

ОСОБЛИВОСТІ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ МОЛОДШИХ КЛАСІВ В СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

О.В. Гнатюк

*провідний науковий співробітник, канд. психол. наук,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

Введення з постановкою проблеми та завдань. В останні роки в Україні відбувається процес реформування системи освіти, орієнтованої на входження до світового освітнього простору. Цей процес супроводжується значними змінами в педагогічній теорії та практиці навчально-виховної діяльності.

Основні напрямки розвитку освіти окреслено в державних документах, зокрема в Законі України «Про освіту», Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), Національній Доктрині розвитку освіти України у XXI столітті, Законі України «Про загальну середню освіту», національній програмі «Діти України», Державному Стандарті початкової загальної освіти та інших.

У новому Законі України «Про освіту» (2017 р.) визначено мету освіти: «Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу Українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору» [4, с. 1].

Сучасна школа вимагає докорінного переосмислення навчально-виховного процесу, здійснення інноваційної освітньої діяльності у системі освіти, освоєння і впровадження прогресивних методик навчання. Мова йде про принципово нову парадигму навчання, у центрі якої – особистість, яка має

прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності, а також здатна застосовувати знання в реальних життєвих умовах [4].

Важливою умовою всебічного розвитку особистості та її самореалізації є здоров'я людини. Сьогодні в Україні перед вчителями залишається актуальною проблема боротьби за збереження здоров'я учнів. Нині формується нова стратегія сучасної української школи, в якій здоров'я розглядається як необхідний компонент освіти. Так, одним із ключових принципів нового Державного Стандарту початкової загальної освіти (2017 р.) є збереження здоров'я дитини, формування здорового способу життя і створення умов для фізичного й психоемоційного розвитку [2].

Виклад основного матеріалу. Валеологічна робота з учнями молодших класів здійснюється, в першу чергу, на уроках з «Основ здоров'я». Цей предмет відіграє важливу роль у системі валеологічного навчання і виховання учнів, але за своїм призначенням, змістом, методами навчання значно відрізняється від інших предметів (необхідністю впливати на поведінку і свідомість школярів; спрямованістю на формування в учнів позитивних цінностей, знань, умінь, навичок, ставлень, які зменшують ризик виникнення поведінкових проблем і підвищують особистісний потенціал учнів для їхнього гармонійного розвитку та життєвого успіху; послідовністю впливів на шкільну політику і створення сприятливого здоров'язберігаючого освітнього середовища для посилення мотивації та ефективності навчання). Загальний підхід, яким повинен керуватися учитель при навчанні учнів основ здоров'я, – це викладання предмета з урахуванням вікових можливостей та потреб школярів. Глибоке усвідомлення вчителями величезної значущості формування валеологічної культури у своїх вихованців з одночасним позитивним особистим прикладом, як носія такої культури, є запорукою досягнення мети цього навчального предмета.

Мета предмета «Основи здоров'я» – формування компетентності зі збереження здоров'я учнів на основі засвоєння ними знань про здоров'я та безпеку, практичних навичок здорового способу життя і безпечної поведінки, сприяння їхньому фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку і, завдяки цьому, – утвердження ціннісного ставлення самих школярів до життя і здоров'я [5, с. 314].

Головними завданнями предмета є:

- формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини з природним, техногенним і соціальним оточенням;
- розвиток в учнів мотивації дбайливо ставитися до власного здоров'я, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну його складові;
- 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 [5, с. 314].

Особливістю методики проведення уроків з основ здоров'я з учнями молодших класів є те, що оволодіння здоров'язбережувальними компетенціями потребує багаторазового вправляння. Тому 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 в школі, вдома, на вулиці, у дворі, щоб виробити у дітей звичку дотримуватися вивчених правил.

На уроках учні набувають знань про складові здоров'я (фізичну, соціальну, психічну і духовну), індивідуальні особливості росту й розвитку, збалансоване харчування, шкідливі звички; отримують рекомендації щодо правил особистої гігієни, часу і порядку виконання домашніх завдань,

профілактики захворювань та травматизму, виходу з небезпечних та конфліктних ситуацій; знайомляться з різноманітними рухливими іграми та вправами (наприклад, вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості, вправи для релаксації), вивчають правила дорожнього руху, комплекси ранкової гімнастики, гімнастики до занять і фізкультхвилинок, а також отримують рекомендації та завдання щодо режиму дня, загартовування, безпечної поведінки (в школі, на дворі, вдома), занять фізичними вправами вдома; створюють пам'ятки, презентації, плакати, колажі, проекти тощо.

Важливим моментом уроків є використання різних методів навчання – практичних, ігрових, пізнавальних, ситуаційних, змагальних; тренінгів, психогімнастики тощо.

Обов'язковим є зв'язок із життєвим досвідом дітей, зокрема моделювання, програвання та обговорення різних життєвих історій і ситуацій. (Це детальний розбір реальних чи вигаданих життєвих історій або ситуацій, в яких із подробицями описано, що сталося в житті якоїсь людини, групи людей або родини, школи чи громади. Це дає змогу учасникам проаналізувати й обговорити ситуації, з якими вони можуть зіткнутися в реальному житті). Перевага даного методу в тому, що учасники мають змогу експериментувати з «майже реальним життям» та апробувати різні варіанти поведінки в безпечних умовах, прогнозувати, «що з цього вийде». Метод сприяє виробленню навичок критичного мислення, співпраці та прийняття рішень.

Враховуючи вікові особливості дітей молодшого шкільного віку, важливо використовувати доступний і цікавий навчальний матеріал – казки, мультфільми, вірші, ігри, ребуси, загадки, кросворди, прислів'я, приказки, пісні 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 – інтерактивні дошки, сучасні малюнки, ілюстрації, фотографії, слайди, комп'ютерні презентації, проекти та ін.

Для живого спілкування, на уроки запрошувати спеціалістів різних служб (психологів, співробітників пожежної служби, поліції, медичних працівників). Так, для пояснення деяких тем про здоров'я і хвороби (інфекційні хвороби, як захиститися від інфекцій, загартовування) запропонувати дитячому лікарю, заздалегідь обговоривши з ним тематику уроку, пояснити зміст навчального матеріалу тощо. Для вивчення тем протипожежної безпеки запросити працівника пожежної служби тощо. Психолог краще пояснить теми такого змісту: «Характер», «Самооцінка», «Розвиток пам'яті та уваги», «Творчі здібності», «Профілактика емоційного перенапруження», «Як уникнути конфліктних ситуацій?» тощо.

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

Гра – найбільш доступна форма засвоєння та набуття знань і навичок з питань безпеки життєдіяльності, адже навчити школярів правильно реагувати на різні небезпечні ситуації одними лише роз'ясненнями неможливо.

Для забезпечення мотивації учіння на уроках учителям слід застосовувати різного виду завдання – проблемного і творчого характеру, завдання різного рівня складності та такі, що навчають різних способів пізнання, практичні вправи тощо [1]. Наприклад. Завдання, що сприяють розвитку мислення, уважності, спостережливості («Чи спостерігав ти...», «Чи бачив ти...»). Завдання, які сприяють розвитку мовлення учнів, спрямовані на співбесіду, висвітлення власної думки, поясненню («Поясни, чому...», «Як ти вважаєш?...» «Чому ти так вважаєш?»), розкриттю власного життєвого досвіду («Розкажи, як ти виконуєш...», «Згадай і розкажи, чи було в твоєму житті...»). Пропонувати завдання, які створюють проблемні ситуації («Як би ти повіся в

даній ситуації...», «Що зробив би ти?», «Як ти вчиниш, якщо...», «Яке рішення прийняв би ти?»), завдання практичного спрямування («Перевір...», «Визнач...», «Покажи...») тощо.

Зважаючи на домінування наочно-образного мислення у молодших школярів, частіше пропонувати завдання з ілюстраціями, фотографіями («Розглянь малюнки. Поясни...», «За малюнками визнач...», «Подивися на фотографії і скажи, хто з дітей...», «Розглянь малюнки і порівняй ...»). Широко використовувати завдання та дидактичні ігри для розвитку знань з психології: розвитку пам'яті та уваги, творчого розвитку, фантазії та уяви тощо, наприклад, такі ігри: «Бабуся складала у валізу...», «Запам'ятай порядок», «Чого не вистачає?», «Буває – не буває» тощо).

Під час вивчення предмета з основ здоров'я особливу увагу слід звернути на такі теми, як «Цінність і неповторність життя і здоров'я людини», «Заохочення однолітків до здорового способу життя», «Організація самонавчання і взаємонавчання», «Вплив телебачення, комп'ютерів і мобільних телефонів на здоров'я», «Безпека у громадських місцях», «Вихід із непередбачуваних ситуацій поза межами домівки, школи», «Вибір і досягнення мети», «Творчі здібності», «Характер і здоров'я», «Як уникнути конфлікту?». Актуальними нині є питання попередження тероризму, правила евакуації з громадських приміщень. Тож з урахуванням ситуації у конкретному регіоні програма може бути доповнена такими темами, як «Безпека в зоні воєнного конфлікту», «Евакуація із зони конфлікту», «Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту» тощо.

З метою залучення учнів до науки «бути здоровою людиною» запропонувати індивідуальні та додаткові заняття, на яких учні змогли б обмінюватися думками, моделювали та обговорювати різноманітні ситуації, розробляти і комплектувати «Куточки здоров'я», вести «Щоденники» і «Паспорти здоров'я» тощо.

Для батьків запровадити постійно діючу «Школу для батьків», де проходили б лекції і бесіди на різноманітні теми (з гігієнічного виховання,

навчання дітей культурі здоров'я, формування культурно-гігієнічних навичок та профілактики шкідливих звичок тощо). На зустрічі запрошувати медиків, психологів, вчених та ін. Обговорювати з батьками теми валеологічного змісту, які їх турбують найбільше.

Окрім уроків та інших видів занять з основ здоров'я систематично проводити позакласну, позашкільну та оздоровчо-профілактичну роботу з валеологічного виховання, зокрема бесіди, екскурсії, олімпіади, вікторини, свята тощо.

Оздоровчо-профілактичний напрямок роботи спрямований на розв'язання завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: загартовування, ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі і спортивні ігри, змагання, дні здоров'я, спортивні свята, турпоходи, прогулянки на свіжому повітрі тощо. Ці заходи можна проводити разом з батьками.

З метою підтримання і збереження здоров'я учнів у школі дуже важливо враховувати організацію навчального дня. Для цього необхідно:

- стежити за тим, щоб навчальне навантаження відповідало віковим та індивідуальним можливостям школярів;
- забезпечити і підтримувати рухову активність дитини; правильну робочу позу при різноманітних видах діяльності; охорону зору та слуху;
- дотримуватись раціонального режиму праці та відпочинку; організувати режим навчальних занять з урахуванням динаміки розумової працездатності учнів протягом навчального дня, тижня, року;
- створити оптимальні умови середовища навчання (мікроклімат, освітленість, шкільне обладнання тощо), які відповідають гігієнічним нормативам та вимогам;
- уважно стежити за станом кожної дитини, оцінювати її настрій та емоційні реакції [3].

Таким чином, ефективність валеологічної роботи залежить від плідної спільної праці вчителів, психологів, батьків, медичних працівників. Однак значення школи при цьому не зменшується, а, навпаки, збільшується. Школа повинна:

- регулярно проводити діагностику стану здоров'я дитини і корекцію оздоровчо-виховної роботи;
- здійснювати систематичне навчання з формування валеологічної культури учнів в усіх галузях освіти;
- посилити практичну спрямованість викладання основ наук з використанням сучасних технологій навчання;
- забезпечити школярів сучасними навчальними програмами, підручниками та іншими додатковими матеріалами, які б формували у них правильні уявлення про здоров'я;
- створювати систему залучення учнів, вчителів і батьків у програму зміцнення здоров'я через слідування здоровому способу життя;
- залучати учнів до систематичних занять фізкультурою і спортом;
- забезпечувати взаємодію сфер навчання, виховання і охорони здоров'я, формувати у дітей культуру і розуміння цінності здоров'я через використання педагогічних, психологічних, виховних і медичних технологій, в основі яких лежить індивідуальний, диференційований підхід.

Це лише окремі напрямки валеологічної роботи з молодшими школярами. Однак, отримані результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що впровадження запропонованої валеологічної роботи 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 культу здоров'я в сім'ї, школі, вихованню фізично міцного, здорового покоління.

Висновки. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку: добре сприйняття і засвоєння всього нового, довірливе ставлення до авторитету дорослих, емоційність і вразливість, розвиток моральних переконань і комунікативних якостей сприяють роботі вчителя з формування валеологічної культури і переконання того, що здоров'я людини залежить від неї самої. Якщо валеологічна робота систематична й обміркована, а учні на собі відчують її вплив, вони дійсно переконуються в необхідності турбуватися про своє здоров'я і здоров'я своїх близьких. Лише за умови усвідомлення школярами потреби й необхідності бути здоровими і прагнення досягти цього, можна привчити їх виконувати вимоги режиму дня та особистої гігієни, дотримуватися рухового режиму, керувати своїми емоціями, навчатися способів психічного самозахисту при стресах, і в результаті оволодіти мистецтвом «бути здоровою людиною».

Отже, проведення валеологічної роботи у школі з учнями початкової школи буде ефективною за таких умов:

- постійної мотивації школярів до здорового способу життя і безпечної поведінки;
- проведення різних типів уроків із застосуванням інтерактивних методів навчання, проведенням практичних робіт; забезпечення змістових і мотиваційних зв'язків предмета з навчальним матеріалом інших предметів;
- наявності навчально-методичного забезпечення для всіх учасників навчально-виховного процесу;
- наявності підготовленого вчителя з міцними знаннями психології і валеології зі стійким прагненням до професійного зростання і відповідного освітнього середовища із спеціальним обладнанням;
- співпраці вчителя з батьками, батьків з дітьми;

- ціннісного ставлення вчителя і батьків до свого здоров'я, особистого прикладу дотримання правил здорового способу життя і безпечної поведінки.

Впроваджуючи валеологічну систему роботи в навчально-виховний процес, школа здатна реально скоротити кількість хворих дітей, яка постійно збільшується, підвищити ефективність і якість системи освіти. Тому окреслені напрямки роботи вчителів мають враховуватися у навчальній і виховній діяльності з метою збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Валеологічні знання допоможуть стати творцем не тільки свого фізичного, психічного, духовного, соціального здоров'я, але й здоров'я рідних і близьких, будівничим нової, незалежної України.

Література:

1. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для загальноосвіт. навч. закл.: 1 кл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2012. – 112 с.
2. Державний Стандарт початкової загальної освіти: [Електронний ресурс]: mon.gov.ua.
3. Зайцев Г.К. Школьная валеология: педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. / Г.К. Зайцев. – СПб.: «Детство - Пресс», 2001. – 160 с.
4. Закон України «Про освіту»: Закон от 05.09.2017 № 2145-VIII: [Електронний ресурс]: <http://search.ligazakon.ua>.
5. 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.

