

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ І СТУПЕНЯ ЧЕРЕЗ ПРЕДМЕТ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

Гнатюк О.В.

кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

м. Київ, Україна

Здоров'я дітей – суспільне багатство. На сьогоднішній день, проблема збереження і формування здоров'я всіх верств населення, і особливо дітей, є однією з найбільш важливих і актуальних.

Особливості сучасних умов життя, екологічні та соціальні проблеми, зростання обсягів інформації, стрімкий розвиток технічного прогресу, перевага шкідливих звичок над здоровим способом життя, недостатня кількість рухової активності та інші причини – все це негативно впливає на стан здоров'я дітей.

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 [9].

Основна мета валеологічної освіти в Україні – збереження і зміцнення здоров'я українського населення шляхом формування валеологічного світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості. Звідси важливим завданням освітян є навчання валеологічної культури школярів, здатних нести відповідальність за своє здоров'я і здоров'я оточуючих людей.

Формування валеологічної культури учнів здійснюється в першу чергу через предмет «Основи здоров'я». Мета предмета визначена в навчальній програмі з основ здоров'я і полягає у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів на основі оволодіння ними знаннями про здоров'я та безпеку, практичними навичками здорового способу життя і безпечної поведінки, формуванні в них ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприянні їх фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку [8, с. 314].

Здоров'язбережувальна компетентність – здатність учня застосовувати здоров'язбережувальні компетенції в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я.

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

Основними завданнями предмета «Основи здоров'я» є:

- формування в учнів знань про здоров'я та безпечну поведінку;
- розвиток у школярів мотивації дбайливо ставитися до свого здоров'я та здоров'я оточуючих людей;
- розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;
- набуття учнями власного досвіду зі збереження здоров'я з урахуванням фізичного стану;
- використання у повсякденному житті досвіду здоров'язбережувальної практичної діяльності для власного здоров'я та здоров'я інших людей [8, с. 314-315].

Досягнення мети з даного предмета 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 учнів (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 тощо).

У процесі формування валеологічної культури через предмет «основи здоров'я» пропонується використовувати модифіковану структуру уроку, яка буде 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»; в парах та групах; виконувати навчальні дії тощо [5, 6, 7].

Особливістю проведення уроків з основ здоров'я є те, що оволодіння здоров'язбережувальними компетенціями потребує багаторазового вправляння. Навчання учнів правил дорожнього руху, пожежної безпеки, охороні життя та здоров'я повинне мати 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. Практичні роботи, зазначені в програмі, виконуються учнями в

практично-дієвій формі під час опрацювання відповідної теми для досягнення мети уроку або вдома з батьками.

Щоб забезпечити мотивацію учіння пропонуються різного виду завдання - проблемного і творчого характеру, завдання різного рівня складності, практичні вправи [1, 2, 3, 4]. У роботі використовується сучасна техніка і наочність - малюнки, ілюстрації, фотографії, слайди, комп'ютерні презентації, а також цікавий пізнавальний матеріал – казки, вірші, ігри, ребуси, загадки, прислів'я тощо.

Уроки з основ здоров'я слід проводити в спеціально обладнаному класі (кабінеті) або на спеціальному майданчику (у дворі школи, спортзалі, медичному кабінеті) з використанням навчально-наочних посібників та обладнання. Для живого спілкування на уроки запрошувати спеціалістів різних служб (співробітників поліції, медичних працівників). Так, для пояснення деяких тем про здоров'я і хвороби (інфекційні хвороби, як захиститися від інфекцій, загартовування) запрошувати лікаря, заздалегідь обговоривши з ним тематику уроку, зміст навчального матеріалу тощо. Для вивчення тем протипожежної безпеки запрошувати працівника пожежної служби тощо.

Уроки з вивчення правил дорожнього руху і безпеки на дорогах (перехід дороги, дорожня розмітка, дорожні знаки, перехрестя) проводити на вулиці, поблизу перехрестя, де можна спостерігати роботу засобів регулювання, дорожню розмітку, рух транспортних засобів та пішоходів. Після екскурсії підводити підсумки, зробити висновки.

Важливим моментом уроків є використання різних методів навчання (практичних, ігрових, пізнавальних, ситуаційних, змагальних; тренінгів, психогімнастики тощо). З метою удосконалення знань, умінь і навичок обов'язковим є створення ігрових ситуацій, які навчають дітей фізичній і психічній саморегуляції. Особливістю валеологічного навчання є виконання

практичних завдань психолого-валеологічного спрямування: валеохвилинки, психологічні методики, психотренінги та ін.

Це лише окремі особливості побудови уроків з основ здоров'я.

Таким чином, робота з формування валеологічної культури має бути спрямована на реалізацію таких ідей і принципів:

- взаємозв'язок освітнього, виховного і розвивального компонентів навчання;
- гуманізація, валеологізація змісту і способів навчання;
- безперервний творчий розвиток педагогів та учнів;
- роз'яснення учням і батькам завдань, пов'язаних із збереженням та зміцненням здоров'я, формування валеологічного світогляду;
- створення сприятливих для здоров'я умов шкільного середовища, мікроклімату, які сприяють успішному навчанню та вихованню учнів;
- активна практична робота з підвищення відповідальності школярів за своє здоров'я і здоров'я оточуючих людей;
- розвиток педагогіки співробітництва між школою, дітьми, батьками, громадськістю.

Література

1. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для загальноосвіт. навч. закл.: 1 кл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2012. - 112 с.
2. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 2-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2012. - 112 с.
3. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 3-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2013. - 144 с.: іл.
4. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 4 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2015. - 160 с.: іл.
5. Гнатюк О.В. Уроки з основ здоров'я в 1класі: посіб. для вчителя / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2012. - 184 с.

6. Гнатюк О.В. Уроки з основ здоров'я в 2 класі: посіб. для вчителя / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2013. - 192 с.
7. Гнатюк О.В. Уроки з основ здоров'я в 3 класі: посіб. для вчителя / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2014. - 114 с. + 6 с. вкл.
8. 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.
9. Контроль над тютюном в Україні. Другий Національний звіт. – К.: МОЗ України, ДУ «Український інститут стратегічних досліджень МОЗ України», 2014. – 128 с.