

4. Толочко В. М. Проблемні аспекти дистанційної форми освіти та можливості її використання в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.provisor.com.ua/archive/2009/N11/padfo_119.php

5. Юнчик В. Л. Методичні особливості дистанційного навчання / В. Л. Юнчик // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. – 2013. – Вип. 7. – С. 206-209.

Аліна ТІТОВА

ОПИС МЕТОДІВ ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗІ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ В ТРУДОВОМУ НАВЧАННІ

Сучасна освіта переживає суттєві зміни, які посилюють значення формування компетентностей, необхідних для соціалізації та громадянської активності учнівської молоді, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації. Реалізація мети базової середньої освіти в Новій українській школі ґрунтується на таких ціннісних орієнтирах, як формування культури здорового способу життя учня, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту [10, с. 2]. З огляду на це, важливим результатом базової середньої освіти, визначеним на основі компетентнісного підходу, стає формування в учнів компетентності, пов'язаної з ідеями добробуту та здорового способу життя.

Розвиток компетентності здорового життя учнів основної школи нами здійснено на трьох поступово ускладнюваних рівнях: навчання школярів розумінню особливостей безпечної організації життєвого середовища для власного здоров'я; розвиток в учнів розуміння та формування ціннісних ставлень до здоров'я, дотримуючись здорового способу життя, протидією шкідливим звичкам; трудове навчання через активні вчинки у пропаганді та застосуванні практичного досвіду здорового життя.

Учні 5-9 класів програма трудового навчання [14, с. 7] орієнтує, за наскрізною змістовою лінією «Здоров'я і безпека», на формування особистості учня як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного члена суспільства, здатного дотримуватися здорового способу життя і формувати безпечне життєве середовище.

Навчання школярів розумінню особливостей безпечної організації життєвого середовища для власного здоров'я нами здійснювалося на засадах *компетентнісного підходу*, спрямованого на формування ключових (найсуттєвіших для подальшого формування ціннісних орієнтацій знань і вмінь) компетенцій із здорового життя [10].

Формування особистості учнів як фізично повноцінних членів суспільства забезпечує метод П. Іванова «*Заняття на свіжому повітрі*», спрямований на зміцнення організму, нормалізацію нервової системи, укріплення пам'яті та уваги [12]. На заняттях на свіжому повітрі, як об'єкти проектно-технологічної діяльності учнів, можна виділити вирощування квітів на подвір'ї, догляд за садом школи, прикріплення до дерев виготовлених учнями годівничок для птахів.

Формуванню особистості учня, як компетентного і соціально здорового члена суспільства, сприяє застосування на уроках трудового навчання *методу ігор та ігротерапії* [6]. На уроках трудового навчання можливе використання різноманітних ігор, наприклад «Мікрофон»: учні по черзі називають правильні, на їх думку, відповіді на питання в умовний мікрофон. Учасники гри беруться за руки й утворюють коло. Вони вимовляють слова: «Раз! Два! Три! (тричі) розмічальний інструмент назви!». Після цих слів розпочинають по черзі називати назви інструментів. Якщо хтось промовчить більше 3 с, то він вибуває з гри. Гра зі словами: «Раз! Два! Три! Види деревини (види пиломатеріалів, інструментів) назви!» триває, доки не залишиться мінімальна кількість учасників.

Під час гри «Я – пиломатеріал»: Учасники гри утворюють велике коло. Один гравець тримає в руках обруч і розпочинає гру словами: «Я – фанера, виготовлена зі...».

Зробивши паузу, гравець направляє уявний мікрофон до якогось з учасників гри. Той, хто його отримав, повинен закінчити фразу: «...шпону». Відповівши, він називає інший вид пиломатеріалу і направляє мікрофон за колом. Учасник, який не може відповісти, отримує «як покарання» два будь-яких додаткових уточнюючих запитання. Якщо він знову не відповість, то вибуває з гри. Спостереження вчителя за грою учнів дає змогу краще зрозуміти сформованість здорового реагування на життєві ситуації, які вимагають швидкого прийняття невідкладних рішень.

Для відновлення сили, здоров'я, гармонії відчуттів школярів нами була спрямований *метод кольоротерапії*, впливаючи на процеси збудження або заспокоєння організму, для якого кожний колір і його відтінки мають певне смислове значення [5]. На уроці з трудового навчання кольори можна використовувати, наприклад під час гра «Так чи ні». Вчитель задає дітям питання, а вони повинні кольоровим папірцем відповісти вірною є відповідь їхнього товариша, чи ні: синій – так, а червоний – ні. Або для усвідомлення важливості правильної організації праці учня на уроці, його робоче місце можна розділяти на зони: червона зона – це ліва частина стола, де розміщують мало використовувані інструменти, жовта зона – права частина стола, де кладуть інструменти якими користуються найчастіше, а зелена зона – це центр робочої поверхні, тобто робоча зона.

Формування в учнів здорового прагнення стати такими, якими вони можуть стати, за сприятливих освітніх умов, відчуваючи себе захищеними, у безпеці під час трудового навчання, ризикуючи, долаючи страх помилитися та відмовляючись від негативних звичок, ми намагалися здійснювати за концептуальними засадами *гуманістичного підходу в теорії розвитку особистості* А. Маслоу [11]. Трудове навчання учнів на засадах цього підходу виводить формування компетентності учнів зі здорового життя на рівень розуміння та усвідомлення ціннісних ставлень до здоров'я, дотримуючись здорового способу життя, протидії шкідливим звичкам.

Формуванню в учнів духовно-емоційної складової компетентності зі здорового життя сприяло застосування методу *музичного супроводу уроку* [4]. В музиці, як відомо, знаходиться величезний зміцнюючий здоров'я потенціал. Вона допомагає знімати стреси, стимулює роботу мозку, покращує засвоєння навчального матеріалу, сприяє естетичному вихованню школярів. Використання музичного супроводу під час практичних робіт з трудового навчання виявило, що музика Баха, Бетховена та інших класиків позитивно впливає на емоційний стан, процеси сприйняття, запам'ятовування, розуміння учнями навчального матеріалу практичного характеру, діє заспокійливо та налаштовує на роботу.

Становлення соціально зрілої особистості учня забезпечується використанням *мультимедійних засобів трудового навчання* [8]. Сучасна епоха комп'ютерних технологій характеризується тим, що діти все більше часу проводять за комп'ютерними іграми, в Інтернет контактах та в пошуках цікавої інформації, сприймаючи те, що їм цікаво за правилом: краще один раз побачити, ніж сім разів почути. Для цього на уроках трудового навчання нами використовувалися презентації Power Point, розвиваючі предметні комп'ютерні ігри, відеоролики, діафільми, фотографії. Зазначені засоби мультимедіа застосовувалися на всіх етапах уроків трудового навчання, покращуючи засвоєння навчального матеріалу поєднанням його подання з демонстрацією презентацій або навчальних відеороликів.

Формування в учнів відчуття психологічної захищеності забезпечується в нашому дослідженні методом *казкотерапії* [3]. Таке відчуття дитиною переживається завдяки ознаці кожної справжньої казки – її доброї і справедливої кінцівки. Що б не відбувалось у казці – все закінчується добре. Всі випробування, що випали на долю героїв, навчили їх, зробили мудрими та сильними. З іншого боку, дитина бачить, що, якщо хтось чинить погано, то обов'язково відповідає за це, а гарні вчинки та якості завжди

винагороджуються. В цьому і полягає закон здорового буття: як ти ставишся до світу, так і він до тебе.

На уроках з трудового навчання нами застосувалися казки в яких згадуються інструменти, якими будуть користуватися діти під час виготовлення виробу. Наприклад, казкова історія про незграбного молотка: «Жив собі Молоток і в нього був товариш Цвях. З Молотком ніхто не дружив, бо такий був незграбний. Образився Молоток на всіх, навіть на свого товариша Цвяха, бо думав, що він нікому не потрібний, і пішов кращою доли шукати. Засумував Цвях, і всі інші зрозуміли, що помилялись, тому що без Молотка стало розвалюватись все в будинках. Довго шукав Цвях свого друга і знайшов його в лісі, де хлопчик Молотком лагодив шпаківню для птахів. Розповів Цвях Молотку, як він усім майстрам потрібен, і той повернувся додому» [3].

Трудове навчання учнів 5-9 класів через активні вчинки у пропаганді та застосуванні практичного досвіду здорового життя нами здійснювалося на засадах *особистісно орієнтованого підходу* в освіті, який визнає головною цінністю здоров'я самої особистості та спрямований на формування досвіду вибору та застосування в різних ситуаціях життєдіяльності оптимальних моделей здорової поведінки, що дозволяє зберігати здоров'я на безпечному рівні [2].

Учнів 5-9 класів зміст трудового навчання орієнтує на усвідомлення важливості активних вчинків у пропаганді та застосуванні практичного досвіду здорового життя [9]. Застосування нами під час уроків методу *фізкультхвилинок* спрямовувалися на виконання школярами фізичних вправ для осанки, для очей, рук, шиї, ніг. Фізичні вправи краще проводилися під музичний супровід, допомагаючи зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Такі вправи досить успішно проводяться самими учнями або поєднуються з елементами гри.

На уроках з трудового навчання пропонуємо виконувати такі дихальні вправи [13]:

1. Учні піднімаються навшпиньки – руки вгору, вдих, опускаються на ступні, руки через боки опускають униз – видих під коментування та демонстрування вчительки:

- понюхай квітку, здмухни пір'їнку;
- понюхай гілку, задуй свічку.

2. Вдихнути широко відкритим ротом, видихнути через ніс. Повторити 4–5 разів.

3. Стати рівно, руки вниз. 1–2 – руки в боки – вдихнути, 3–4 – присісти, обійняти руками коліна – видихнути. Повторити 3–4 рази.

4. Дихання через одну ніздрю: вдихнути через ніс – одна ніздря притиснута пальцем, видихнути ротом. Повторити 3–4 рази.

Корисними є вправи для попередження втоми очей та розслаблення м'язів навколо очей [13]:

1. Витягнути руку вперед. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1–4. Потім перенести погляд удалечінь на рахунок 1–6. Повторити 4–5 разів.

2. Міцно заплющити очі. Порахувати до 3, відкрити очі та подивитися вдалечінь. Порахувати до 5. Повторити 4–5 разів.

3. Ноги на ширині плечей, руки в боки. Колові рухи руками вперед і назад. Весь час стежити за кінчиком великого пальця. Повторити 3–4 рази.

4. Упродовж 3–5 с дивитись обома очима на палець витягнутої вперед правої руки. Прикрити ліве око. Дивитися правим оком 3–5 с. Повторити 3–5 разів, прикриваючи по черзі то ліве, то праве око.

5. Горизонтальні рухи очей: направо-наліво.

6. Рух очними яблуками вертикально вгору–вниз.

Метою вправи *«релаксація»* є заспокоєння в учнів 5-6 класів нервової системи та зняття напруження. Забезпечується це внутрішньо спокійним голосом вчителя, його позитивно-емоційним забарвленням й повільним темпом вимови слів. Релаксація ефективно проводиться у поєднанні з музичним або відеосупроводом.

Наприклад, можна використовувати вправу «Море» за таким монологом вчителя: «Сядьте зручно, закрийте очі, покладіть руки на коліна долонями догори. Уявіть собі берег моря, зробіть глибокий видих, повільний вдих. Шумить морська хвиля, заспокоює і заколисує. Ви сидите на березі моря, близько біля води, ноги торкаються морської води. Повільно зробіть вдих і видих. Відчуйте прохолоду морської води. Із кожним вдихом вода повільно входить у вас, через ступні ніг піднімається вгору по тілу аж до талії, як приплив. А з кожним видихом повертається згори вниз, як відплив. І знову приплив – вдих, відплив – видих... Вашому тілу приємно, спокійно. Вода омиває і очищує кожну частинку вашого тіла і зовні, і зсередини. Ви відчуваєте себе берегом моря, ви розчинилися в піску, і вас омиває вода... Вдих – приплив, видих – відплив. Ви злилися з природою. Ви – частинка природи. Вам добре і приємно відчувати себе природою. А зараз розплющіть очі та поділіться враженнями з іншими» [1].

Створення під час уроку трудового навчання доброзичливо-заспокійливого особистісно орієнтованого освітнього простору емоційно налаштовує школярів на сприйняття навчального матеріалу, позитивно впливаючи на стан їхнього здоров'я.

Кожен із розглянутих методів формування компетентності здорового життя має специфічну спрямованість на розвиток окремих її складових, водночас певним чином впливаючи й на розвиток інших її компонентів.

Список використаної літератури

9. *Баліоз Н.* Добірка вправ для релаксації. URL: <https://naurok.com.ua/dobirka-vprav-dlya-relaksaci-118752.html> (дата звернення: 10.02.2020).
10. *Бех І. Д.* Виховання особистості : підручник для студентів вузів. Київ: Либідь, 2008. 848 с.
11. *Вуйко. Н. А.* Казки та оповідання про інструменти з трудового навчання. URL: <https://vseosvita.ua/library/kazki-ta-opovidanna-pro-instrumenti-z-trudovogo-navcanna-278261.html> (дата звернення: 20.06.2020)
12. *Ганзіна, Т.* Правила з елементарної теорії музики: посібник для учнів музичних шкіл та шкіл мистецтв. Київ: Милосвіт, 2006. 63 с.
13. *Готовский Ю. В., Вишеславцев О. П., Косарева Л. Б.* Цветовая светотерапия. Москва: ИМЕДИС, 2001. 432 с.
14. *Давиденко О.М.* Використання ігор на уроках трудового навчання. URL: <https://pirschool6.klasna.com/uk/site/davidenko-om.html> (дата звернення: 01.10.2019)
15. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF> (дата звернення: 16.04.2020)
16. *Джевага Г. В., Білецький І. В.* Використання мультимедіа на уроках трудового навчання і технологій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.* Чернігів: ЧНПУ, 2017. Вип. 149. С. 90-92.
17. Здоров'язберігаючі технології. URL: <http://zdorovesberegayuschietechnology.blogspot.com/p/blog-page.html> (дата звернення: 22.04.2020).
18. *Коберник О.М.* Компетентнісний підхід в технологічній освіті/ О.М. Коберник // Проблеми трудової і професійної підготовки: зб. наук. пр. Слов'янськ: СДПУ, 2008. Вип. 12. С. 9-16.
19. *Маслоу А.* Самоактуалізація личности и образование / пер. с англ. Г. А. Балла. Київ: Інститут психології АПН України, 1994. 52 с.
20. *Орлин В. С.* Система природного оздоровлення («Детка» Порфирия Иванова). Москва: Советский спорт, 1991. 48 с.
21. *Старко Ю.* Фізкультхвилинки та рухавки на уроці. *Педагогічна майстерня.* Харків: ВГ «Основа», 2011. № 11(11). URL: <http://schoolplusnet.com/art/Fzkulthvilinki-ta-ruhavki-na-urots/> (дата звернення: 12.02.2020).
22. Трудове навчання. 5-9 класи: практич. посібник для вчителів / С. М. Дятленко, Р. М. Лещук, О. Ю. Медвідь; упоряд. С. М. Дятленко; за заг. ред. А. І. Терещука. Харків: Ранок, 2017. 128 с.