

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.

*Аналізується здоров'язберігаючі аспекти сучасного уроку.*

**Ключові слова:** *здоров'язберігаючі технології, культура здоров'я, здоровий спосіб життя.*

Однією з першочергових задач соціально орієнтованої держави має бути сприяння розвитку молодого покоління, задоволення його життєво важливих потреб для творчого розвитку. Воно передбачається Конституцією України, Конвенцією ООН про права дитини, Всесвітньою декларацією про забезпечення виживання, захисту і розвитку дітей і Планом дій щодо їх виконання. Втілення в життя вимог цих документів потребує невідкладних дій, спрямованих на ефективне вирішення головної проблеми забезпечення здоров'я дітей і молоді, що вмотивовано різким погіршенням стану їх фізичного, розумового і духовного розвитку.

Здоров'я людини можна охарактеризувати як динамічний стан організму, який відзначається повним фізичним, інтелектуальним, психічним, духовним і соціальним благополуччям і піддається впливові способу життя людини. Саме тому все істотніше відчувається гостра потреба у створенні системи формування здорового способу життя з орієнтацією на нове розуміння взаємозв'язків людини та природи, сенсу життя, долі людства, а також того, як ми впливаємо на оточення, і самі перебуваємо під впливом інших людей. Крім того, необхідно виробити у людей ставлення до власного здоров'я як до найбільшої цінності. Це врешті-решт призведе до виховання творчої людини з новим світоглядом і профілактичною спрямованістю мислення, здатної вирішувати проблеми сьогодення.

У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті турбота про здоров'я молоді, виховання в неї культури здорового способу життя визначається як одне з пріоритетних завдань. За даними Міністерства охорони здоров'я України, серед дитячого населення за останнє десятиліття суттєво (в 1,5-3 рази) зросла частота хронічних захворювань, які призводять до інвалідності. Це хвороби нервової, ендокринної, серцево-судинної, шлунково-кишкової, кістково-м'язової систем. Серед наших першокласників тільки 5-9% практично здорових дітей. Кількість хронічно хворих дітей збільшується за роки навчання у 2,5 рази, понад 50% школярів уже мають функціональні відхилення у діяльності різних систем організму, а 95-97% випускників завершують шкільне навчання з тими чи іншими проблемами у стані здоров'я. Відмічається значне омоложення онкологічних та серцево-судинних захворювань. Є випадки інсультів та інфарктів у дітей віком до 15 років [3].

Найбільш руйнівний вплив на стан здоров'я молоді чинять шкідливі звички. Сьогодні в країні спостерігається тенденція до збільшення проявів негативної поведінки серед дітей та молоді, прилучення до нікотину, алкоголю, вживання наркотиків, ранні сексуальні зв'язки, рання вагітність дівчат-підлітків. Усе це різко погіршує стан фізичного і психічного здоров'я підлітків.

У дітей та молоді розвиваються агресивність, невдоволеність, почуття заниженої самооцінки, що нерідко спричинює конфлікти з однолітками, вчителями, батьками.

Вибір способу поведінки у молодій людині існував завжди, але сьогодні в умовах вільної пропаганди алкоголю, тютюну, поширення ВІЛ/СНІДу та наркоманії цей вибір зробити непросто і часто він робиться не на користь здоров'я.

Вирішення цієї проблеми є одним із пріоритетних завдань нового етапу реформування освіти в Україні. виправити ситуацію можна комплексом заходів, серед яких належне місце посідають заходи системи загальної середньої освіти. Передусім йдеться про збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування мотивації на ведення здорового способу життя в навчально-виховному процесі школи [2].

Все це можливо лише за умови впровадження здоров'язберігаючих технологій в навчально-виховний процес школи. Технологія – це системний метод створення, застосування знань з урахуванням технологічних та людських ресурсів та їхнього взаємовпливу, що має на меті оптимізувати форми освіти.

Серед загальної класифікації освітніх технологій виокремилася нова група – здоров'язберігаючі технології, які об'єднують в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Кожний вчитель-предметник повинен планувати та організовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу, за умови постійної взаємодії з учнями, батьками, медичними працівниками та шкільними психологами.

Вітчизняні та зарубіжні науковці (М.М. Безруких, К.Н. Смирнов) переконані, що до здоров'язберігаючих освітніх технологій слід віднести всі педагогічні технології, які не завдають

шкоди здоров'ю учнів.

Деякі вчені пропонують виокремити поняття «здоров'яформуючі виховні технології», розуміючи під ним психолого-педагогічні технології, програми, методи спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, мотивації на ведення здорового способу життя і відношення до свого здоров'я, як найвищої цінності.

Інші науковці під здоров'язберігаючими технологіями розуміють:

- 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.

Аналіз усіх існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи.

Здоров'язберігаючими є технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини.

До конкретних методів належать:

- диспансеризація учнів;
- профілактичні щеплення;
- забезпечення рухової активності;
- вітамінізація, організація здорового харчування (включаючи дієтичне);
- дотримання санітарно-гігієнічного режиму закладу;
- профілактика простудних та вірусних захворювань.

Оздоровчі технології спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія.

Технології навчання здоров'ю – це гігієнічне навчання, вироблення життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами статеve виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти.

Виховання культури здоров'я – це виховання в учнів особистісних якостей, які спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [1].

Отже, здоров'язберігаючі технології реалізуються через такі напрями освітньо-виховної діяльності:

- 1) створення умов для зміцнення здоров'я школярів та їхнього гармонійного розвитку;
- 2) організацію навчально –виховного процесу з урахуванням його психологічного та фізіологічного впливу на організм учня;
- 3) розробку і реалізацію навчальних програм з формування культури здоров'я і профілактики шкідливих звичок;
- 4) корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів;
- 5) медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку школярів;
- 6) функціонування служби психологічної допомоги вчителям і учням щодо подолання стресів, тривожності; гуманного підходу до кожного учня, формування доброзичливих і справедливих відносин у колективі;
- 7) контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу; нормування навчального навантаження і профілактики стомлюваності учнів;
- 8) організацію збалансованого харчування учнів у школі.

Ефективність оздоровлення школярів можлива за умови створення цілісної системи, що інтегрує оздоровчі освітні технології, досягнення сучасної медицини, залучення громадських організацій сфери формування здорового способу та профілактики девіантної поведінки молоді. Але особливе місце та відповідальність в оздоровчому процесі відводиться освітній системі, яка повинна зробити навчально-виховний процес здоров'язберігаючим.

Над проблемою збереження і зміцнення здоров'я школярів інтенсивно працює педагогічний колектив ЗНЗ №12 м. Кременчука. З ініціативи директора школи Іванівського С. В.

та заступника директора з наукової роботи Кійло О. І. в школі з березня 2007 року впроваджений педагогічний експеримент «Здоров'язберігаючі технології як умова формування культури здоров'я учнів загальноосвітнього навчального закладу». За час проведення експерименту в школі відкритий соціально-реабілітаційний центр «Надія» для дітей з особливими потребами, яким зацікавилися батьки і діти не лише мікрорайону школи, але й м. Кременчука. На базі школи були проведені: регіональна науково-практична конференція «Здоров'я через освіту», Всеукраїнський науково-практичний семінар «Навколишнє середовище і здоров'я людини». Досвід роботи школи щодо збереження і зміцнення здоров'я учнів висвітлений в місцевих, обласних та всеукраїнських засобах масової інформації.

Колектив школи не зупиняється на досягнутому. Продовжується творчий пошук нових форм, методів та засобів впровадження здоров'язберігаючих технологій навчання.

#### **Перелік використаної література**

1. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006, № 8. – С. 1–6.
2. Освіта в інноваційному поступі суспільства / Доповідь Міністра освіти і науки України С.М.Ніколаєнка на підсумковій колегії МОН України 17 серпня 2006 р. // Освіта України. – 2006. – № 60-61. – С. 13.
3. Страшко С.В. та ін. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. – К. : Освіта України. – 2006. – 56 с.

## **ЩО ПОВИНЕН ЗРОБИТИ ВЧИТЕЛЬ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ?**

*Верещак Джоанна Володимирівна  
м. Полтава*

***Анотація.** Освіта в наші дні ставить великі вимоги до здоров'я учнів. Тому зараз актуальні здоров'язберігаючі технології в навчально-виховному процесі, при яких формуються дбайливе ставлення до свого фізичного і психічного здоров'я, найважливіші соціальні навички, що сприяють успішній адаптації дітей у суспільстві. У статті пропонуються корисні поради та рекомендації для вчителів початкових класів.*

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

Проблема здоров'я дітей сьогодні як ніколи важлива. В даний час можна стверджувати, що саме вчитель може зробити для здоров'я сучасного учня багато. Вчитель може працювати так, щоб навчання дітей не завдавало шкоди здоров'ю школярів. Здоров'язберігаючі освітні технології включають формування, зміцнення здоров'я, виховання у дітей культури здоров'я.

Підготовка до здорового способу життя дитини на основі здоров'язберігаючих технологій повинна стати головним напрямком в діяльності вчителя, який працює з дітьми початкової школи. Здоров'язберігаючі технології реалізуються на основі особистісно-орієнтованого підходу, відносяться до тих життєво важливих факторів, завдяки яким учні вчаться жити разом.

Збереження і зміцнення здоров'я – це найважливіші складові роботи вчителя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили, бажання вчитися. В. А. Сухомлинський стверджував, що «...турбота про здоров'я дитини – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил... і не звід вимог до режиму, харчування, праці, відпочинку. Це, насамперед, турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості».

Робота з формування здорового способу життя може реалізовуватися через: проведення оздоровчих пауз під час уроків і заняття на уроках фізичної культури; позакласну роботу; роботу з батьками. «Єдина краса, яку я знаю, – це здоров'я» казав Генріх Гейне.

Збереження здоров'я дітей – це головне, на що звертаю особливу увагу при проведенні заходів по збереженню здоров'я, де закладаються навички правильного режиму дня, гігієнічні навички, профілактика захворювань, негативного ставлення до шкідливих звичок, вивчення особливостей свого організму, а також проведення оздоровчих хвилин під час уроку, підвищення інтересу до предметів.