

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

УЧНІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ

Проблема. Здоров'я кожної окремої людини – це є в цілому здоров'я української нації. На сьогоднішній день, в умовах військового конфлікту на сході України, проблема здоров'я всіх верств населення, і особливо дітей, є однією з найбільш важливих і актуальних. Нині у зв'язку з економічною кризою й соціальним напруженням в Україні ситуація істотно погіршується, що негативно впливає на стан здоров'я людей. Серед причин зниження рівня здоров'я нації стоїть не лише соціально-економічна криза, але й екологічні проблеми, недосконала система охорони здоров'я в нашій країні і вкрай низька валеологічна культура населення.

Дослідження стану здоров'я учнів виявляють значне погіршення їхнього здоров'я за період навчання у школі. Чинниками, що негативно впливають на стан здоров'я школярів є незадовільні умови життя, низький рівень доходів сім'ї, нераціональне харчування, нездоровий спосіб життя, шкідливі звички, низька обізнаність як дітей, так і батьків з питань збереження і зміцнення здоров'я тощо.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, у 50% учнів загальноосвітніх навчальних закладів спостерігаються функціональні відхилення у діяльності різних систем організму, у 26% – функціональні відхилення серцево-судинної системи, у 33% – нервово-психічні розлади, у 17% – захворювання органів травлення, захворювання ендокринної системи – у 10% школярів. За даними Міністерства освіти і науки України 36% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижче середнього, 23% – середній, 7% – вище середнього, і лише 1% – високий [4].

Стандартизація освіти та її базові компоненти обумовлюють ситуацію,

коли в сучасній школі навчання пов'язується зі сприйняттям та засвоєнням учнями великої кількості інформації за невеликий час, що спричиняє збільшення навантаження на центральну нервову систему, зоровий та слуховий аналізатори, опорно-руховий апарат, на весь організм у цілому. Серед учнів спостерігається поширення психогенних захворювань, типу неврозів, які негативно впливають на функціональний стан їхнього організму, успішність у навчанні, на формування особистості. Серед переліку хвороб – сколіози, кіфози, коліти, гастрити та інші захворювання, які є наслідком недосконалого режиму роботи навчальних закладів, невідповідності навчального обладнання фізичним і віковим особливостям школярів, учбового навантаження, недостатнього рухового режиму, неправильного режиму навчання і відпочинку, недосконалого педагогічного оцінювання, стилю спілкування та характеру взаємин учнів з учителями і батьками тощо. Перевантаження робочого дня для учнів, надмірна кількість уроків, інших справ призводять до перевтоми, до фізичного та психічного стресу або й до хронічної втоми. Слабшають захисні сили організму, й дитина занедужує, а потім і хворіє [5].

Розкриття теми. Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність є в Україні найвищою соціальною цінністю, невід'ємною складовою суспільного багатства. Головне завдання школи – виховання фізично, психічно і морально здорового покоління, формування нової особистості, здатної удосконалювати себе в різних напрямках, готової до активного творчого життя в незалежній державі.

В умовах творення Української держави розробляється принципово інший підхід до проблеми розвитку особистості на ідеях гуманізації та демократизації освіти. Особливої актуальності набуває розробка таких психолого-педагогічних систем навчання і виховання які б створювали умови для самореалізації особистості, її духовного становлення та саморозвитку.

Школа має забезпечити умови для засвоєння учнями соціального досвіду, оволодіння накопиченими в суспільстві способами діяльності, гармонійного

розвитку школярів, збереження і зміцнення їхнього здоров'я та підготувати учнів до життя у сучасному суспільстві.

Згідно Державного стандарту початкової загальної освіти найважливішим завданням педагогів є формування компетентностей в учнів, зокрема здоров'язбережувальної. Так, метою освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» є «формування здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури» [2, с. 5].

Для досягнення зазначеної мети передбачається виконання таких завдань:

- формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, фізичну культуру, фізичні вправи, взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням;
- формування та розвиток навичок базових загальнорозвивальних рухових дій;
- розвиток в учнів активної мотивації дбайливо ставитися до власного здоров'я і займатися фізичною культурою, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну складові здоров'я;
- виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;
- розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;
- набуття учнями власного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;
- використання у повсякденному житті досвіду здоров'язбережувальної діяльності для власного здоров'я та здоров'я інших людей [2].

Здоров'язбережувальна компетентність розглядається як здатність учня застосовувати здоров'язбережувальні компетенції в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я. Власне, це здатність учня самостійно застосувати знання (факти, уявлення, поняття), способи і досвід навчальної й

здоров'язбережувальної діяльності, ціннісне ставлення до власного життя і здоров'я.

Здоров'язбережувальні компетенції – це суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень, які сприяють здоров'ю у всіх сферах життєдіяльності людини.

Одним із напрямків роботи з формування здоров'язбережувальної компетентності учнів є проведення уроків з «Основ здоров'я». Предмет «Основи здоров'я» відіграє важливу роль у системі навчання і виховання учнів, метою якого є – формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на основі оволодіння ними знань про здоров'я та безпеку, практичними навичками здорового способу життя і безпечної поведінки, формування в них ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння їх всебічному розвитку [1].

Досягнення цієї мети можливе за умов використання здоров'язбережувальних підходів до навчання, які розглядаються як сукупність прийомів і методів організації навчально-виховного процесу без шкоди для здоров'я школярів, а саме:

- забезпечення школяреві можливості збереження здоров'я за період навчання в школі;
- формування у нього необхідних знань, умінь і навичок зі збереження й зміцнення здоров'я;
- навчання використовувати отримані знання у повсякденному житті;
- формування валеологічного мислення.

Формування основ валеологічного мислення полягає в тому, щоб учень, знаючи необхідні шляхи й засоби збереження і зміцнення здоров'я у повсякденному житті, прагнув до попередження хвороби. Воно виявляється також і в умінні ефективно використовувати валеологічні знання й різні оздоровчі й профілактичні технології при розробці й виконанні індивідуальної системи оздоровлення.

Важливим є впровадження до системи освіти здоров'язбережувальних методик, які базуються на таких принципах:

- організація особистісно орієнтованого та діяльнісного підходів у навчанні з урахуванням вікових, психологічних особливостей та індивідуальних можливостей особистості;
- вибір ефективних психолого-педагогічних технологій та навчальних програм з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей школярів;
- діагностика рівня індивідуального здоров'я учнів;
- оволодіння методами самодіагностики, самооцінки, самоконтролю й самокорекції психосоматичного стану організму на різних етапах життя;
- оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності учнів [3].

У процесі навчання основ здоров'я пропонується використовувати не традиційну, а модифіковану структуру уроку, яка є оптимальною саме для уроків з «Основ здоров'я», що дозволяє органічно поєднувати навчально-пізнавальну та оздоровчо-рухову діяльність школярів, а також різноманітні види співпраці учнів і вчителя. У ході опанування основ здоров'я учні вчаться працювати в режимі «вчитель-учні», «вчитель-учень», «учень-учень»; самостійно, в парах та групах; виконувати навчальні дії тощо.

Особливістю проведення уроків з основ здоров'я є те, що оволодіння здоров'язбережувальними компетенціями потребує багаторазового вправляння. Навчання учнів має практичну спрямованість, бо головним у підготовці школярів до життя є набуття ними практичних навичок. При цьому обов'язковою умовою є багаторазове (в різних формах) повторення дій, які імітують поведінку на вулиці, у дворі, вдома, в школі, щоб виробити у дітей звичку дотримуватись вивчених правил.

Тому важливим при проведенні уроків є використання різних методів і прийомів інтерактивного навчання, що базуються на принципі активної участі

самих учнів: моделювання, програвання та обговорення різних життєвих ситуацій, робота у парах і групах, виконання вправ, рольові ігри, інсценування, екскурсії, спільне виготовлення наочності (в т. ч. презентації, виготовлення плакатів тощо), проведення конкурсів, змагань та ін. Обов'язковим є зв'язок із життєвим досвідом дітей.

Особливого значення для формування в учнів здорового способу життя та безпечної поведінки має емоційність і доступність навчального матеріалу, його унаочнення. Щоб забезпечити мотивацію учіння на уроках учителям слід застосовувати різного виду завдання – проблемного і творчого характеру, завдання різного рівня складності, практичні вправи тощо. У роботі необхідно використовувати сучасну техніку і наочність – малюнки, ілюстрації, фотографії, слайди, комп'ютерні презентації, а також цікавий пізнавальний матеріал – казки, вірші, ігри, ребуси, загадки, прислів'я тощо. Практичні роботи виконувати з учнями в практично-дієвій формі під час опрацювання відповідної теми для досягнення мети уроку або вдома з батьками.

Важливим моментом уроків є використання різних методів навчання (практичних, ігрових, пізнавальних, ситуаційних, змагальних; тренінгів, психогімнастики тощо). На уроках учні вивчають комплекси ранкової гімнастики, гімнастики до занять і фізкультхвилинок, знайомляться з різноманітними руховими іграми та вправами, набувають знань щодо зміцнення свого здоров'я, профілактики травматизму, а також отримують завдання та рекомендації щодо режиму дня, правил особистої гігієни, безпечної поведінки (в школі, на дворі, вдома), занять фізичними вправами вдома тощо. З метою удосконалення знань, умінь і навичок обов'язковим є створення ігрових ситуацій, які навчають дітей фізичній і психічній саморегуляції.

Висновки. Це лише окремі особливості побудови навчального процесу з основ здоров'я, реалізація яких сприяє формуванню здоров'язберезувальної компетентності школярів в сучасних умовах навчання.

Отримані результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що впровадження запропонованої методики навчання основ здоров'я сприяє, з одного боку, формуванню здоров'язбережувальної компетентності учнів у навчально-виховному процесі, а з другого – підготовці школярів до розуміння здоров'я, як особистісної цінності і найбільшого багатства людини, складових його частин, уміння використовувати чинники й засоби збереження і зміцнення здоров'я, запровадженню культури здоров'я в сім'ї, школі, вихованню фізично міцного, здорового покоління.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гнатюк О.В. Основи здоров'я. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1 – 4 класи / [Т. Є. Бойченко, Т. В. Воронцова, О. В. Гнатюк та ін.] // Навчальні програми для загальноосвітніх навч. закл. із навчанням українською мовою. 1 – 4 класи. – К.: Видавничий дім «Освіта», 2012. – С. 314–327.
2. Державний стандарт початкової загальної освіти // Початкова школа. – 2011. – № 7. – С. 1 – 18.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1– 4 классы. М.: ВАКО, 2004. – 246 с.
4. Контроль над тютюном в Україні. Другий Національний звіт. – К.: МОЗ України, ДУ «Український інститут стратегічних досліджень МОЗ України», 2014. – 128 с.
5. Няньковський С.Л. Формування здоров'я дітей і профілактика його порушень. – Львів: Аверс, 1997. – 192 с.