

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ

Гнатюк О.В.

кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

м. Київ, Україна

Здоров'я кожної окремої людини – це є в цілому здоров'я української нації. На сьогоднішній день, проблема формування і забезпечення 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 тощо – все це негативно впливає на стан здоров'я дітей.

Спеціальні дослідження виявили несприятливу тенденцію щодо показників стану здоров'я школярів. Так, 30% сучасних учнів початкових класів мають слабе здоров'я, яке часто втрачається ще до закінчення школи. Більш ніж 90% випускників шкіл мають різні відхилення в стані здоров'я, 80% – порушення постави, у 45% – короткозорість, у 40% випускників зареєстровано порушення діяльності серцево-судинної системи, 17% страждають на захворювання органів травлення, 10,2% – ендокринної системи.

Зростання захворюваності пояснюється не лише впливом різних негативних чинників, а й недостатньою увагою до валеологічних питань в освіті дітей і дорослих, що є однією з причин пасивного ставлення дитини до свого здоров'я.

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.

Сучасна школа вимагає докорінних змін та переосмислення навчально-виховного процесу. Мова йде про принципово нову парадигму навчання, у центрі якої – особистість дитини з її проблемами, інтересами та потребами. Сутнісними ознаками цієї зміни є навчання і виховання особистості на засадах індивідуалізації, створення умов для саморозвитку і самонавчання, осмисленого визначення своїх можливостей і життєвих цілей.

Учитель має підготувати учнів до життя у сучасному суспільстві. Школа має забезпечити умови для засвоєння учнями соціального досвіду, оволодіння накопиченими в суспільстві способами діяльності, інтелектуального, духовного, фізичного та психічного розвитку школярів, збереження і зміцнення їхнього здоров'я [5].

Згідно Державного стандарту початкової загальної освіти найважливішим завданням педагогів є формування компетентностей в учнів, зокрема здоров'язбережувальної, яка 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 [4, с. 314].

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.

Досягнення цієї мети можливе за умов використання підходів

здоров'язбережувальної педагогіки, 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.

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

- ✓ організація особистісно орієнтованого та діяльнісного підходів у навчанні з урахуванням психологічних особливостей та індивідуальних можливостей особистості;
- ✓ вибір ефективних 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 дітей.

Мета здоров'язбережувальних технологій навчання – забезпечити школяреві можливість збереження здоров'я за період навчання в школі, сформувати у нього необхідні знання, вміння і навички зі збереження й зміцнення здоров'я, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті, сформувати валеологічне мислення. Формування основ валеологічного мислення полягає в тому, щоб школяр, знаючи необхідні шляхи й засоби у повсякденному житті, прагнув до попередження хвороби. Воно виявляється також і в умінні ефективно використовувати валеологічні знання й різні оздоровчі технології при розробці й виконанні індивідуальної системи оздоровлення.

У процесі навчання основ здоров'я пропонується використовувати 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 [1-3].

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 школярам слід пропонувати різного виду завдання - проблемного і творчого характеру, завдання різного рівня складності, практичні вправи. 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, 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.

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

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. 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.
5. Горащук В.П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі: навч. посіб. для студ. вищих пед. навч. закл. / В.П. Горащук. – Луганськ: Альма-матер, 2005. – 112 с.