

НОСЕНКО Ю.Г.,
кандидат педагогічних наук,
старший науковий співробітник,
докторант Інституту
інформаційних
технологій і засобів навчання
НАПН України

СУХІХ А.С.,
здобувач Інституту
інформаційних
технологій і засобів навчання
НАПН України

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
НАВЧАННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОМУ ВИКОРИСТАННЮ
ПРОГРАМНО-АПАРАТНИХ ЗАСОБІВ**

Носенко Ю.Г., Сухіх А.С. Психолого-педагогічні особливості навчання учнів основної школи здоров'язбережувальному використанню програмно-апаратних засобів. У статті наголошено на важливості врахування вікових особливостей учнів основної школи при навчанні їх здоров'язбережувальному використанню програмно-апаратних засобів. Проаналізовано основні психофізичні, психологічні і психолого-педагогічні особливості дітей підліткового віку, які необхідно враховувати під час планування та здійснення навчального процесу. Виокремлено низку умов навчання, надано рекомендації щодо формування компетентності учнів підліткового віку відносно здоров'язбережувального використання програмно-апаратних засобів.

Ключові слова: підлітковий вік, основна школа, психолого-педагогічні особливості, здоров'язбережувальне використання, програмно-апаратні засоби.

Носенко Ю.Г., Сухих А.С. Психолого-педагогические особенности обучения учеников основной школы здоровьесберегающему использованию программно-аппаратных средств. В статье отмечается важность учета возрастных особенностей учащихся основной школы при обучении их здоровьесберегающему использованию программно-аппаратных средств. Проанализированы основные психофизические, психологические и психолого-педагогические особенности детей подросткового возраста, которые необходимо учитывать при планировании и осуществлении учебного процесса. Выделен ряд условий обучения, предложены рекомендации по формированию компетентности учащихся подросткового возраста относительно здоровьесберегающего использования программно-аппаратных средств.

Ключевые слова: подростковый возраст, основная школа, психолого-педагогические особенности, здоровьесберегающее использование, программно-аппаратные средства.

Nosenko Y.G., Sukhikh A.S. Psycho-pedagogical features of basic school students' learning for health-saving use of software and hardware tools. The article highlights the importance of taking into account the age peculiarities of students of the basic school at training their health-saving use of software and hardware tools. The main psychophysical, psychological and psycho-pedagogical features of adolescent children to be taken into account in the planning and implementation of the educational process are analyzed. A number of learning conditions, recommendations on the formation of adolescent students' competence concerning the health-saving use of software and hardware tools is identified. It is emphasized that the formation of this competence contributes to the creation of a foundation for conscious and safe use of modern ICTs by students both at school and home and leisure.

Keywords: adolescence, basic school, psychological and pedagogical features, health-saving use, software and hardware tools.

Різні соціально-економічні чинники, такі як життєдіяльність суспільства, екологічна ситуація, низький рівень культури харчування, медичних знань та валеологічної культури, навичок безпечної життєдіяльності, безконфліктного спілкування, фізичної активності, педагогічно невважене та ергономічно некоректне використання програмно-апаратних засобів, низький рівень сформованості відповідних компетентностей загалом спричинює негативні наслідки для здоров'я підростаючого покоління. Оскільки більшість часу діти шкільного віку проводять у загальноосвітньому закладі, важливе значення має створення в ньому умов для безпечного навчання, формування здоров'язберезувальних знань у всіх суб'єктів навчального процесу, зокрема учнів.

Проблема формування здорового способу життя людини, культури здоров'язбереження дітей та молоді розкрита в роботах багатьох вітчизняних і закордонних дослідників: М. Безруких, І. Возвишаєвої, Б. Вульфо́ва, В. Горащук, М. Колеснікова, С. Кириленко, В. Климова, Г. Кривошеєва, В. Скуміна, М. Стельмаховича, Л. Сущенко, Л. Татарнікова, Л. Хижняк, А. Нагорної та ін.

Спільним для вітчизняних і закордонних дослідників є визначення здоров'язберезувального навчання однією з найважливіших освітніх проблем сьогодення, визнання необхідності орієнтації системи освіти у напрямі здоров'язбереження. Відтак, розглядаючи процес навчання в основній школі, потрібно враховувати здоров'язберезувальний аспект, у т.ч. під час використання програмно-апаратних засобів. У роботах В. А. Доскіна, Є. В. Єрмолаєвої, А. Л. Жураковської, Г. П. Лаврентьєвої, І. Ш. Мухаметзянова, І. А. Плохути, Н. С. Польки, Н. К. Смирнова,

А. Б. Чистова та ін. розглянуто потенційно можливі ризики та загрози, негативні наслідки використання ПАЗ та можливості їх уникнення. При цьому, проблема навчання учнів основної школи здоров'язбережувальному використанню програмно-апаратних засобів, з урахуванням психолого-педагогічних і вікових особливостей, не була розкрита у вітчизняних дослідженнях.

Мета статті – проаналізувати психолого-педагогічні особливості навчання учнів основної школи та, врахувавши їх, надати рекомендації щодо формування їх компетентності відносно здоров'язбережувального використання програмно-апаратних засобів.

Збереження та зміцнення морального, фізичного й психічного здоров'я учнів визначено у вітчизняній законодавчій базі як одне із пріоритетних завдань загальноосвітньої школи [9]. Відповідно до Концепції загальної середньої освіти наразі ЗНЗ має створити оптимальні умови для збереження й зміцнення здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу [10]. При цьому серед основних пріоритетів здоров'язбереження визначено формування й поглиблення знань учнів щодо дбайливого ставлення до свого здоров'я; формування власної світоглядної позиції щодо культури здоров'я, мотивація до здорового способу життя, розвитку життєвих і оздоровчих навичок, виховання безпечної поведінки дітей та молоді.

З аналізу літератури можна зробити висновок, що однією з найбільш вразливих відносно здоров'я віковою категорією є підлітки, що зумовлено інтенсивною перебудовою психофізіологічних функцій організму. Характерні риси різних вікових категорій, особливості розвитку психіки людини в онтогенезі досліджено в роботах Видри О.Г., Винославської О.В., Ельконіна Д.Б., Зайченко І.В., Кулагіної І.Ю., Кутішенко В.П., Павелківа Р.В., Підласого І.П., Яшкової А.Н. та ін.

Існують різні підходи до вікової періодизації розвитку особистості. Згідно з усталеним підходом у вітчизняній психологічній науці, підлітковий вік охоплює період від 10 (11) до 15 років життя індивіда, та, як правило, співвідноситься з 5-9 класами загальноосвітньої школи (тобто, з основною школою, відповідно до Закону України «Про освіту» [9]). Як зазначено Г.С. Костюком, «науково обґрунтоване визначення періодів, стадій і фаз психічного розвитку має не тільки теоретичне значення. Воно потрібне передусім для раціональної побудови такої системи навчання й виховання молодого покоління, яка б забезпечувала повніше використання можливостей його розвитку на кожному віковому етапі» [3, с. 49]. Дійсно, діти підліткового віку, які переживають особливий період фізичного, психічного, соціального, особистісного й духовного становлення, потребують виважених педагогічних підходів і впливів, що враховували б їх індивідуальні особливості.

Підлітковий період супроводжується найбільш помітною віковою кризою в житті людини, головним фактором якої є пубертат – статеве дозрівання. У підлітків інтенсифікується фізичний, розумовий, моральний, соціальний розвиток, відбувається перебудова різних систем організму, формується самосвідомість, система відношень до оточуючих, з'являється відчуття дорослості, що призводить до ускладнення соціальної взаємодії [2].

На підставі аналізу джерел можна виокремити наступні *психофізичні особливості підлітків*:

- формування нового образу «Я» - організованої системи поглядів, установок і мотивів особистості, що обумовлюють її неповторність, незмінність та самототожність; набуття особистісної ідентичності, поглиблене вивчення самого себе шляхом особистісної рефлексії; поява тенденції до особистісного зростання;

- висока сензитивність до опанування системою прав і обов'язків, розвиток відповідальності за себе та інших, поява відчуття дорослості, потреба у визнанні своїх прав іншими людьми, прагнення незалежності, самостійності у прийнятті рішень;

- психологічна залежність від однолітків, що зумовлює появу мотивів самоствердження, потребу у визнанні, інтерес до власного зовнішнього вигляду (часто – невдоволення ним, появу комплексів), нестійка самооцінка;

- швидкий і нерівномірний розвиток систем організму: опорно-кісткової (зростання рук, ніг та голови, що випереджає темпи розвитку хребта), кровоносної системи (швидкість росту серця, легенів, мозку випереджає ріст судин), що може спричинювати труднощі у кровопостачанні і, як наслідок, коливання тиску, підвищене серцебиття, погане самопочуття, головний біль, періодичне зниження розумової працездатності, швидка втомлюваність. Для підлітків характерні перепади м'язового і судинного тонусів, що зумовлюють швидку зміну фізичних та емоційних станів.

- бурхливий розвиток ендокринної системи, «гормональна буря»; статеве дозрівання й ідентифікація; слабка здатність нервової системи витримувати сильні, тривалі подразники, відтак переважання процесів збудження над гальмуванням у нервовій діяльності, що спричинює підвищену чутливість, емоційну нестабільність, часті перепади настрою, дратівливість.

Особливості всіх аспектів розвитку (фізичного, психічного, розумового, морального, соціального і т.д.) підлітка визначає перехід від дитинства до дорослості. Відбувається становлення якісних новоутворень внаслідок перебудови організму, трансформації взаємин з дорослими та однолітками, освоєння нових способів соціальної взаємодії, змісту

морально-етичних норм, розвитку самосвідомості, інтересів, пізнавальної та навчальної діяльності [6].

Характерним явищем є криза підліткового віку. Педагогам і батькам важливо пам'ятати, що під час вікової кризи психіка підлітка перебуває у перехідному стані – в ній одночасно співіснують і дитячі, і дорослі риси. Так, підлітковий вік характеризується загальним піднесенням життєдіяльності та глибокою перебудовою всього організму. Для школярів цього віку характерні: підвищена нервозність, стомлюваність, емоційність, агресивність і т.д.; знижуються можливості пізнавальної діяльності [8]. На фоні цих процесів інтенсифікація навчання та посилення вимог, що є характерним явищем для основної школи, може зумовити негативні наслідки в аспекті психологічного й фізичного здоров'я.

Як зазначено в [5], більшість дитячих лікарів основною причиною погіршення стану здоров'я учнів називають інтенсивність навчання та збільшену кількість стресових ситуацій у навчальному процесі. Як наслідок: порушення сну, дратівливість, неуважність, які часто можуть трактуватись як лінь і непослух, хоча такими не являються.

Варто зважати на той факт, що при переході з початкової в основну школу збільшуються обсяги навчального навантаження учнів, посилюється інтенсивність навчання, зростає кількість стресових ситуацій, що є однією з причин погіршення стану здоров'я учнів. Професійні психологи стверджують, що діти підліткового віку є достатньо вразливими, що пов'язано з перебудовою фізіологічних та психологічних особливостей організму.

Фахівці виокремлюють низку причин, що впливають на здоров'я учнів, зокрема підліткового віку:

- незручні меблі, що патологічно позначається на поставі;
- неправильне, нерегулярне харчування («сухі сніданки», перекуси і т.д.);

- недостатня фізична активність – вимушеність учнів сидіти у вимушеному положенні упродовж 45 хвилин;

- недотримання санітарно-гігієнічних норм (освітлення класів, регулярне провітрювання тощо) [5].

Проблема поглиблюється з упровадженням програмно-апаратних засобів, некомпетентне використання яких може спричинювати негативний вплив на здоров'я підростаючого покоління, призводити до порушень у функціонуванні різних органів і систем організму.

Співробітникам освітньої галузі, які працюють з учнями основної школи, важливо приділяти увагу формуванню їх обізнаності щодо процесів перебудови організму, щодо потенційних шкідливих впливів оточуючого середовища та розвитку навичок здоров'язбереження. Саме в основній школі важливо звертати особливу увагу на проблему здоров'язбереження, оскільки в цей період закладаються загальні напрями формування моральних і соціальних установок особистості, розвивається інтелект на новому рівні.

Вважаємо доцільним виокремити *психолого-педагогічні особливості навчання підлітків*, які необхідно враховувати в навчальному процесі, у т.ч. під час формування їх умінь і навичок здоров'язбереження.

Ефективність навчання й виховання людини значною мірою залежить від когнітивного (розумового) розвитку. В інтелектуальній діяльності підлітка відбуваються істотні зрушення. Характерним є те, що *мислення* стає менш предметним і наочним, відбувається перехід до абстрактного і формального мислення, зміна співвідношення між конкретно-образним і абстрактним мисленням на користь останнього [4; 7]. Відтак, учні основної школи набувають здатність до будь-якого роду комбінаторних операцій, класифікації неоднорідних об'єктів, аналізу нових сполучень предметів і категорій, вживання в мовленні абстрактних висловлювань, співставлення різних ідей і думок. У підлітків з'являється логічна система, що дозволяє

їм пов'язувати різні факти, аналізувати, узагальнювати і конкретизувати явища та події, незалежно від реальних обставин, здійснювати системний пошук рішень, розв'язувати інтелектуальні завдання. Набувається здатність абстрагуватися від конкретного, наочного матеріалу та розмірковувати в чисто словесному плані. Важлива особливість цього віку – формування активного, самостійного мислення [4;7;11;12;14].

Підлітки оволодівають здатністю до формування ідеальних уявлень і побудови на їх основі гіпотез, висновків та їх експериментальної перевірки. Іншими словами, підліток може в ідеальній формі створювати задум, здійснювати його, отримувати результат, тим самим реалізуючи самостійно спроектований задум. Оперування ідеальними формами може призводити й до внутрішніх і міжособистісних конфліктів, коли ідеалізований образ (наприклад, сім'ї, відносин, вчителя чи ін.) не співвідноситься з дійсністю.

В учнів підліткового віку виникає *рефлексія* з приводу власних думок, що дає можливість розрізнити протиріччя між словом і вчинком. Дедалі більше розвивається цілеспрямованість, активність, повнота і точність сприймання (зокрема простору, часу, тексту, мистецтва і т.д.), вдосконалюється спостереження. Процес оволодіння особистісною рефлексією надає можливості користуватися прийомами самопереконавання, самонаказу, самодисципліни, саморегуляції та самозаборони і самоприпинення [4].

У підлітковому віці відбувається перебудова *пам'яті*. Оволодіння більш складною системою знань впливає на розвиток мимовільної і довільної пам'яті. Під час навчання в основній школі висувуються вищі вимоги до пам'яті, ніж у молодших класах. Засвоєння нових знань потребує переходу від конкретно-логічної пам'яті до абстрактно-логічної. Хоча у деяких підлітків може зберігатися тенденція до механічного запам'ятовування навчального матеріалу, що викликає труднощі в його

розумінні, все ж, більшість з них здатні управляти власним довільним запам'ятовуванням. Здатність до цього поступово зростає [4]. У середині підліткового віку спостерігається найбільш швидкий темп у розвитку пам'яті. Відбуваються істотні зміни в перебігу логічної пам'яті, що починає підпорядковуватись установкам: зрозуміти, розібратися і запам'ятати матеріал [11]. Ступінь осмислення матеріалу суттєво впливає на якість як запам'ятовування, так і відтворення навчального матеріалу учнем основної школи [15]. У процесі розуміння підлітки трансформують навчальний матеріал і, запам'ятовуючи його, відтворюють основний зміст [12]. Спостерігається збільшення обсягу пам'яті, наростає повнота, системність і точність відтворюваного матеріалу, запам'ятовування і відтворення спирається на смислові зв'язки [7].

Поряд з формою (опосередкованість, логічність) змінюється і зміст матеріалу, що запам'ятовується. Більш доступним стає запам'ятовування абстрактного матеріалу. Пам'ять спирається на опосередкованість, привласнені знакові системи, перш за все мови [11]. Для підлітка згадувати – значить мислити. Процес запам'ятовування зводиться до мислення, до встановлення логічних взаємозв'язків, а пригадування полягає у відновленні матеріалу по цим взаємозв'язкам [12].

Завдяки активній, внутрішній, перетворюючій діяльності набуває самостійності функція *уяви*, розвиток якої пов'язаний з загальним інтелектуальним розвитком. Відтак, підлітки здатні оперувати мисленнєвими завданнями математичного характеру, значеннями і смислами мови, змістом прочитаних оповідань, географічним простором, історичними подіями, логікою побудови дедуктивних умовиводів та ін., поєднуючи при цьому дві психічні функції – мислення і уяву [4; 11; 14].

Важливою умовою успішного навчання та становлення особистості підлітка загалом є розвиток такої психічної функції як *увага*, яка стає більш керованою, контрольованою, у порівнянні з молодшими школярами,

– підліток здатний зберігати тривалий час стійкість і високу інтенсивність уваги, у нього виробляється вміння швидко концентрувати і чітко розподіляти її [7]. Увага дітей підліткового віку характеризується не тільки обсягом, але й специфічною вибірковістю. Характерна особливість цієї психічної функції саме у підлітків полягає в тому, що вони здатні зосереджуватись на значущій для себе діяльності, попри заважаючі зовнішні обставини, відсутність наочної підтримки і т.д. Відтак, увага може зростати, незважаючи на несприятливі впливи ззовні. Натомість, якщо підліток втрачає інтерес, то він може впадати в стан прострації, байдужості до оточуючого або глибокої втоми, що супроводжується спадом фізичних сил і байдужістю до довкілля, – увага зовсім зникає зі складу пізнавальних процесів [4]. Таким чином, підлітковий вік є найсуттєвішим етапом формування уваги і уважності, що є невід’ємним складником успішності в навчанні.

Оскільки навчання у школі займає значне місце в житті підлітка, педагогам важливо відводити особливе місце тим видам навчальної діяльності, що здатні виявити самостійність і відповідальність підлітка, зробити його дорослішим у власних очах. Привабливими стають самостійні форми занять, коли переважає демократичний стиль викладання, вчитель виступає у ролі тьютора, консультанта. Інтерес до навчальної предмети багато в чому пов’язаний з якістю викладання: велике значення мають подання матеріалу педагогом, вміння захоплено і доступно пояснити матеріал, що активізує інтерес, підсилює мотивацію до учіння [14]. Отже, за умови позитивної стійкої мотивації учні основної школи спроможні до саморегуляції уваги, що стає більш контрольованою. У цьому віці вдосконалюється вміння розподіляти та переключати увагу [15]. А розвиток позитивних властивостей уваги підлітка значною мірою залежить від його вольових якостей.

Новою і важливою якістю учнів підліткового віку є самостійність у постановці складних цілей та можливість підпорядковувати їм свої дії. Це пов'язано з новою фазою у розвитку *вольової сфери*. Загалом, з точки зору психології, підлітковий вік є сенситивним для розвитку вольових якостей: ініціативності, рішучості, витримки, самоконтролю тощо. Як зазначено в [4], сприятливими чинниками, що цьому сприяють, є розширення кругозору та пізнавальних інтересів, розвиток мотивації до досягнення успіху й уникнення невдач, прагнення цілеспрямовано займатися самовихованням, можливість з власної ініціативи підбирати захоплення. Разом з цим, придушення підліткового прагнення до самостійності і самоствердження, зневажливе і зверхнє ставлення з боку дорослих може спричинювати розвиток підліткового негативізму, непокори, впертості, неорганізованості та ін. рис слабівілля.

Відзначається поява у підлітків прагнення до саморозвитку. У разі виникнення інтересу, вони не обмежуються виконанням лише навчальних завдань, схильні поглиблювати власні знання шляхом самоосвіти, неформального й інформального навчання.

Характерним є розвиток важливої вольової якості – організованості. Так, учні підліткового віку оволодівають прийомами самостійного планування, контролю власної діяльності. Вони здатні підпорядковувати свої дії прийнятому плану, що може бути розрахований на кілька тижнів, вносити корективи у свій звичний режим, розподіляти сили відповідно до обсягів і термінів навчальних завдань тощо [4].

У підлітковому віці змінюється внутрішня позиція по відношенню до навчання. Якщо у молодших класах діти психологічно поглинені самою освітньою діяльністю, то в основній школі вони у більшій мірі переймаються проблемами комунікації (провідна діяльність – інтимно-особистісне спілкування). Основним змістом спілкування для підлітків стають питання взаємовідносин між людьми (зокрема, міжстатеві),

соціальні проблеми, моральна оцінка подій і вчинків, проблема вибору ціннісних орієнтацій і самоствердження себе як особистості [4; 13].

У разі, якщо дитина підліткового віку відчуває, що від неї багато очікують, вона може намагатися ухилитися від виконання обов'язків. Щоб цього уникнути, необхідна чітка аргументація вимог, що йдуть від дорослого. А також, єдність, узгодженість і несуперечливість цих вимог як вдома, так і в школі. Натомість, суперечливі вимоги можуть призводити до різних форм демонстраційних протестів і непокори [4].

Гармонійний розвиток усіх психічних функцій сприяє розширенню пізнавального світогляду, опануванню регулятивною стороною поведінки підлітків, збагаченню соціального досвіду, формуванню ціннісних установок і моральних переконань.

При плануванні та здійсненні педагогічної діяльності з учнями основної школи, у т.ч. в аспекті розвитку їх здоров'язберезувальної компетентності, важливо зважати на *психологічні особливості навчання*, що суттєво змінюються в підлітковому віці:

- підлітки обирають такі способи навчання, що підкреслюють їх більшу незалежність, дорослість (різні форми самостійної роботи);
- виникають нові мотиви навчання: освіченість, прагнення реалізуватись у майбутньому (подальше навчання, майбутня професійна діяльність), потреба самоствердження і самовдосконалення;
- знання стають цінністю і дозволяють зайняти певний статус серед однолітків;
- з'являється спрямованість на самостійний пошук нових знань;
- процес засвоєння знань у школі може супроводжуватись інтелектуальними емоціями, вибіркоким засвоєнням знань «за інтересом», коли з-поміж ряду дисциплін обираються деякі – більш цікаві, яскраві, непересічні тощо, і на них зосереджується основна пізнавальна активність учня;

– оцінка виконує роль мотиваційного, стимулюючого інструменту, оскільки перетворюється на визначник статусу учня;

– підлітки активно випробовують свої сили в різних видах позаурочної діяльності: організація різних заходів, суспільна, громадська діяльність тощо [1].

З зазначеного вище слідує, що навчання, виховання й розвиток учнів підліткового віку, тобто учнів основної школи, характеризуються низкою психофізичних, психологічних і психолого-педагогічних особливостей, які необхідно враховувати під час планування та здійснення навчального процесу. Доцільно виокремити низку рекомендованих умов навчання, зокрема в аспекті здоров'язбережувального використання програмно-апаратних засобів:

- формування належного компетентнісного рівня школярів – їх знань, умінь, навичок здоров'язбережувального використання ПАЗ, ціннісних установок, переконань у доцільності дотримання необхідних заходів і обмежень, а також мотивації до цього, що дозволить створити підґрунтя для безпечного використання ПАЗ не лише в закладі освіти, а й у позаурочний час, в побуті й дозвіллі;

- інтеграція здоров'язбережувального змісту навчальних дисципліни основної школи, що дозволить учням більш ґрунтовно й різнобічно вивчити сутність і можливості здоров'язбережувального використання ПАЗ (на уроках інформатики, основ здоров'я, біології, фізики та ін.);

- забезпечення учнів робочими місцями, що відповідають їх віковим особливостям, зросту, поставі та ін.; окремі компоненти яких (стіл, стілець, підлокітники, розміщення монітору, клавіатури і т.ін.) є комфортними (зручними й ергономічними, не сковують рухи, не створюють зайвого навантаження на кісткову, м'язову системи, зір); є адаптивними (окремі компоненти можна налаштовувати (адаптувати), відрегулювати

відповідно до індивідуальних особливостей і потреб учня (зросту, куту зору і т.ін.);

- педагогічно виважений добір і використання ПАЗ, який передбачає усвідомлення того, що далеко не завжди використання комп'ютера може бути педагогічно виправданим. Важливо пам'ятати, що нові технології не повинні повністю замінити й витіснити традиційні методики, а натомість – гармонійно доповнювати їх. За рахунок педагогічно виваженої оптимізації частоти й тривалості використання ПАЗ, можна посилити здоров'язберезувальний ефект їх застосування;

- чергування різних видів діяльності на уроці, що дозволить зберегти стійку працездатність, зумовить позитивний вплив на фізичний стан та психоемоційне самопочуття учнів. При цьому важливим елементом уроку, особливо під час роботи з ПАЗ, є проведення фізкультхвилинок і релаксуючих вправ (упродовж 2-3 хв. після 20-хвилинної роботи з ПАЗ);

- налагодження психологічно «здорової», комфортної атмосфери в класі, організованої сумісними зусиллями педагогічного колективу і спрямованої на забезпечення довіри, доброзичливості, вільного висловлювання власних думок, відсутності надмірного тиску й авторитаризму, толерантності, рівних можливостей для самореалізації, самоствердження та саморозвитку кожного учня, відчуття взаємодопомоги, взаємопідтримки, захищеності, загального позитивного емоційного клімату в колективі;

- узгоджена взаємодія усіх суб'єктів навчально-виховного процесу (керівника школи та його заступників, медичного персоналу, педагогічного колективу, учнів, батьків); єдність навчальних і виховних впливів, спрямованих на формування здоров'язберезувального середовища школи загалом, та розвиток здоров'язберезувальної компетентності учнів зокрема.

Розвиток у підлітків таких психічних властивостей як увага, рефлексія, вольова сфера і здатність до саморегуляції, створює підґрунтя для ефективного формування здоров'язберезувального складника їх ІК-компетентності, що являє сукупність знань, умінь, навичок здоров'язберезувального використання ПАЗ, ціннісних установок, переконань у доцільності дотримання необхідних заходів й обмежень, а також мотивації до цього. Дієвим при цьому виявляється застосування інтерактивних методів навчання, таких як навчальний тренінг, ділова гра, мозковий штурм, проблемна дискусія, групова проектна діяльність тощо, які сприяють підсиленню мотивації підлітків, інтелектуально-емоційному стимулюванню, залученню в колективну творчу діяльність, можливості проявити активність і лідерські якості. Сформованість зазначеної компетентності дозволяє створити основу для свідомого й безпечного використання ПАЗ учнями не лише в навчальному процесі, а й у позаурочний час, в побуті й дозвіллі.

Таким чином, дорослим, які працюють з учнями підліткового віку, важливо приділяти увагу формуванню їх обізнаності щодо процесів перебудови їх організму, потенційних шкідливих впливів оточуючого середовища. Саме в основній школі необхідно звертати особливу увагу на проблему здоров'язбереження, адже в цей період розвивається інтелект на новому рівні, закладаються загальні моральні й соціальні установки особистості, формується вольова сфера, здатність до рефлексії власної діяльності, прагнення до самоконтролю, самопізнання і самовдосконалення.

Наступні дослідження доцільно спрямувати на розроблення методики формування компетентності учнів основної школи відносно здоров'язберезувального використання програмно-апаратних засобів, у т.ч. учнів з особливостями психофізичного розвитку.

Список використаних джерел

1. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. – К. : Центр учбової літератури, 2011. – 112 с.
2. Винославська О.В. Психологія : Навч. посіб. / Винославська О.В., Бреусенко-Кузнєцов О.А., Зливков В.Л., Апішева А.Ш., Васильєва О.С. – К. : Фірма "ІНКОС", 2005. – 351 с.
3. Вікова психологія : Навч. посіб. / За ред. Г. С. Костюка. – К. : Радянська школа, 1976. – 269 с.
4. Вікова та педагогічна психологія : Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К. : Просвіта, 2001. – 416 с.
5. Вчитися в школі шкідливо для здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://pleyady.kiev.ua/dumki-vgolos/6682-vchitisja-v-shkoli-shkidlivo-dlja-zdorov-39-ja.html>
6. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : Навч. посіб. / Дуткевич Т. В. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
7. Єрмолаєва М. В. Психологія розвитку : Метод. посіб. для студ. заоч. та дистан. форм навч. [Електронний ресурс]. – 2003. – Режим доступу: <http://medbib.in.ua/psihologiya-razvitiya-metodicheskoe-posobie.html>
8. Зайченко І.В. Педагогіка : Навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закладів / І. В. Зайченко. – К. : Освіта України, 2006. – 528 с.
9. Закон України “Про загальну середню освіту” від 13 травня 1999 року № 651-XIV // Відомості Верховної Ради (ВВР). – 1999. – № 28.
10. Концепція загальної середньої освіти (12-річна школа) // Початкова освіта. – 2002. – № 1. – С. 1-5.
11. Кулагина І.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека : Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. / Кулагина І.Ю., Колюцкий В.Н. – М. : ТЦ «Сфера», 2001. – 464 с.
12. Кураєв Г. А. Вікова психологія / Г. А. Кураєв, Є. М. Пожарська. – Ростов-на-Дону, 2002. – 146 с.

13. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество : Учебник для студ. вузов. –4-е изд., стереотип. – М. : Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с.

14. Павелків Р. В. Вікова психологія : Підруч. / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2011. – 468 с.

15. Сергєєнкова О. П. Вікова психологія : Навч. посіб. / Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.

References

1. Vydra O.H. Developmental and Educational Psychology : Tutorial. – Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury, 2011. – 112 p. (in Ukrainian)

2. Vynoslavskaja O.V. Psychology : Tutorial / Vynoslavskaja O.V., Breusenko-Kuznietsov O.A., Zlyvkov V.L., Apisheva A.Sh., Vasylijeva O.S. – Kyiv : Firma "INKOS", 2005. – 351 p. (in Ukrainian)

3. Developmental Psychology: Tutorial / Ed. by H. S. Kostiuk. – Kyiv : Radianska shkola, 1976. – 269 p. (in Ukrainian)

4. Developmental and Educational Psychology : Tutorial / O.V. Skrypchenko, L.V. Dolynska, Z.V. Ohorodniichuk and others. – Kyiv : Prosvita, 2001. – 416 p. (in Ukrainian)

5. Learning in school is bad for health [Electronic resource]. – Access mode: <http://pleyady.kiev.ua/dumki-vgolos/6682-vchitisja-v-shkoli-shkidlivo-dlja-zdorov-39-ja.html> (in Ukrainian)

6. Dutkevych T. V. Child psychology : Tutorial / Dutkevych T. V. – Kyiv : Tsentr uchbovoi literatury, 2012. – 424 p. (in Ukrainian)

7. Yermolaieva M. V. Psychology of development : Handbook [Electronic resource]. – 2003. – Access mode: <http://medbib.in.ua/psihologiya-razvitiya-metodicheskoe-posobie.html> (in Ukrainian)

8. Zaichenko I.V. Pedagogics : Tutorial / Zaichenko I.V. – Kyiv : Osvita Ukrainy, 2006. – 528 p. (in Ukrainian)
9. Law of Ukraine “On General Secondary Education” of 13 May 1999 № 651-XIV // Bulletin of Verkhovna Rada. – 1999. – № 28. (in Ukrainian)
10. Concept of General Secondary Education (12-year school) // Pochatkova osvita. – 2002. – № 1. – P. 1-5. (in Ukrainian)
11. Kulahyna Y.Iu. Developmental Psychology: a Complete Life Cycle of Human Development : Tutorial / Kulahyna Y.Iu., Koliutskyi V.N. – Moscow : «Sfera», 2001. – 464 p. (in Russian)
12. Kuraiev H. A. Developmental Psychology / H. A. Kuraiev, Ye. M. Pozharska. – Rostov-na-Donu, 2002. – 146 p. (in Russian)
13. Mukhyna V. S. Developmental Psychology: Phenomenology Development, Childhood, Adolescence : Tutorial. – 4th edition. – Moscow : Издательский центр «Академия», 1999. – 456 p. (in Russian)
14. Pavelkiv R. V. Developmental Psychology: Tutorial / Pavelkiv R. V. – Kyiv : Kondor, 2011. – 468 p. (in Ukrainian)
15. Serhieienkova O.P. Developmental Psychology : Tutorial / Serhieienkova O.P., Stoliarchuk O.A., Kokhanova O.P., Pasiaka O.V. – Kyiv : Tsentr uchbovoi literatury, 2012. – 376 p. (in Ukrainian)