

Капелюх Д. Р.,
заступник директора з виховної роботи Терехівського НРЦ

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ: СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА

*Душа дитини – жовтий соняшник,
До сонця тягнеться щомить,
Та на душі тоді лиш сонячно,
Коли нічого не болить.
Коли дитина загартована,
Здорова й сильна, не сумна,
Тоді наука їй – як золото,
А світ – як казка чарівна.
Плакаймо, вчителі, той **соняшник**,
Нехай здоровим він зроста,
Обличчям тягнеться до сонечка,
Корінням – вглиб землі вроста.*

Здоров'я дітей - одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої. Питання збереження здоров'я дітей та молоді – фізичного, психічного, соціального – є питанням стратегічним, таким, що має першочергове значення.

Згідно з даними моніторингового дослідження з кожним роком кількість здорових дітей зменшується. Тому головним завданням діяльності педагогічних колективів навчальних закладів на сучасному етапі повинно бути збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у вчителів, учнів та їхніх батьків.

Мета сучасної школи – підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язберігаючої педагогіки.

Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та шкільними психологами, планує й організовує свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. У своїй роботі він звертається до різноманітних педагогічних технологій.

Технологія – це, перш за все, системний метод створення, застосування знань з урахуванням технологічних і людських ресурсів та їх взаємовпливу, що має на меті оптимізацію форм освіти (ЮНЕСКО). У класифікації освітніх технологій (управлінської діяльності, організації навчального процесу, виховної роботи та ін.) останнім часом виокремилася нова група - здоров'язберігаючі технології.

Слід зазначити, що здоров'язберігаюча педагогіка не може бути представлена, як конкретна освітня технологія. Разом з тим, поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Деякі науковці розглядають це поняття, виходячи з розуміння технології як певного прийому, методу, методики; інші розуміють його як сукупність певних технік, за допомогою яких реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання. Вітчизняні та зарубіжні науковці вважають, що під «здоров'язберігаючими освітніми технологіями» треба розуміти всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів. Дослідник цієї проблеми Н. Смирнов зауважує: *«Якщо здоров'язберігаючі технології пов'язати з вирішенням тільки здоров'яохоронного завдання, то до них належатимуть педагогічні проблеми, методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров'ю учнів та вчителів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі»*. Усі педагогічні технології, якими користується вчитель на уроці, можуть бути визначені (кількісно чи якісно) за ступенем впливу їх на здоров'я учнів. Деякі вчені пропонують виокремити поняття «здоров'яформуючі виховні технології», розуміючи під ним ті психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню та зміцненню, формування уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивацію на здоровий спосіб життя.

Інші науковці під «здоров'язберігаючими технологіями» пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини у школі (без стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог);
- необхідний достатній та раціонально організований руховий режим.

Діяльність загальноосвітнього закладу зі збереження та зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною та ефективною, якщо повною мірою, професійно та ефективно в єдиній системі реалізуються здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі технології.

Основна роль у такій діяльності загальноосвітнього закладу відводиться грамотній організації навчального процесу. Колектив школи працює за моделлю здоров'язберігаючого середовища, найзначущими компонентами якої є:

- створення комфортних умов навчання (розклад уроків, перерв, режимні моменти);

- використання оздоровчих методик, які регулюють рухову активність, і прийомів реабілітації розумової і фізичної працездатності.

Школа працює в режимі 5-денного тижня, 6-й день - оздоровчий, що є найбільш сприятливим для виконання задач по інтеграції оздоровчого процесу в навчальний. До навчального плану включені уроки з ОБЖ, етики, основ здоров'я. У режим роботи школи в обов'язковому порядку введені ранкова зарядка, фізкультхвилинка, динамічні паузи на кожному уроці, 20-хвилинна рухлива перерва.

Модель екологічно комфортного освітнього середовища з використанням технології реабілітації працездатності школярів реалізується шляхом оптимізації і гуманізації навчального процесу, які можливі через:

- застосування різнорівневого навчання;
- глибоку диференціацію та індивідуалізацію навчання;
- широке використання сучасних педтехнологій;
- інтерактивне навчання;
- створення фізичного, фізіологічного, психічного комфорту для учнів;
- настанови вчительського колективу на створення відносин "учитель-учень" за формулою "суб'єкт-суб'єкт". Забезпечення позитивної мотивації навчання шляхом створення можливості успіху для кожного учня;
- розумне зменшення обсягу домашніх завдань із метою запобігання перевантаженню учнів.

Важливою умовою проведення уроків є застосування на заняттях здоров'язберігаючих технологій, що вимагає:

- врахування періодів працездатності учнів на уроках;
- врахування вікових і фізіологічних особливостей дітей на уроках;
- наявність емоційних розрядок на уроках;
- чергування пози з урахуванням видів діяльності;
- використання оздоровчо-фізкультурних пауз на уроках.

Велика увага має приділятися методиці викладання навчальних дисциплін, яка базується на здоров'язберігаючих технологіях та вивченні методик, які допомагають учителю втілити в практику викладання здоров'язберігаючі технології.

Для збереження здоров'я учнів велике значення має організація раціонального харчування. При створенні раціону харчування для учнів дотримується збалансування енергетичної цінності вмісту білків, жирів і вуглеводів. Щодня проводиться аналіз меню. Строго виконуються всі необхідні умови санітарного контролю. Для активізації захисних функцій організму проводиться вітамінізація.

Для збереження здоров'я важливу роль відіграє дотримання санітарно-гігієнічних умов:

- режим вологого прибирання (після кожного уроку);
- створення куточку гігієни (місця для миття рук);
- естетичне оформлення інтер'єру школи, в якому гармонійно використовуються здоров'язберігаючі аспекти: озеленення (вибір квіткових композицій, рослин, які мають терапевтичний ефект); кольорова гама, яка підтримує позитивний психоемоційний фон; створення умов для провітрювання класів та коридорів.

На уроках фізкультури вчителі повинні враховувати вікові та анатомо-фізіологічні особливості розвитку учнів, розкривати значення занять, сприяти формуванню вмінь та навичок здорового способу життя, профілактики захворювань, травматизму.

Шляхом вирішення навчальних проблем, розвивальних (оздоровчих), пізнавальних та виховних цілей педагога повинні працювати над розвитком в учнів основних фізичних якостей та рухових здібностей, сприяти формуванню життєво-важливих рухових навичок та вмінь, надавати елементарні знання з

фізкультури, гігієни та здорового способу життя, виховувати бережливе ставлення до свого здоров'я, сприяти вихованню морально-вольових і психологічних якостей особистості.

На уроках має здійснюватися диференційований підхід до учнів, з урахуванням рівня здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Базуючись на цих показниках, учителі повинні підбирати фізичні вправи, навантаження, враховувати їхню інтенсивність.

На уроках фізкультури повинні проводитися міжпредметні зв'язки з анатомією та фізіологією людини, гігієною, географією, історією фізкультури та спорту. Ефективне впровадження здоров'язберігаючої технології відбувається лише за умови, коли сам процес впровадження, складові технології, шляхи реалізації будуть зрозумілі, логічно обгрунтовані та інформаційно відкриті для педагогів і учнів, свідомо сприйматимуться ними. Тому дуже важлива система навчання суб'єктів освітнього процесу.

Навчання педколективу повинно здійснюватися (для прикладу):

- на педрадах. Тема: "Використання здоров'язберігаючих технологій в навчально - виховному процесі"

- на семінарах. Тема: "Здоров'я як ресурс, який забезпечує здатність дитини до розвитку";

- на інформаційно-аналітичних повідомленнях про сучасні тенденції у розв'язанні проблем здоров'я школярів. Тема: "Роль учасників освітнього процесу в формуванні культури здоров'я".

- у співпраці батьків і педагогів з питань збереження та зміцнення здоров'я дітей;

- на творчих майстернях вчителів. "Круглий стіл" з проблем впровадження здоров'язберігаючих технологій;

- на засіданнях методоб'єднань: "Виховання в учнів початкових класів відповідального ставлення до свого здоров'я", "Індивідуальна робота на уроках", "Перевірка знань без стресів", "Виховання бережливого ставлення до життя;

- на кожному уроці", "Як запобігти перевантаженню навчального процесу", "Застосування різнорівневого навчання", "Використання інтерактивних методів навчання", МО класних керівників працює над проблемою "Виховання стійкого неприйняття шкідливих звичок" і т. п.

Має проводитися медико-валеологічний контроль за станом здоров'я, фізичним розвитком дітей, який починається з першого обстеження, а потім при повторних обстеженнях щороку дається оцінка стану здоров'я, фізичного розвитку, вирішується питання про індивідуальні призначення реабілітаційної і корекційної роботи. При повторних обстеженнях оцінюється динаміка стану здоров'я, фізичного розвитку, враховується ефективність реабілітації, результати доводяться до класних керівників, батьків, фіксуються в банку даних про здоров'я учнів. Цей блок здійснює контроль за санітарно-гігієнічним станом і профілактикою травматизму.

Не менш важливим є робота психологічної служби школи, яка спрямовуватиметься на формування в учнів здорового способу життя, вивчення конкретної дитини на пізнання і сприймання нею складного світу знань, соціальних відносин. Іншими словами, вона розглядає й тримає під контролем процес та результат включення індивіда у соціальні відносини. У процесі

соціалізації індивід стає особистістю та отримує необхідні для життя серед людей знання, вміння, навички, тобто значимість спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми. Розвиток людини неможливо зрозуміти окремо від родини, соціальної групи та культури. У цьому процесі спостерігають три фази:

- адаптація - активне засвоєння існуючих норм;
- індивідуалізація - пошук засобів щодо прояву своєї особистості;
- інтеграція - поєднання групових та індивідуальних потреб.

Концепція освіти "Рівний — рівному" виходить з ідей реформування національної системи освіти з метою її орієнтації на утвердження здорового способу життя, розвиненої духовно, психічно, фізично і соціально здорової особистості, розширення демократичної взаємодії дорослих із молоддю. У час, коли знизився інтерес до здорового способу життя, а знання, поширювані дорослими, залишаються лише гаслами, новий підхід до забезпечення превентивних знань за допомогою самої молоді став рятівним. Перевага передачі знань від однолітка до однолітка полягає у тому, що:

- підлітки більше часу спілкуються один із одним;
- глибше розуміють потреби свого оточення;
- на відміну від дорослих, розуміють субкультурну мову;
- більше довіряють один одному, більше готові до розуміння і наслідування поведінки.

Важливим моментом здоров'язберігаючої діяльності є проблема позаурочної зайнятості дітей, організації дозвілля, додаткової освіти:

- організація фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів;
- реалізація системи просвітницької роботи з учнями щодо формування в учнів культури ставлення до власного здоров'я;
- розвиток системи позаурочної зайнятості підлітків.

Оптимізація рухового режиму учнів — один із чинників, що дозволяє наблизити шкільне середовище до природного середовища дитини. Гімнастика на уроці дозволяє знімати стан утомленості на уроці, ослабити психологічну напруженість, викликану інтенсивністю занять і просто дати дитині можливість порухатися.

Формування ціннісної мотивації особистості до здорового способу життя, виховання здорової людини - процес досить складний і суперечливий. На нього впливають умови розвитку держави, громадська думка, тобто найчастіше ті чинники, що не залежать від школи. Орієнтація і стан сімейного виховання не завжди допомагають у цій роботі. Збільшення кількості проблемних родин, зайнятість батьків, звідси - несумлінне виконання виховних функцій. До того ж, за результатами соціологічних досліджень, багато дітей саме в родині здобувають перший негативний життєвий досвід. Тому слід не один рік працювати над тим, щоб кожна дитина усвідомила той факт, що стан здоров'я і творчих можливостей людини майже на 70 % залежить від неї самої, від рівня і стилю її життя, від її власної культури здоров'я і тільки на 30 % - від чинників зовнішнього середовища, а також те, що здоров'я є основною життєвою цінністю людини.

Список використаних джерел.

1. Кульбіда С.В. Освіта XXI століття Дефектологія. -No2. -2006. -С.54 –56.
2. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід [Електронні дані] / авт. кол. ; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. – К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. – 221 с.