

БІОЛОГІЧНІ НАУКИ

УДК 37.015.31:613]:001.895

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ

Годун Н.І., Григор'єва Ю.П.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

У даній статті обґрунтовано необхідність пошуку педагогічних умов та шляхів розв'язання проблеми виховання здорового способу життя сучасних школярів. Зокрема підкреслено, що важливим і перспективним є завдання збереження, зміцнення здоров'я учнів, як за допомогою організації здійснення особистісно орієнтованого педагогічного процесу, з урахуванням основних валеологічних принципів, так і виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Встановлено, що до здоров'язберезувальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі відносяться методи спрямовані на поліпшення здоров'я, профілактику захворювань і методи корекції функціонального стану школярів. У статті представлено короткий теоретичний аналіз стану вивчення питань, що стосуються впровадження здоров'язберезувальних технологій у загальноосвітніх навчальних закладах. Розкрито поняття «здоров'язберезувальні технології». Перераховано ті технології, які можна успішно використовувати в школі.

Ключові слова: здоров'язберезувальні технології, здоров'язберезувальне середовище, школярі, здоровий спосіб життя, фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я, профілактика захворювань.

Постановка проблеми. Сьогодні здоров'я розглядається, як стан повного фізичного, духовного, психічного та соціального благополуччя людини. Знайти своє місце в мінливому світі, виявити здібності, мати життєву перспективу, стати корисною суспільству може тільки та людина, яка фізично розвинена, соціально адаптована, психічно врівноважена, має духовну основу.

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, життєтворчості, можливості реалізувати свої потенційні біологічні та соціальні функції.

Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення й особливо дітей залишається однією з найбільш актуальних для держави. Про це свідчать закони та постанови уряду.

Одним із актуальних шляхів вирішення зазначеної проблеми є впровадження освітніх технологій, формування й збереження здоров'я. Життєві пріоритети особистості формуються в школі, і від того, якими вони будуть, залежить майбутнє дитини і країни в цілому.

Серед пріоритетних напрямів, визначених Національною доктриною розвитку освіти, є «пропаганда здорового способу життя, стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя».

Завданням кожного начального закладу має бути забезпечення здорового способу життя всього шкільного колективу, завдяки створенню

такого середовища, яке б сприяло зміцненню здоров'я всіх його членів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді та умови їх оптимізації стали предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів. Теоретико-методологічні засади впровадження здоров'язберезувальних технологій у навчально-виховний процес сформульовано у працях І.Н. Смирнова, Л.П. Суценко та ін., питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М.М. Амосова, Н.В. Артамонова, В.С. Язловецького та ін.; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях Т.Є. Бойченко, Г.П. Голобородько, Т.Ю. Круцевич.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Освіта та здоров'я є взаємодоповнюючими компонентами успішного повсякденного буття дітей та молоді. Результати різноманітних досліджень дозволяють стверджувати, що традиційна система освіти більшою мірою орієнтована на здобуття знань та інформації, а формування життєвих умінь і навичок недостатнє, рівень підготовки дітей до самостійного життя не відповідає сучасним вимогам. Підліткам потрібні не лише знання, а й життєві навички, що допомагають робити життєвий вибір, досягати цілі, коригувати поведінку, оцінювати ризики, зберігати і покращувати здоров'я та якість життя [9, с. 118].

Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підростаючого покоління. Це поставило перед загальноосвітньою школою завдання створення таких умов розвитку учнів, які б сприяли утвердженню здорового

способу життя, гармонізації їх взаємин з довкіллям [10, с. 36].

Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Але необхідність збереження здоров'я і запобігання його руйнації потребує всебічного і комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти здоров'язбережувальних технологій. Школа, трудові колективи, сім'я – найефективніші інституції формування здорового способу життя та культури здоров'я дітей та молоді – недостатньо використовують свої можливості через брак практичного досвіду та не розробленість відповідних виховних технологій.

Необхідність пошуку педагогічних умов та шляхів розв'язання цієї проблеми й зумовили вибір теми дослідження – здоров'язберігаючі освітні технології у формуванні здорової особистості.

Мета статті – узагальнити досвід роботи вчителів щодо впровадження здоров'язберігаючих технологій способу життя учнів основної школи у процесі виховання.

Виклад основного матеріалу. Розпочинати впровадження здоров'язберігаючих технологій в навчально-виховний процес необхідно з початкової школи, де престиж здоров'я на високому рівні.

Науковці вважають, що здоров'язберігаючими освітніми технологіями в широкому розумінні цього слова необхідно вважати всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів, створюють їм безпечні умови для перебування, навчання і праці в школі.

Інші науковці під здоров'язберігаючими технологіями пропонують розуміти: сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); повноцінний та раціонально організований руховий режим [7, с. 93].

Отже поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Така діяльність загальноосвітнього закладу лише тоді може вважатися повноцінною й ефективною, якщо в повній мірі професійно й творчо в єдиній системі реалізуються здоров'язберігаючі технології.

Впровадження здоров'язберігаючих технологій потребує в учителя, по-перше, не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, індивідуальні мовні особливості кожного учня. Намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми. Здоров'язберігаючі технології передбачають: зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової 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 [3, с. 93].

Слід зазначити, що поняття «здоров'язберігаюча» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створює

необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – учнів та вчителів. І саме головне, що будь-яка педагогічна технологія має бути здоров'язберігаючою [5, с. 47].

Знання, володіння і застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога.

Вчителі початкових класів використовують в навчально-виховному процесі такі здоров'язберігаючі форми роботи: фізкультхвилинки, дихальну гімнастику, пальчикову гімнастику, казки та казкотерапію, гімнастику для очей, кольоротерапію, релаксаційні паузи (звуки музики у поєднанні із звуками природи спів пташок, шум води), тематичні виховні години, свята, зустрічі з медичними працівниками, уроки у природі [6, с. 54].

Основна роль у здоров'язберігаючій діяльності загальноосвітнього закладу відводиться грамотній організації навчального процесу. Колектив школи працює за моделлю здоров'язберігаючого середовища, найбільш значимими компонентами якої є: створення комфортних умов навчання (розклад уроків, перерв, режимні моменти); використання оздоровчих методик, які регулюють рухову активність, і прийомів реабілітації розумової і фізичної працездатності.

Діти відчують величезну потребу в русі, що є для них засобом пристосування до життя, пізнання навколишнього світу.

Завдяки загальному зусиллю вчителів, учнів і батьків щодо здоров'язбереження, завдяки систематичній, послідовній і творчій роботі з організації фізкультхвилин, динамічних пауз та інших технологій забезпечується достатній рівень функціональної діяльності всіх органів та систем організму дітей на уроці, їхній загальний бадьорий стан [2, с. 34].

Для збереження здоров'я учнів велике значення має організація раціонального харчування. У школі проводиться безкоштовне харчування дітей 1-4-х класів, яке відповідає дієтичним вимогам і фізіологічним потребам дітей і підлітків. При створенні раціону харчування для учнів дотримується збалансування енергетичної цінності вмісту білків, жирів і вуглеводів. Щодня проводиться аналіз меню. Строго виконуються всі необхідні умови санітарного контролю.

Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої.

За даними моніторингового дослідження можна побачити, що з кожним роком кількість здорових дітей зменшується. Вступаючи до школи, 85% дітей мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання. Також дані показують, що з кожним роком зростає показник надлишку ваги. Це свідчить про недостатню культуру харчування учнів, батьків та не правильний вибір батьками їжі для

школярів. Якщо в школі за раціональним харчуванням учнів слідкує адміністрація, робітники їдальні та медичний персонал, то вдома діти, зазвичай, не дотримуються правил раціонального харчування. Все це не може хвилювати педагогів та медиків, тому що діти, приходячи до 1 класу, вже мають відхилення у здоров'ї [1, с. 12].

Тому головним завданням у діяльності педагогічних колективів навчальних закладів на сучасному етапі повинно бути збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у вчителів, учнів та їхніх батьків.

Здоров'язберігаючі технології вчать дітей жити без конфліктів. Навчають укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров'я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання.

Учителі у тісному зв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей, спроможні створити здоров'язберігаюче освітнє середовище.

Таким чином можна підсумувати, що формування ціннісної мотивації особистості до здорового способу життя, виховання здорової людини – процес досить складний і суперечливий. На нього впливають умови розвитку держави, громадська думка, тобто найчастіше ті чинники, що не залежать від школи. Орієнтація і стан сімейного вихо-

вання не завжди допомагають у цій роботі. Збільшення кількості проблемних родин, зайнятість батьків, звідси – несумлінне виконання виховних функцій. До того ж, за результатами соціологічних досліджень, багато дітей саме в родині здобувають перший негативний життєвий досвід. Тому слід не один рік працювати над тим, щоб кожна дитина усвідомила той факт, щоб стан здоров'я і тільки на 20% залежить від чинників зовнішнього середовища, а також те, що здоров'я є основною життєвою цінністю людини [8, с. 117].

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків потребує спільної 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, і в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України.

Висновки і пропозиції. На основі вищевикладеного, слід підкреслити, що перед педагогами стоїть завдання формування позитивного ставлення в учнів до здоров'я, прогнозування схильностей учнів через спілкування з ними, ознайомлення з умовами життя дитини, з'ясування особливостей сімейного виховання. Для досягнення високих показників ефективності формування здорового способу життя потрібно правильно організувати просвітницьку діяльність і враховувати психолого-педагогічні і фізичні особливості учнів.

Список літератури:

1. Гребнюк М.П. Соціально-медичні фактори ризику для здоров'я дитячого населення / М.П. Гребнюк, С.В. Вітришак // Охорона здоров'я України. – 2002. – № 3-4. – С. 12-14.
2. Желева О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. / О.І. Желева – Золотоноша, 2014. – 147 с.
3. Копельчук Я.В. Виховання в учнівській молоді здорового способу життя / Я.В. Копельчук // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2002. – № 3. – С. 92-93.
4. Коренев Н.М. Здоров'я школярів, сьогодення та проблеми на перспективу / Н.М. Коренев, Г.М. Даниленко // Охорона здоров'я України. – 2003. – № 1(8). – С. 49-54.
5. Коцур Н.І. Основи здоров'я учнів основної школи: навч. метод. посіб. / Н.І. Коцур, Л.П. Товкун, К.С. Варивода // Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2016. – 333 с.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / [Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина]. – М.: Просвещение, 2005. – 64 с.
7. Неділько В.П. Шляхи покращення здоров'я школярів / В.П. Неділько, Т.М. Камінська, С. А. Руденко // Гігієна населених місць. – К., 2004. – Вип. 44. – 546 с.
8. Оржеховська В.М. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей і молоді / В.М. Оржеховська. – К., 2002. – 376 с.
9. Слабкий Г.О. Виховання здорової людини як засіб первинної профілактики захворювань / Г.О. Слабкий, О.Г. Теряєва // Медичні перспективи. – 2001. – Т. VI. – № 1. – С. 118-120.
10. Фесюк О.П. Самооцінка школярами власної вихованості і культури здоров'я / О.П. Фесюк // Актуальні питання фізичної культури, фізичної реабілітації та валеології у сучасних умовах: Зб. наук праць. – Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 1999. – С. 32-36.

Годун Н.И., Григорьева Ю.П.

Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

Аннотация

В данной статье обоснована необходимость поиска педагогических условий и путей решения проблемы воспитания здорового образа жизни современных школьников. В частности подчеркнуто, что важным и перспективным является задача сохранения, укрепления здоровья учащихся, как с помощью организации лично ориентированного педагогического процесса, с учетом основных валеологических принципов, так и воспитания ответственного отношения к собственному здоровью как к высшей индивидуальной и общественной ценности. Установлено, что к здоровьесберегательным технологиям в общеобразовательном учебном заведении относятся методы направлены на улучшение здоровья, профилактику заболеваний и методы коррекции функционального состояния школьников. В статье представлен краткий теоретический анализ изучения вопросов, касающихся внедрения здоровьесберегательных технологий в общеобразовательных учебных заведениях. Раскрыто понятие «здоровьесберегательные технологии». Перечислено те технологии, которые можно успешно использовать в школе.

Ключевые слова: здоровьесберегательные технологии, здоровьесберегательная среда, школьники, здоровый образ жизни, физическое, психическое, социальное и духовное здоровье, профилактика заболеваний.

Godun N.I., Grigorieva Y.P.

Pereiaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University
named after Hryhorii Skovoroda

HEALTHY SAVING EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE FORMATION OF A HEALTHY PERSON

Summary

This article substantiates the necessity of searching for pedagogical conditions and ways to solve the problem of education of a healthy lifestyle of modern schoolchildren. In particular, it is emphasized that the important and perspective is the task of preserving and strengthening the health of students, both through the organization of a person-centered pedagogical process, taking into account the basic valeological principles, and the development of a responsible attitude towards one's own health as the highest individual and social value. It is established that health-saving technologies in a general educational institution include methods aimed at improving health, preventing diseases and methods of correcting the functional state of schoolchildren. The article presents a brief theoretical analysis of the study of issues related to the introduction of health saving technologies in general educational institutions. The notion of «health saving technolog» is disclosed. Listed are those technologies that can be successfully used in school.

Keywords: health-saving technologies, health and environment, schoolchildren, healthy lifestyle, physical, mental, social and spiritual health, disease prevention.