

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ НА ОСНОВІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

С. Свириденко,

канд. пед. наук, старший науковий співробітник
Інституту проблем виховання НАПН України

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, старшокласники, інтернатні заклади, педагогічні форми і методи.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, старшеклассники, интернатные учреждения, педагогические формы и методы.

Key words: health, health life way, senior pupils, establishments, pedagogical technologies, way, methods.

Вступ. В сучасній Україні стан здоров'я школярів викликає тривогу у всієї громадськості, особливо у лікарів і педагогів. Статистичні дані показують, що наприкінці ХХ – початку ХХІ століття за час навчання в школі кількість здорових дітей знижується в 4–5 разів. Певна частка провини за зниження рівня здоров'я дітей лежить на закладах освіти. Фахівці вважають, що 20–40 % негативних впливів, що погіршують здоров'я дітей, пов'язані зі школою, з некомфортними умовами освітнього процесу. До шкільних факторів ризику відносяться: стресова педагогічна тактика; інтенсифікація навчального процесу; нераціональна організація навчальної діяльності; низька функціональна грамотність педагогів і батьків у питаннях охорони і зміцнення здоров'я та ін. [3]. Тому гостро постає об'єктивна потреба пошуку оптимальних технологій, що змінили б ситуацію на краще.

Особливу актуальність для педагогіки становить проблема здоров'я старшокласників. Від стану здоров'я випускників залежить благополуччя молоді сім'ї, виробничий потенціал і обороноздатність країни. Однак дані статистики свідчать про те, що лише 6–8 % випускників загальноосвітньої школи визнані здоровими, кожний другий має морфно-функціональну патологію, понад 40 % – хронічні захворювання [4].

Фахівці вважають, що 20–40 % негативних впливів, що погіршують здоров'я дітей, пов'язані зі школою, з некомфортними умовами освітнього процесу. До шкільних факторів ризику відносяться: стресова педагогічна

тактика; інтенсифікація навчального процесу; нераціональна організація навчальної діяльності; низька функціональна грамотність педагогів і батьків у питаннях охорони і зміцнення здоров'я та ін. [1].

Аналіз попередніх досліджень. В останні роки педагогічні аспекти здоров'я школярів досліджувалися вітчизняними і зарубіжними вченими. Основні способи зміцнення і збереження здоров'я учнів описані Ю. Варшамовим, Є. Вільчковським, А. Голевим, О. Дубогай, В. Соломінім, А. Семеновим, А. Хрипковою та ін. В розробку основ валеологічної освіти школярів великий внесок зробили Т. Бойченко, В. Горащук, Г. Зайцев, В. Колбанов, Л. Татарнікова та ін. Виховання готовності до прийняття здорового способу життя розглядається дослідниками (К. Бондаревська, М. Віленський, Е. Вайнер, В. Казначеев, В. Петленко, Л. Татарнікова та ін.) як пріоритетна і специфічна мета особистісно орієнтованої освіти.

Певна увага приділена науковцями і педагогами-практиками розробці та впровадженню педагогічних технологій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я учнів (В. Бушуєва, Г. Капранова, А. Колеснік, Л. Жданова, В. Оржеховська та ін.). Однак, проблема впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес вивчена у вітчизняній педагогіці недостатньо. Відсутні дослідження можливостей закладів інтернатного типу у формуванні свідомого ставлення старшокласників до власного здоров'я, не обґрунтована педагогічна доцільність використання здоров'язбережувальних технологій у старших

класах.

Мета статті – визначити педагогічні технології, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я учнів. Для цього необхідно уточнити поняття про педагогічні технології як основу для розробки здоров'язбережувальних технологій; охарактеризувати види здоров'язбережувальних технологій; визначити принципи, на яких вони ґрунтуються, форми і методи, якими користуються педагоги у формуванні, збереженні і зміцненні здоров'я учнів.

Матеріали і результати дослідження.

Серед загальної класифікації освітніх технологій (технології управлінської діяльності, організації навчального процесу, виховної роботи та ін.) виокремилася нова група – здоров'язбережувальні технології. Слід зазначити, що здоров'язбережувальні технології не можна розглядати як альтернативу усім іншим технологіям. Поняття здоров'язбереження відноситься до якісної характеристики будь-якої освітньої технології і вказує, наскільки при реалізації даної технології вирішується завдання збереження здоров'я суб'єктів освітнього процесу (учнів, педагогів). Разом з тим, поняття "здоров'язбережувальні технології" об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я учнів [6].

Вітчизняні та зарубіжні науковці (насамперед, російські вчені, які працюють під керівництвом М. М. Безруких) переконані, що до здоров'язбережувальних освітніх технологій (у широкому розумінні цього слова) варто віднести всі педагогічні технології, які не завдають шкоди здоров'ю учнів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі" [3].

За визначенням Н. К. Смирнова – це усі психолого-педагогічні технології, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню і зміцненню та формуванню мотивації на ведення здорового способу життя. "Якщо здоров'язбережувальні технології пов'язати тільки з вирішенням здоров'яхоронного завдання, то до них належатимуть ті педагогічні проблеми, методи та технології, які не завдають шкоди прямо чи побічно здоров'ю учнів та вчителів [8]".

Отже, здоров'язбережувальні освітні технології можна розглядати і як якісну характеристику будь-якої освітньої технології, і як сукупність принципів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження.

Аналіз усіх існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокре-

мити такі типи:

Здоров'язбережувальні – ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі (організація виховного процесу з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог, відповідність навчального та фізичного навантаження можливостям дитини). До конкретних методів цього типу технологій належать: диспансеризація учнів; профілактичні щеплення; забезпечення рухової активності; вітамінізація, організація здорового харчування; заходи санітарно-гігієнічного характеру, пов'язані з респіраторно-вірусними інфекціями та грипом [1,8]. Таким чином, під здоров'язбережувальними технологіями в широкому сенсі розуміємо всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів.

Оздоровчі – технології, спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я (фізична підготовка; фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, музична терапія; оздоровче дихання; раціональне харчування при фізичних навантаженнях; загартовування; знання правил поведінки в лазні й сауні; масаж і самомасаж для зняття розумового й фізичного стомлення тощо).

До оздоровчих технологій і методик їхнього застосування відносимо згідно з дослідженнями вчених й такі, що спрямовані на духовний аспект здоров'я (знання основних методик самопізнання і основних методів і прийомів самовиховання й самовдосконалення) та на його психічну складову (основи психологічної й психофізіологічної саморегуляції; аутогенне тренування й релаксація з метою зняття психоемоційного стомлення й профілактики захворювань; психологічні тренінги);

Технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання (раціональне харчування, догляд за зубами, тілом тощо); вироблення життєвих навичок; профілактика травматизму; зловживання психоактивними речовинами; статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загальнонавчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організація факультативного навчання та додаткової освіти.

Технології виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я і здоров'я родини; фізичне виховання. Ці технології реалізуються через

факультативні курси з розвитку особистості, позакласні заходи та позаурочні заходи, фестивалі, конкурси, захист дитячих та молодіжних проєктів, волонтерський рух.

Деякі вчені пропонують виокремити поняття "здоров'яформувальні виховні технології" як такі, що спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистих якостей, що сприяють його збереженню та зміцненню, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивації на здоровий спосіб життя [6, 8].

Визначені технології можуть бути представлені за ієрархічною структурою з урахуванням того, яким чином кожен учень залучений до навчального та виховного процесу: позасуб'єктні (технології раціональної організації навчального процесу, формування здоров'язбережувального середовища, форми організації здорового харчування, різні види терапії тощо); ті, що здійснюються за активної позиції учнів (різні види гімнастики, технології навчання здорового способу життя, виховання здорового способу життя тощо) [6].

Мета здоров'язбережувальних освітніх технологій – сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя. Вони ґрунтуються на принципах, які розкривають закономірності оздоровчої педагогіки і поділяються на загальнометодичні і специфічні.

Методологічною основою здоров'язбережувальних технологій складають філософські положення про єдність тілесного, інтелектуального і духовного у структурі особистості, теорії і практики, сутності і явищ, форми і змісту, про природу діяльності. Методологічними орієнтирами виступають системний, культурологічний і особистісно-діяльнісний підходи. Теоретичним фундаментом є теорія особистості, діяльності і спілкування; теорії і технології навчання та виховання; теорії фізичної культури і здорового способу життя особистості, технології їх формування, теорії управління.

Здоров'язбережувальні технології ґрунтуються на загальнометодичних і специфічних принципах, формах і методах організації навчально-виховного процесу. Серед специфічних принципів можна виокремити такі: свідомості; активності; наочності; системності та послідовності; повтору; поступовості; доступності; індивідуалізації; неперервності; циклічності; урахування вікових та індивідуальних особливостей; всебічного та гармонійного розвитку особистості; оздоровчої спрямованості; комплексного міждисциплінарного підходу до навчання школярів; активного навчання, формування відповідальності учнів за своє

здоров'я та здоров'я оточуючих; зв'язку теорії з практикою [5, С. 8–0].

Відповідно до теорії Г. Селевко [7] можна виокремити чотири ієрархічні рівні виховних технологій, спрямовані на зміцнення і збереження здоров'я: 1) вирішення мети виховної діяльності (технологія проєктування і побудови виховних систем); 2) вирішення виховних завдань (технології навчання та дотримання здорового способу життя); 3) вирішення окремих здоров'язбережувальних акцій, подій, заходів, форм; 4) вирішення конкретних виховних ситуацій.

Науковці і практики відзначають, що найбільш впливовими на здоров'я учнів є такі технології, які: мають за основу комплексний характер збереження здоров'я; беруть до уваги більшість факторів, що впливають на здоров'я; враховують вікові та індивідуальні особливості учнів; забезпечують запровадження цілей та змісту політики освітнього закладу щодо зміцнення здоров'я учнів та формування здорового способу життя; контролюють виконання настанов, зміст яких має здоров'язбережувальний та профілактичний характер; постійно поліпшують санітарно-гігієнічні умови школи, матеріально-технічну та навчальну базу школи, соціально-психологічний клімат у колективі; заохочують учнів до участі у плануванні оздоровчої діяльності школи та аналізу виконаної роботи [1, 5, 6].

Здоров'язбережувальні технології реалізуються в життєдіяльності інтернатного закладу у вигляді конкретних цільових програм. Так, на створення здорового середовища перебування вихованців в закладі освіти може бути спрямована програма "Здорове середовище". Вона включає: сукупність засобів і методів з організації оптимального режиму навчальної діяльності; дотримання санітарно-гігієнічних вимог, харчування, рухової активності; гуманні відносини між членами колективу; створення в школі доброзичливого, комфортного психологічного середовища, яке допомагає досягти учням і педагогам гармонійних взаємин з оточуючими і з самим собою та сприяє формуванню позитивної мотиваційної діяльності.

Організаційний акцент педагогічної технології заключає в собі комплекс заходів щодо забезпечення процесу формування здорового способу життя на оптимальному рівні. Зважаючи на те, що деякі інтернатні заклади перепрофілюються на спеціалізовані з поглибленим вивченням ряду предметів, актуальним стає питання навчання учнів способам профілактики перевтоми внаслідок навчального перевантаження. Важливим є також питання щодо підвищення психологічної готовності

учнів до стресогенних ситуацій. Впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес відбувається через: пропаганду здорового способу життя; проведення днів здоров'я, фізкультурних заходів і спеціальних гімнастик, які, на жаль, нечасто практикуються в старших класах; тренінги з учнями і вчителями тощо.

На формування індивідуального здоров'я старшокласників спрямована програма "Здоров'я особистості". Головне завдання її реалізації – інтеграція пізнавальної та оздоровчої діяльності вихованців – спрямовано на зміну і перетворення форм неправильної і неефективної життєдіяльності, що веде до погіршення здоров'я в умовах інтенсивного навчання. Структура технології визначається рівнями її існування (особистісний, колективний), суб'єктами, які в ній беруть участь (учні, педагоги, батьки, лікарі).

В основу реалізації програми покладені проблема низького рівня здоров'я старшокласників та нестача знань з питання здорового способу життя. Детермінантом рішення даної проблеми виступає допущення про те, що особистість, яка не вміє турбуватися про своє здоров'я, нічого не робить для його зміцнення, а лише дозволяє турбуватися про себе іншим, ніколи не буде здоровою, на зважаючи на всі зусилля освітнього закладу. Лише особиста відповідальність за власне здоров'я разом з необхідною компетентністю в приййомах і технологіях збереження і зміцнення здоров'я, а також знання своїх індивідуальних особливостей дозволяють досягти мети, якою є підтримка здоров'я на оптимальному рівні.

Змістова сутність рішення цієї проблеми – виховне значення теоретичної підготовки учнів. Вона реалізується за усіма можливими напрямками виховної роботи, починаючи від ідеологічної, формувальної, методичної побудови занять, валеологічної спрямованості кожного навчального предмета, і закінчуючи поведінкою і ставленням до здоров'я самих вчителів.

Систематичний вплив на організм та психіку учнів може бути успішним лише за умови доцільного використання методів та прийомів здоров'язбережувального впливу [2]. Практика вказує, що в старших класах формуванню здорового способу життя найбільш сприяють проблемно-пошукові методи навчання. При проблемному навчанні учитель не повідомляє готові знання, а спрямовує учнів на їхній пошук. Поняття, закономірності, теорії пізнаються в ході спостережень, аналізу. Процес навчання в такому випадку уподібнюється науковому пошуку і відображається в наступних поняттях:

проблема, проблемна ситуація, гіпотеза, засоби рішення, експеримент, результати пошуку.

Непогані результати дає застосування рольової та ділової гри, психодрами та соціодрами, які є популярними серед учнів старшого шкільного віку. В ході таких форм виховання відпрацьовується вміння відчувати ситуацію в колективі, оцінювати і зміцнювати свій власний стан та стан інших, вміння входити в продуктивний контакт з навколишніми.

Особливе місце у формуванні соціального та психічного здоров'я учнів займають суто інтерактивні ігри. Головна їх мета – зміна і покращення моделі поведінки учасників навчально-виховного процесу, а зміст складають самопізнання, аналіз і активізація особистісних рис характеру, набуття знань через власний досвід.

Позаурочна діяльність з формування особистісного здоров'я включає активні форми виховання: проведення екскурсій, походів; екологічні рейди; науково-дослідну діяльність школярів з впливу чинників довкілля на здоров'я з метою корегування здоров'язбережувальних технологій і для аргументованого переконання учнівської молоді в необхідності дотримання гігієнічних вимог; проектну діяльність, пов'язану з формуванням культури здоров'я у старшокласників; участь у конкурсах та змаганнях; практичну діяльність з озеленення інтернаціонального закладу та пришкільної території тощо.

В цілому наші дослідження виявили позитивні тенденції у формуванні у старшокласників здорового способу життя за умови запровадження здоров'язбережувальних технологій, а саме:

- підвищення інтересу учнів до свого способу життя і фізичного здоров'я;
- зниження втомлюваності під час навчальних занять і самоосвіти;
- підвищення якості знань і успішності;
- зниження конфліктності в учнівських колективах;
- оволодіння вихованцями різними техніками зміцнення здоров'я.

Процес формування свідомого ставлення учнів до здоров'я має базуватися на педагогічній діагностиці, яка забезпечує педагогів необхідною інформацією, допомагає визначити специфіку роботи з урахуванням особливостей конкретного навчально-виховного закладу та пріоритетні її напрями.

Для ефективного впровадження в педагогічну практику ідей здорового способу життя необхідно рішення і таких проблем, як зміна світогляду вчителя, його ставлення до себе, свого життєвого досвіду щодо усвідомлення власних почуттів та переживань з позиції збереження

та зміцнення здоров'я [2].

Висновки. Діяльність закладу освіти щодо збереження і зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною та ефективною, коли повною мірою, професійно та ефективно, в єдиній системі реалізують здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні

освітні технології. Для ефективного впровадження в педагогічну практику ідей здорового способу життя необхідно рішення і таких проблем, як зміна світогляду педагога, його ціннісна орієнтація на збереження і зміцнення здоров'я свого та своїх вихованців.

Список використаних джерел

1. Бирюкова Ю. Н. Формирование здорового образа жизни у учащихся общеобразовательной школы на основе здоровьесберегающих технологий; дис... канд. пед наук: 13.00.01 / Ю. Н. Бирюкова. – Краснодар, 2004.
2. Свириденко С. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / Здоров'я та фізична культура. – №8 (32). – С.1–5.
3. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения: методические рекомендации / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002. – 118с.
4. Капранова Г. В. Формування культури здоров'я у старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.07. – Луганськ, 2010.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.: "ВАКО", 2004. – 296 с.– С. 8–9.
6. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2008. – 192 с.
7. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии: учебное пособие для педагогических вузов и институтов повышения квалификации. – М., 1998.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М: АРКТИ, 2005. – 320 с.

Словник конфліктологічних термінів

Авторитарність – властивість особистості, що характеризується схильністю до диктату і беззаперечного підпорядкування оточення власним впливу та владі. Пов'язана з агресивністю, завищеними самооцінкою і рівнем домагань, схильністю до грубої поведінки і тенденцією до породження і ескалації конфліктних ситуацій.

Авторитет – вплив особистості, заснований на займаній посаді, визнанні за нею права на прийняття відповідальних рішень, у тому числі з розв'язання конфліктів.

Агресія – форма поведінки учасників конфлікту, що характеризується ворожістю до протидіючої сторони. Нерідко учасники конфлікту вдаються як до словесної (дезінформація супротивника, його обвинувачення і образи, плітки, підрив авторитету), так і до фізичної (військової) агресії, що включає в себе насильство, напади, терористичні акти, збройну боротьбу.

Актуалізація – процес реалізації особистістю своїх потенційних можливостей.

Акцентуація характеру – надмірна виразність окремих рис характеру, що являє собою граничні варіанти норми. За неспри-

ятливих обставин може призводити до змін поведінки особистості в критичних (у тому числі конфліктних) ситуаціях, а також до розвитку патологічних порушень особистості.

Антагонізм – непримиренна суперечність. Антагоністам властива тенденція до застосування насильства.

Арбітр – посередник, третейський суддя.

Арбітраж – спосіб розв'язання спорів, за якого сторони звертаються до арбітрів (третейських суддів), що обираються самими сторонами чи призначаються за їхньої згоди або в порядку, встановленому законом.

Вертикальний конфлікт – конфліктна взаємодія суб'єктів вертикального підпорядкування: керівник – підлеглий, підприємство – вища організація, мале підприємство – фундатор. Особливість цього виду конфліктів – споконвічно різне співвідношення між владою та підлеглими, різні можливості при їх взаємодії.

Врегулювання конфлікту – часткове розв'язання конфлікту, припинення відкритої протидії сторін. При цьому можуть зберігатися внутрішні причини, що спонукають до конфлікту.