А.О., Крыжановская В.В. Возрастная работоспособность лиц умственного труда. – К., 1979. – 208 с.
4. Шадриков В.Д. Проблемы профессиональных способностей / Психологический журнал, 1982, Т. 5.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

*Федоренко Юлія Володимирівна
м. Полтава*

Анотація. У статті розкрито специфіку організації здоров'язберігаючого середовища в початкових класах загальноосвітньої школи. Проаналізовано основні фактори ефективної реалізації здоров'язберігаючого середовища, визначено його сутність.

Ключові слова: молодші школярі, здоров'язберігаюче середовище, навчально-виховний процес.

Постановка проблеми. Проблема здоров'язбереження в останні десятиліття набуває глобального масштабу. Вже сьогодні вона посідає сьоме місце серед загроз планетарного масштабу (загроза світової війни, екологічні катаклізми, нерівність економічних відносин в різних країнах світу, демографічна загроза, нестача природних ресурсів, наслідки науково-технічного прогресу, проблема здоров'язбереження людства). До того ж стан здоров'я нації виступає показником духовного, соціально-економічного та медико-біологічного рівня добробуту цивілізованої країни. В останні роки політики, лікарі, дослідники, вчителі констатують той факт, що вимога виконання одного з найголовніших завдань державної освітньої програми – формування і збереження здоров'я дітей та підлітків – вступає у протиріччя з наявними ознаками соціально-економічної і екологічної криз в Україні, зокрема різким погіршенням стану здоров'я підростаючого покоління (Р.В. Богатирьова, А.М. Сердюк, Ю.Р. Спіженко, В.М. Пономаренко та ін.). Все це зумовлює актуалізацію наукового пошуку щодо

вивчення і розробки проблеми охорони і збереження здоров'я учнів загальноосвітніх закладів України.

Аналіз актуальних досліджень. Проблема впровадження здоров'язберігаючих технологій у зміст масової педагогічної практики стала предметом наукових розвідок низки дослідників (Т. Бойченко, О. Богініч, О. Бондаренко, О. Ващенко, М. Гриньова, В. Коваль, С. Кондратюк, Г. Кривошеєва, В. Нестеренко, О. Омельченко, Т. Пушкарьова, ін.). Але теоретичні й практичні аспекти реалізації здоров'язберігаючого середовища в початковій школі ще не знайшли достатнього обґрунтування і аналізу.

Мета статті – визначити сутність здоров'язберігаючого середовища, проаналізувати умови його ефективної організації, охарактеризувати напрями діяльності початкової школи в означеній сфері.

Виклад основного матеріалу. Дослідники у галузі здоров'язбереження стверджують, що саме учитель, педагог може зробити для здоров'я сучасного учня більше, ніж лікар. Однак з цього не слідує, що педагог повинен виконувати обов'язки медичного працівника. Учитель має працювати таким чином, щоб навчання дітей у школі не шкодило здоров'ю школярів. Для цього педагог повинен мати важливі професійні якості, що дозволяють генерувати плідні педагогічні ідеї і забезпечують позитивні педагогічні результати. Серед цих якостей можна виділити, зокрема, високий рівень професійно-етичної, комунікативної, рефлексії культури; знання формування і функціонування психічних процесів, станів і властивостей особистості, здатності пізнання інших людей і самопізнання, творчого вдосконалення людини; основ здоров'я, здорового способу життя (ЗСЖ); володіння знаннями основ проектування і моделювання здоров'язберігаючих технологій у навчальних програмах і заходах; уміння прогнозувати результати власної діяльності, а також здатність до вироблення індивідуального стилю педагогічної діяльності. Усі ці якості тісно пов'язані між собою, чинять вплив на ефективність використання учителем засобів, методів і прийомів здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі при роботі з молодшими школярами.

Зазначимо, що здоров'язберігаюча діяльність в школі потребує створення єдиного здоров'язберігаючого простору, що забезпечує розвиток особистості з урахуванням фізіологічних та інтелектуальних особливостей, задоволення її потреб і можливостей. Для цього необхідною умовою виступає спеціальна підготовка вчителя до відповідної діяльності, оволодіння ним здоров'язберігаючими технологіями.

Основними вимогами до організації та проведення уроків із використанням здоров'язберігаючих технологій:

- Забезпечення відповідності навчальної аудиторії санітарно-гігієнічним нормам (дотримання чистоти, оптимального природного і штучного освітлення, мікроклімату).

- Створення на уроках доброзичливої, комфортної психологічної атмосфери, взаєморозуміння між школярами і вчителями, що допомагає налагодити гармонійні стосунки з оточенням і самим собою. Така обстановка сприяє формуванню позитивної мотиваційної діяльності й створюються такі умови, щоб кожен учень повірив у свої сили, можливості, отримав задоволення від інтелектуального напруження і перемоги над собою. Доведено, що зазначені прийоми педагогічної діяльності формують у свідомості школярів упевненість в успіху, запобігають стресам і створюють психологічний комфорт.

- Забезпечення навчальних програм валеологічним змістом. Важливо формувати культуру здоров'я учнів на кожному уроці.

- Забезпечення умов рухової активності учнів. Ігрова діяльність, фізкультхвилинки, психологічні прийоми дають школярам змогу змінити діяльність із розумової на фізичну.

- Робота з літературою про зміцнення здоров'я, розвиток інформаційних умінь учнів.

- Використання на уроках гумору для зменшення психологічного напруження водночас допомагає знизити стомлюваність і запобігає стресам.

- Застосування на уроках живопису, музики, художнього слова та інших видів мистецтва сприяє гармонізації психічної діяльності.

- Толерантне спілкування на уроці забезпечує шанобливе ставлення до думок – якої думки учнів, здійснюється спільний пошук правильних відповідей на обговорювані питання.

- Гуманістична спрямованість контрольно-оцінювальної діяльності вчителя.

- Особистий внесок учителя у збереження власного здоров'я, дотримання ним здорового способу життя, що є прикладом для наслідування учнями.

На сучасному етапі зростає роль учителя, оскільки від нього значною мірою залежить здоров'я підростаючого покоління, а це, в свою чергу, залежить від того, наскільки

здоров'язберігаючими є освітні технології, які впроваджує педагог. Стрижнем усієї педагогічної роботи є ставлення вчителя до збереження та зміцнення здоров'я у школярів і формування у них позитивної мотивації щодо здорового способу життя. Саме від вчителя залежить, чи впаде зерно турботи про своє здоров'я в душу дитини. І як зробити так, щоб це зерно проросло та в майбутньому дало щедрий врожай.

Для ефективного впровадження в педагогічну практику ідей здоров'язбереження необхідне рішення трьох проблем, а саме:

- Зміна ставлення вчителя до учнів. Педагог повинен повністю приймати учня таким, яким він є, і на цій основі намагатися зрозуміти, які його особливості, схильності, вміння та здібності, який можливий шлях розвитку.

- Зміна світогляду вчителя, його ставлення до себе, свого життєвого досвіду в бік усвідомлення власних почуттів, переживань з позиції проблем здоров'язбереження.

- Зміна ставлення вчителя до завдань навчального процесу педагогіки оздоровлення, яка передбачає не тільки досягнення дидактичних цілей, а й розвиток учнів з максимально збереженим здоров'ям.

Ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язберігаючого навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

Проблема формування здорового способу життя має велике значення, так як здоров'я багато в чому визначає якість життя і виступає необхідною умовою продуктивної творчості, праці і вдосконалення людини. Завдяки спільним зусиллям школи, сім'ї, суспільства, підростаючий громадянин повинен зміцнитися в думці про те, що саме він відповідальний за своє власне здоров'я і повинен розглядати його як вищу цінність. Тому що його здоров'я – це тривалість періоду життя на землі, це життєвий успіх і особисте щастя.

Висновок. Таким чином, до особливостей роботи вчителя початкової школи щодо здоров'язбереження учнів належить необхідність володіння вчителем комплексом здоров'язберігаючих технологій, за допомогою яких у молодшого школяра закладається фундамент основ збереження життя та зміцнення здоров'я, учні оволодівають необхідними знаннями, навичками та життєвими компетенціями, методикою забезпечення здорового способу життя. Зазначимо, що один учитель, який реалізує здоров'язберігаючі технології, не в змозі змінити ситуацію у школі. До цієї роботи залучається весь колектив навчального закладу. Це дозволяє виробити стратегію вирішення проблем оздоровчої функції освіти.

Перелік використаної літератури:

2. Бережна Т. Моделювання здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу: обґрунтування структури і критеріїв [Текст] / Т. Бережна // Рідна школа. – 2016. – № 1. – С. 37–42.
3. Дегтярьова Л. П. Практичне срямування у формуванні здоров'я-збережувального середовища в навчальному закладі [Текст] / Л. П. Дегтярьова // Безпека життєдіяльності. – 2015. – № 8. – С. 8–11.
4. Дембіцька Л. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі [Текст] / Л. Дембіцька, О. Петрова // Початкова освіта. – 2015. – груд. (№ 23). – С. 4–49.
5. Дивак В. В. Створення здоров'язберігального середовища для учасників навчально-виховного процесу [Текст] / В. В. Дивак // Основи здоров'я та фізична культура. – 2007. – №9. – С. 14–15.
6. Дудко С. Г. Здоров'язберігаючі технології в освітньому середовищі початкових класів [Текст] / С. Г. Дудко // Постметодика. – 2010. – № 5. – С. 45–47.
7. Іонова О. М. Здоров'язберігаюча діяльність керівника загальноосвітнього навчального закладу: теоретичні та практичні аспекти [Текст]: кол. моногр. / Олена Миколаївна Іонова, Раїса Іванівна Черновол-Ткаченко, Оксана Володимирівна Гресь. – Х.: Основа, 2016. – 144 с. – (Б-ка журн. «Управління школою»; Вип. 4 (159)). – Бібліогр.: 87–115 (414 назв).
8. Коцур Н. Формування здоров'язбережувального простору в загальноосвітніх навчальних закладах [Текст] / Н. Коцур // Рідна школа. – 2012. – № 11. – С. 60–65.

ОСВІТНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ – ШЛЯХ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

*Білан Наталія Сергіївна
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.