

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-79.1-9>

УДК 37.093.2:[613:811.161.2]

Книжник О.В.

Комунальний заклад вищої освіти
«Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ УКРАЇНСЬКОЇ ФІЛОЛОГІЇ

Анотація. У статті розглянуто роль здоров'язбережувальних технологій в покращенні і збереженні здоров'я студентів; вироблено алгоритм дбайливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих під час навчального процесу. Сучасні здоров'язбережувальні технології не є чимось незвичним. Ми стикаємось із ними у повсякденному житті, самі не підозрюючи про їхнє існування та реальний ефект який працює. Це й розклад навчальних занять, використання викладачами на заняттях прийомів рухової активності, нейтралізація стресів, та вміння їм протистояти; раціональне харчування; зв'язок теорії з практикою, елементарні уявлення і поняття – це і має стати повсякденною діяльністю, двобічною взаємодією між викладачем і студентом. Перед кожним навчальним закладом постає завдання забезпечити здоровий спосіб життя усього колективу, завдяки створенню такого середовища, яке б сприяло зміцненню здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, психічне здоров'я, терапія, здоров'язбережувальні технології, навчальний процес.

Knyzhnyk Oksana

Communal Higher Education Institution
«Vinnytsia Humanities Pedagogical College»

USING HEALTH KEEPING TECHNOLOGIES ON UKRAINIAN PHILOLOGY LESSONS

Summary. The ways of realization of modern health-keeping technology that are used at the Ukrainian philology lessons are analyzed in this article. Health-keeping technology – are a number of means, methods, forms, means of organization and directing of educational process, that are focused on providing of efficiency of students health-keeping. Health-keeping technology create safe condition for studying and working in the educational institution, solve targets of rational organization of educational process (including age individual peculiarities of students and hygiene requirements), accordance of educational and physical loading to students abilities. So, solving of problem of students health need teacher's careful attention, particularly: to make an educational process health-keeping and increase its quality. There is a hard task for a teacher to form health-keeping position: definition of values of own health, health strengthening by means of physical, social, psychological and spiritual educational part. Negative health is also affected by the increased workload, lack of free time that students usually spend on different gadgets; junk diet and not adhering to a day's diet have a negative impact on health. All these factors lead to hypodynamia and cause poor vision, correct posture. We have a difficult task – to preserve and strengthen the health of student youth, to form in them a responsible, caring attitude to their own health, the health of those around them. A very important factor influencing the performance of the student is the air mode of the room, because the high content of carbon dioxide negatively affects the work of the brain, as a consequence – rapidly decreases the level of performance, attention, fatigue. Can this be prevented and worth it, how exactly? Regular through ventilation and moist cleaning help to improve the air environment of the training audience. After all, the content of carbon dioxide and the number of pathogens (bacteria) in a cubic meter of which contains about 20,000 are reduced. The attitude of the student to his or her health is the basis of the health of preservation, since the motivation of this attitude enables the students to carry out value-oriented activities for the promotion and preservation of their own health. Therefore, encouraging healthy lifestyles through valeological education through education is an integral part of addressing the issue of health conservation.

Keywords: health, healthy, lifestyle, health-keeping technology, psychological climate, motion activity, stress, microclimate, health care, disease prevention.

Сьогодні вимагає від сучасних педагогів пошуку доцільних умов та шляхів розв'язання проблем виховання здорового способу життя сучасних студентів. Важливим і перспективним є завдання збереження, зміцнення здоров'я молоді, за допомогою організації здійснення особистісно орієнтованого педагогічного процесу, з урахуванням основних валеологічних принципів, так і виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої цінності. Знайти своє місце в житті, визначити мету існування, бути здоровим – ось наша мета.

Постановка проблеми. Проблема збереження і зміцнення здоров'я залишається актуальною, тому що стан здоров'я студентів бажає

кращого. І тому питання формування у них світоглядної позиції, спрямованої на збереження здоров'я та оволодіння здоровими навичками життя, стоїть гостро.

Негативно на стан здоров'я впливають і зростання навчального навантаження, відсутність вільного часу, який зазвичай, студенти проводять за різними гаджетами; нераціональне харчування і недотримання режиму дня негативно впливають на здоров'я. Всі ці фактори призводять до гіподинамії і є причиною погіршення зору, правильної постави. Перед нами постає непросте завдання – зберегти і зміцнити здоров'я студентської молоді, сформувані в них відповідальне, дбайливе ставлення до власного здоров'я, здоров'я оточуючих.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблеми здоров'я і здорового способу життя студентської молоді та умови їх оптимізації стали предметом досліджень науковців різних галузей: медици, філософи, психологи, педагоги, валеологи та біологи звертали свою увагу на це питання. Теоретико-методичні засади впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес сформульовано у працях М. Амосова, Н. Артамонова, І. Смирнова та ін.; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя молоді та використання здоров'язбережувальних технологій розглянуті в дослідженнях Т. Бичкової, Т. Бойченко, Г. Голубородько, В. Єфімової, Т. Круцевич, О. Лиховид, Н. Онищенко, В. Ткаченко.

Мета статті. З'ясувати роль здоров'язбережувальних технологій в покращенні і збереженні здоров'я студентів; формування у них дбайливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих під час навчального процесу.

Виклад основного матеріалу. Важливо зазначити, щоб оздоровчі заходи мали позитивний вплив, методи мають бути не хаотичні, а системні, послідовні, регулярні. Саме процес формування здоров'язберігаючої свідомості потребує поєднання інформації і мотивації із практичною діяльністю студентів.

Перед викладачем стоїть не проста задача, сформулювати здоров'язберігаючу позицію: визначення цінності власного здоров'я, здоров'я оточуючих, набуття практичних навичок зміцнення здоров'я, поглиблення валеологічних знань, умінь і навичок. Тому, що наше здоров'я на 50% залежить від нас самих, від наших звичок [1, с. 4].

Формування та реалізація фізичної складової здоров'я здійснюється завдяки виконанню ранкової гімнастики, фізкульт-хвилинок, ранкової пробіжки чи прогулянки; дотримання правильної постави (контроль за поставою під час письма, читання, сидіння); виконання вправ щодо профілактики сколіозу (викривлення хребта вбік); виконання дихальної гімнастики (Бутейко, Стрельнікова); виконання вправ для кистей рук, гімнастика для очей, «динамічні паузи». Обов'язковим є дотримання особистої гігієни, режиму праці і харчування, відпочинку [2, с. 155]. Також сюди ми можемо і віднести дотримання параметрів мікроклімату навчальної аудиторії. Дуже важливим фактором, що впливає на працездатність студента – є повітряний режим приміщення, адже підвищений вміст вуглекислого газу негативно відбивається на роботі головного мозку, як наслідок – швидко падає рівень працездатності, уваги, зростає втома. Запобігти цьому можна і варто, як саме? Регулярне наскрізне провітрювання, та вологе прибирання сприяють покращенню повітряного середовища навчальної аудиторії. Адже при цьому зменшується вміст вуглекислого газу і кількість хвороботворних мікроорганізмів (бактерій) в 1 метрі кубічному яких міститься близько 20 000.

Слід відзначити, що реалізація соціальної складової здоров'язберігаючих технологій здійснюється через використання засобів наочності, що сприяють підвищенню інтересу до навчання; стимулювання аргументації відповідей студентів, заохочування ініціативи студентів, творчої

уяви, фантазії, зосередження уваги на якості мовлення, вимови; своєчасне закінчення пари; використання міжпредметних зв'язків; використання різного дидактичного матеріалу; вдале поєднання різних видів наочних посібників; використання і поєднання різних прийомів і методів навчання; використання різних домашніх завдань, враховуючи рівень пізнавальної активності студентів; навчання вмінню толерантного спілкування, педагогічного такту; уникання конфліктних і стресових ситуацій.

Психічна складова здоров'я реалізується завдяки: створенню сприятливого психологічного клімату на занятті, підтриманню дружніх стосунків, взаємодопомоги; навчатись вмінню керувати своїми емоціями, здійснювати взаємоконтроль за своїми вчинками; вміння приймати самостійні рішення; здійснювати самооцінку; вміння відмовлятися від шкідливих звичок; музики і кольоротерапії [2, с. 71].

Реалізацію духовної складової навчання варто здійснювати через навчання доброзичливості, відповідальності за власну поведінку та вчинки; вміння висловлювати свої погляди щодо здорового способу життя. Важливу увагу слід приділяти і вмінню бачити прекрасне в житті, природі, літературі, мистецтві. Варто використовувати на заняттях з української філології опис природи, пейзажів, пам'яток природи, природних об'єктів. Варто усвідомлювати життєві цінності, морально-етичні норми поведінки, долати прояви агресивної поведінки, не допускати афективної поведінки в студентському колективі. Саме впровадження здоров'язбережувальних технологій потребує від особистості викладача дотримання певних вимог, а саме: визначати чітко обсяг навчальної інформації, способи її подачі; не допускати перевантаження студентів, враховуючи при цьому вікові фізіологічні особливості, інтелектуальний рівень, ерудицію.

Здоров'язбережувальні технології передбачають швидку зміну видів діяльності на парі; різні види групової та індивідуальної роботи (робота в групах, робота в парах). Які сприяють підвищенню рухової активності організму; впровадження ігрової діяльності (дидактичні і рухові ігри). Важливо створити на парі середовище доброзичливості, позитивних емоцій, тому що психічний стан студентів безпосередньо впливає на фізичне здоров'я [3, с. 20].

Слід зазначити, що більша частина навчального матеріалу і його викладання на заняттях української філології пов'язана не тільки з особистістю викладача, а й із презентацією, дошкою, використанням різних видів наочності і їх поєднанням. Варто записи робити на дошці завчасно, дотримуватись вимог до презентації. Важливо щоб вона не була перенавантажена текстом. В самому слайді використовувати чіткий шриффт, достатнього розміру. Бажано не використовувати старі таблиці або з дрібними написами – це буде призводити до погіршення зору.

Важливо протягом усього заняття розподіляти завдання за ступенем складності. Під час вивчення нового матеріалу, важливим є блокове закріплення набутих нових знань і підведення підсумків вивченого, його узагальнення за допомогою різних засобів наочності і в їх раціональному поєд-

нанні. Як антистресовий момент заняття виступає стимул студентів до різноманітних способів вирішення проблемного запитання – мозковий штурм.

Добре знімають стрес певні запахи, які здатні стимулювати мозкову активність, вони покращують пам'ять, концентрують увагу, знімають напруження, заспокоюють. До них відносяться цитрусові (грейпфрут, лимон), розмарин, бергамот, лаванда, м'ята, герань, іланг-іланг. Варто відмітити, що масла хвойних рослин (сосна, ялина, ялівець, модрина) мають фітотрицидні властивості і зменшують кількість хвороботворних мікроорганізмів [4, с. 12]. Але слід з обережністю поставитись до використання ефіроолійних масел, враховуючи фізіологічні особливості організму студентів, а саме: можливі прояви алергічних реакцій, астма, хронічні бронхіти.

Наші сучасники мало часу проводять на свіжому повітрі, віддаючи перевагу спілкуванню у соціальних мережах, освітній мережі Інтернет. Тому як наслідок розвивається гіподинамія, стрес. Саме спілкування з природою в поєднанні з руховою активністю сприяє покращенню рівня здоров'я. Вчені стверджують, що дорослій людині достатньо перебувати на свіжому повітрі 2-3 години на добу, тому варто деякі заняття проводити на свіжому повітрі, використовуючи при цьому елементи українських рухливих ігор, наприклад гра «Рибки». Ця гра вимагає мінімум обладнання – для неї потрібна лише одна мотузка, яку можна прив'язати до огорожі, дерева чи будь-якого іншого нерухомого предмета. Ця мотузка буде «вудкою», на яку ловлять «рибку». Один з гравців обирається «приманкою», він повинен триматися за вільний край мотузки та ловити «рибку», тобто інших учасників. Решта гравців мають «клянути на приманку», тобто доторкнутися до того, хто водить, але не дозволити йому піяти себе. Коли хтось із гравців упійманий, він стає «приманкою», а гра продовжується. Ця забава чудово підійде для будь-якої пори року та може проводитися як у приміщенні, так і на свіжому повітрі. Або гра «Прихований дзвіночок». Ця гра також прекрасно підходить для будь-якого часу та погоди, в неї можна грати і в приміщенні, і на вулиці. Для цієї гри потрібен невеликий дзвіночок, який учасники, стоячи в колі чи на лінії, будуть передавати один одному. Важливо передати дзвіночок так, щоб він не задзвенів. Той, хто водить, повинен визначити, у кого знаходиться дзвіночок. Відповідно, гравець, що видав себе, змушений замінити учасника в колі. Ця цікава забава розвиває спостережливість та швидкість реакції. **Гра «Гілочка».** У цю оригінальну гру можна грати великими компаніями. Єдиним інвентарем, який потрібний для цієї забави, є гілочка верби або іншого дерева. Учасники цієї гри утворюють нещільне коло, вони тримають руки за спиною й передають один одному гілочку. У центрі кола знаходиться той, хто водить. Його завдання – знайти гілочку й вихопити її. Коли гравцеві в колі вдається захопити гілочку, той, у кого він її забрав, стає в коло, і гра починається знову. За допомогою цієї гри можна виховати спостережливість, швидкість реакції й витримку [5].

Важливим елементом для психоемоційного сприйняття є аудіовізуальна подача нової інфор-

мації на занятті. В цьому нам покликані допомогти аудіо книги, відео фрагменти, навчальні і художні фільми, документалістика, музика, твори мистецтва (скульптура, графіка, живопис) та ін. Як добре вийти із аудиторії і провести пару в художньому чи краєзнавчому музеї чи театрі. В пам'яті юнацтва вона залишиться надовго і спонукає до відповідних висновків і роздумів. Часто звуки музики різної частоти, гучності, ритму по різному впливають на психіку людини. Ми постійно намагаємось у побуті послухати свою улюблену мелодію чи пісню, цим самим заспокоїтись або збадьоритись. Ефект музики на організм безперечно безцінний, вона впливає на нас більше ніж телебачення. Музичний супровід залишає слід у пам'яті довший і чіткіший. Добре використовувати під час проведення пар елементи дихальної гімнастики.

Звичайно, кожен студент протягом дня пише багато конспектів лекцій, як наслідок кисті рук швидко втомлюються. Тому пальчикові фізкульт. хвилини дуже важливі для зняття втоми.

Важливим елементом здоров'язбережувальних технологій є психогімнастика. Її завдання побудовані на імітації певних почуттів та емоційних станів людини. Під час такої гімнастики тренується пам'ять, спостережливість, витримка, відбувається контроль за емоціями, страхами.

Усна народна творчість, казка, теж мають терапевтичний ефект на організм. Вона здатна здійснювати психокорекцію поведінки, дія казки необмежена. Використовуючи «казку терапію» ми отримуємо почуття захищеності, розуміємо себе краще, виховуємо корисні звички, приміряємо на себе різні ролі.

Схема і малюнок, таблиця і ланцюг послідовності; крейда і фарба, різні поверхні – саме творча діяльність допомагає зняти напруження, повернутись у країну під назвою «дитинство» і «фантазія». Деякі методи зняття стресу базуються на різних видах арт-техніки, кольоротерапії. Нейтральні кольори пастельних відтінків заспокоюють (блакитний і світло-зелений). Блідо-фіолетовий покращує роботу мозку, а помаранчевий та жовтий – підвищують апетит, ведуть боротьбу з депресією; червоний – стимулює фізичну активність.

Тому використання всіх видів здоров'язбережувальних технологій у логічному і послідовному поєднанні є доцільним та сприяє покращенню творчої атмосфери на занятті, розвиває інтерес до навчання, робить його захоплюючим, швидким і наповненим, дає розвиток творчому початку, сприяє розвитку пізнавальних інтересів. Здоров'язбережувальні технології дають можливість вдосконалити свої здібності, застосувати набуті знання на практиці, сприяють оздоровчо-рухливій діяльності студентів на занятті. Поєднання різних технологій забезпечує достатній рівень функціональної діяльності всіх органів і систем організму, підтримує в студентів на занятті їхній загальний бадьорий стан. Контроль та самоконтроль за дотриманням правильної поведінки під час читання, письма, виконання гімнастики для очей, «динамічних хвилинок»; профілактика захворювань, дотримання режиму дня, здорове харчування – сприяє збереженню і зміцненню здоров'я.

Висновки і пропозиції. Отже, ставлення студентів до свого здоров'я є основою здоров'я збереження, так як через мотивацію цього ставлення можна здійснити ціннісно-орієнтовану діяльність студентів із зміцнення і збереження власного здоров'я. Тому спонукання до наслідування здорового способу життя через валеологічне виховання засобами навчання є складовою у розв'язанні проблеми здоров'язбережування.

Список літератури:

1. Бойченко Т. Валеологія в школі і вдома. Київ : Логос, 1999. С. 4–6.
2. Грибан В. Валеологія. Підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 342 с.
3. Таранова О., Челах Г. Здоров'язбережувальний педагогічний процес. *Завуч*. 2008. № 19–20.
4. Бойченко Т. Валеологія в школі. Київ : Логос, 2001. С. 12.
5. Українські народні рухливі ігри. *Пустунчик: дитячий портал*. URL: <https://pustunchik.ua/ua/games/podvizhnyye-igry/ukrainski-narodni-igry-dlia-ditei> (дата звернення: 30.09.2019).

References:

1. Boichenko, T. (1999). *Valeolohiia v shkoli i vdoma* [Valeology at school and at home]. Kyiv: Logos, pp. 4–6. (in Ukrainian)
2. Hryban, V. (2012). *Valeolohiia. Pidruchnyk* [Valeology. Book]. Kyiv: Educational Literature centre, 342 p. (in Ukrainian)
3. Taranova, O., & Chelakh, H. (2008). Zdoroviazberezhuvalni pedahohichni protses [Health-keeping process]. *Head teacher*, no 19–20. (in Ukrainian)
4. Boychenko, T. (2001). *Valeolohiia v shkoli* [Valeology at school]. Kyiv: Logos, 12 p. (in Ukrainian)
5. Ukrainski narodni rukhlyvi ihry [Ukrainian folk movement games]. *Hermit: Children's Portal*. URL: <https://pustunchik.ua/ua/games/podvizhnyye-igry/ukrainski-narodni-igry-dlia-ditei> (in Ukrainian)