

3.6 ПСИХОЛОГІЧНА І ВАЛЕОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ВЧИТЕЛЯ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ В ІНФОРМАЦІЙНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Здоров'я кожної окремої людини – це є в цілому здоров'я української нації. Економічна криза, екологічні проблеми, соціальне напруження, недосконала система охорони здоров'я в нашій країні і вкрай низька валеологічна культура населення негативно впливають на стан здоров'я людей.

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 [37].

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 [46].

Сучасна школа вимагає докорінного переосмислення навчально-виховного процесу, освоєння прогресивних технологій духовного становлення особистості учня, створення умов для самореалізації його сутнісних сил у різних видах діяльності. 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 [39].

В умовах трансформації суспільства відбуваються кардинальні зміни в різних сферах життєдіяльності людини, зокрема в освіті. Пріоритетні напрямки розвитку якої окреслено в нормативно-правових документах: 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, Концепції неперервної валеологічної освіти в Україні, Концепції «Нової української школи» [27, 21, 45, 28, 58, 22, 61, 38] та інших. Головні державні

нормативні документи спрямовані, зокрема, й на збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді, виховання в них свідомого дбайливого ставлення до здоров'я, дотримання принципів здорового способу життя, забезпечення всебічного гармонійного розвитку людини. У Національній Доктрині розвитку освіти України у XXI столітті зазначено: «пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідному ставленню до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей» [45, с. 12].

У зв'язку з цим надзвичайно важливою стає проблема збереження здоров'я дітей. У той же час, об'єм знань, умінь і навичок, які мають здобути учні, весь час збільшується й іноді стає непосильним для засвоєння школярами, здоров'я яких з кожним роком погіршується. У дітей, які не вміють, а точніше, не привчені піклуватися про своє здоров'я, неминучі психологічні зриви, їм важче вступати у реальне «доросле» життя. А нове тисячоліття заставить їх зіткнутися з вирослою конкуренцією, коли більшого успіху в житті і кар'єрі досягнуть більш освічені й здоровіші однолітки.

Отже, перед школою і вчителями стоїть завдання – формування в учнів валеологічного світогляду і пріоритету здоров'я, як найважливішої людської цінності, як фактора збереження і зміцнення здоров'я. Необхідною умовою реалізації цього завдання є наявність високої валеологічної культури у педагогічних працівників.

Теоретичні основи дослідження понять «психологічна культура» і «валеологічна культура» у науковій літературі.

Психологічна і валеологічна культура вчителя як складові загальної і професійної культури

Для того, щоб краще розкрити суть психологічної і валеологічної культури, розглянемо спочатку уявлення про «культуру» як загальнонаукову категорію та родові поняття.

Культура як універсальне явище пронизує усі сфери суспільного життя і види людської діяльності. Загальна культура людини має багато видів. У сучасній психологічній, педагогічній, валеологічній, філософській та іншій літературі використовуються поняття: «інформаційна культура», «педагогічна культура», «психологічна культура», «валеологічна культура», «фізична культура», «духовна культура», «соціальна культура» тощо.

Поняття «культура» є складним і неоднозначним. Сам термін «культура» має походження від латинського слова «culture» – що в перекладі означає «обробіток землі, догляд». Цей термін як не можна більш точно виражає сутність поняття культури, під яким розуміють філософи всі види перетворювальної діяльності суспільства і людини разом з її результатами. Але надалі це слово почало уживатися в іншому, переносному значенні – «освіченість», «вихованість». У римського мислителя Цицерона вже зустрічається поняття «культура душі». Він вважав, що філософія є «культурою розуму».

В даний час слово «культура» часто вживається як міра рівня освіченості та освіченості і вихованості людини. Фахівці налічують від 150 до 250 визначень культури, а всього у світовій літературі їх близько 500, адже культура як об'єкт дослідження цікавить учених різних областей наук – психологів, культурологів, педагогів, істориків, соціологів та ін. і кожна з цих наук дає їй своє визначення.

Категорія «культура» зацікавлювала і зацікавлює багатьох дослідників глибиною свого змісту та евристичною значимістю. Слово «культура» є одним із найбільш популярних термінів у міркуваннях про вічні філософські проблеми та найбільш уживаним як у науковому, так і у побутовому мовленні. Існує величезна кількість наукових визначень того, що можна назвати культурою, десятки підходів до її вивчення із теоретичними концепціями та моделями культури, що свідчить про багатогранність самого феномену культури [56].

Аналіз наукової літератури доводить, що поняття «культура» є багатограним і тому в процесі визначення його змісту, сутності, структури можливі різні підходи. Справа тут не лише в недостатній глибині пізнання феномену культури, проникненні в його природу та сутність, а у надзвичайній складності і багатогранності цього явища, як вважають А.Г. Асмолов та Ю.Л. Афанасьєв [2, 3].

Так, у словнику-довіднику «Психологія особистості» дано наступне визначення культури: «Культура (лат. cultura – обробіток, виховання, освіта, розвиток, шанування) – притаманний усякій стійкій спільноті людей комплекс специфічних і більш чи менш нормованих способів і форм соціальної інтеграції, регуляції поведінки, пізнання, комунікації, оцінки і символічного позначення навколишнього світу, є основою для самоідентифікації суспільства і особистості» [53, с. 62].

В.П. Горащук зазначає, що «в науці склалися три основних підходи до сутності розуміння культури як інтегральної характеристики життєдіяльності суспільства: аксіологічний, діяльнісний та особистісний. При аксіологічному підході в основу розуміння культури беруться цінності, при діяльнісному – діяльність людини, при особистісному – якості особистості» [19, с. 106].

Використовуючи системний підхід, С.М. Симоненко виділяє культуру особистості, яку вона називає загальною культурою людини, як систему, що включає в себе різноманітні підсистеми або аспекти культури (комунікативний, педагогічний, валеологічний, екологічний, етичний, естетичний, гуманістичний, інтелектуальний, сексуальний, фізичний, методологічний), які є відкритими й мають загальні точки торкання, при цьому множина цих точок буде збільшуватися чи зменшуватися залежно від актуалізації того чи іншого аспекту культури та ситуації, що склалася [56, с. 10].

А.П. Могильський в своїх дослідженнях зазначає, що культура в системі поведінкових цінностей займає провідне місце, оскільки і знання, і сформовані вміння втілюються в переконаннях, характері особи. А вміння

узгоджувати свої дії, вчинки з іншими людьми, з довкіллям є показником високої внутрішньої та зовнішньої культури [43, с. 62].

З філософської точки зору поняття «культура» розглядається як соціально-прогресивна творча діяльність людства в усіх сферах буття і свідомості, що є діалектичною єдністю процесів опредмечування і розпредмечування, спрямована на перетворення багатства історії людства на внутрішнє багатство особистості [41, с.6]. Також найсуттєвішими атрибутами культури є глибоке, усвідомлене та шанобливе ставлення до спадщини минулого, здатність до творчого розуміння і перетворення дійсності в тій чи іншій сфері діяльності та відносин [33, с. 58].

Так, П.С. Гуревич виділяє такі підходи до розуміння культури:

- 1) філософсько-антропологічний, в якому культура – розгорнута феноменологія людини, тобто «людяність»;
- 2) філософсько-історичний, де культура виступає, як творчий процес;
- 3) соціологічний – ціннісна природа культури виступає на першому місці [20].

За визначенням Б.І. Кононенка, культура – це «специфічний спосіб організації та розвитку людської життєдіяльності, представлений у продуктах матеріальної та духовної праці, у системі норм, духовних цінностей, ставленні до природи» [36, с. 116].

Як бачимо, розбіжність у визначеннях поняття «культура» є досить значною. Виявлено, що в найбільш загальному вигляді «культура» розуміється як сукупний результат продуктивної діяльності людей; у вузькому, особистісному розумінні – як певні цінності та норми поведінки людини в соціальному й природному оточенні.

Таким чином, культура є універсальним способом діяльності людини, спрямованої на освоєння світу та виявлення своєї внутрішньої сутності, результатом якої є сукупність створених і накопичених культурних багатств як особливої форми культурної реальності.

Цікавим ще, на наш погляд, є визначення І.А. Зимньої, яка зазначає, що «загальна культура визначається сформованістю, стійкістю основних планів відношення до світу, до себе і характером їх вираженості в поведінці. Вона передбачає внутрішню культуру (такт, гідність, повага іншого, відповідальність тощо)» [29, с. 12]. В.В. Семикін вважає, що ця «внутрішня культура» є не що інше, як «психологічна культура», тобто певна якість внутрішнього психічного життя людини як суб'єкта, особистості і індивідуальності. «Психологічна культура є ядром загальної культури людини, яка виступає її внутрішнім планом або контуром: культура стосунків, культура інтелектуальної діяльності і культура саморегуляції – утворюють внутрішній, інтелектуально-афективно-вольовий, ціннісно-смысловий план загальної культури людини. Культура наочної діяльності, культура поведінки і культура спілкування є зовнішнім контуром, в реалізації якого виявляються особливості внутрішнього» [55, с. 40–41].

Проте, слід відрізнити психологічну культуру, в розумінні внутрішньої культури (у вузькому розумінні) від іншого поняття психологічної культури у широкому розумінні.

Питання психологічної культури розглядалися у працях Б.Г. Ананьєва, Г.О. Балла, В.І. Войтко, Я.Л. Коломінського, Л.С. Колмогорової, А.С. Москальвої, О.І. Моткова, В.В. Рибалки, Н.В. Чепелевої, та ін.

Поняття психологічної культури не має загальноприйнятого визначення. Її вивчають через: 1) виявлення особливостей загальної культури та деяких аспектів самосвідомості і самоорганізації; 2) визначення психологічної діяльності; 3) дослідження складного особистісного феномена, в основі якого – процес аксіологізації психологічних цінностей та їх реалізація у високоефективній психологічній діяльності. Психологічна культура робить людину здібною до оновлення, творчості і прогресу [55].

Так, О.І. Мотков, зазначає, що до «психологічної культури входить комплекс культурно-психологічних прагнень, що активно реалізуються і відповідних умінь» і додає: «розвинена психологічна культура включає:

систематичне самовиховання культурних прагнень і навичок; досить високий рівень звичайного і ділового спілкування; хорошу психологічну саморегуляцію; творчий підхід до справи; уміння пізнавати і реалістично оцінювати свою особистість» [44, с. 12].

М.М. Обозов до поняття «психологічна культура» включає такі три компоненти:

- 1) розуміння і знання себе та інших людей;
- 2) адекватна самооцінка та оцінка інших людей;
- 3) саморегулювання особистісних станів і властивостей, саморегуляція діяльності, регулювання відносин з іншими людьми [47].

М.Д. Хатуєва стверджує, що психологічна культура – це психологічна освіченість людини у поєднанні з готовністю і умінням використовувати її в повсякденному житті з метою самопізнання, підвищенні ефективності спілкування і самовдосконалення [59]. Н.В. Чепелева вважає, що критеріями психологічної культури можуть бути проникливість, чуйність, доброзичливість, що проявляються у сфері повсякденної діяльності, і спілкування йде не тільки від сердечності, а й від уміння зрозуміти психологію іншої людини [60].

Ці визначення відображають важливі компоненти психологічної культури, але не вичерпують в повному обсязі це поняття.

У дослідженнях Л.С. Колмогорової розкривається поняття «загальна психологічна культура», яка характеризується наявністю функцій, задач, ознак, параметрів, що визначають готовність ефективно вирішувати широке коло повсякденних завдань незалежно від особливостей вузьких, спеціальних видів діяльності, виконувати широкий спектр соціальних ролей незалежно від конкретної професійної діяльності. Психологічна культура включає в себе, як освіченість (навчання і виховання), так і основні параметри розвитку особистості та тісно пов'язана із загальною культурою [35, с.12-13].

У «Психологічному словнику» знаходимо поняття «психологічна культура вчителя», яке визначається як система антропологічних,

психологічних, педагогічних знань умінь і навичок учителя, його особлива здатність розуміти психіку інших людей, вміння спілкуватися з ними. А ще вміння відчувати настрої дитини, її внутрішній світ, поважати гідність дитини як особистості, висока довіра і справжня любов до дітей, вміння щедро ділитися з дітьми знаннями, емоційною наснагою свого серця. Передумовами психологічної культури вчителя є його сформованість як особистості, світоглядна зрілість, внутрішня настроєність на виховну діяльність [52, с. 58-60]. Дослідниця Н.І. Ліфінцева розглядає психологічну культуру вчителя як «один із способів передачі дитині культурного (духовного) досвіду, накопиченого людством, один із способів духовного трактування цілей і цінностей людини, засобів і форм їх досягнення, розширення культурних горизонтів, відкриття нових смислів діяльності людини, унікальності культурної та духовної сутності кожної особистості» [42, с. 10].

Аналізуючи поняття «психологічна культура вчителя», варто зупинитися на визначенні, яке дає Н.Ю. Певзнер. Вона зосереджується на такому понятті, як «психологічна культура педагогів» і розглядає її як інтеграційне новоутворення особистості, яке охоплює взаємозв'язані психологічні властивості, є ядром структури професійно-важливих якостей, виконує ціннісно-регуляторну функцію психіки в професійній діяльності, і забезпечує високий рівень її успішності, а також саморозвиток і самореалізацію особистості як у професії, так і в межах життєвої стратегії в цілому [50].

Психологічна культура педагога як складова загальної і професійної культури є важливим елементом педагогічної діяльності і розвитку особистості вчителя.

В умовах змін, що відбуваються нині в державі і, зокрема в освіті від педагогів вимагаються високий професіоналізм і відповідний рівень психологічної культури. Високий рівень психологічної культури дозволить вчителю підвищити ефективність професійної діяльності, саморозвитку і

самоактуалізації, а також успішно формувати особистість школяра, забезпечувати його різнобічний гармонійний розвиток. Адже педагог формує і розвиває особистість учня, виконує роль транслятора цінностей, які складають основу культури нації.

Один із варіантів вирішення проблеми підвищення рівня психологічної культури вчителів пропонує О.О. Вороніна: по-перше, формування психологічної грамотності як деякого мінімуму психологічних знань і умінь, які забезпечують більш-менш адекватну поведінку і соціальну взаємодію в умовах освітньої установи. Для цього необхідно активно залучати педагогів до знайомства з системою наукових психологічних знань про людину і соціальну взаємодію людей, системою адекватних уявлень про свій внутрішній психічний світ і особово-індивідуальних якостях, розвивати соціальний інтелект, креативність, схильність до соціальної творчості; по-друге, формування психологічної компетентності, що забезпечує ефективність поведінки, діяльності або соціальної взаємодії з людьми. Спостережливість, уважність до людей, психологічна проникливість, вміння адекватно сприймати самого себе і інших людей, прогностичні здібності, чуйність до людей, розвиток емпатії і вміння співпереживати, прагнути до емоційної стабільності, чуйності, доброзичливості, великодушності, милосердя, відчуття власної гідності, відчуття гумору, умінню спілкуватися з різними людьми, адекватно сприймати і передавати інформацію [7].

Розгляд психологічної культури, як однієї з важливих складників професіоналізму педагога, зумовлене специфікою його психолого-педагогічної діяльності, спрямованої на формування творчої особистості, здатної як у теперішній час, так і в майбутньому відтворювати й збагачувати суспільство, формувати гармонійну, всебічно розвинену особистість у поєднанні професійних, психологічних, інтелектуальних і соціальних якостей.

Окрім психологічної культури важливою складовою загальної і професійної культури вчителя є валеологічна культура, яка тісно пов'язана з

психологічною, адже валеологія спирається на загальну психологію як фундаментальну науку (А.Г. Маджуга).

У 1980-х рр. І. Брехманом було введено поняття «валеології» [5].

Валеологія (лат. valeo – бути здоровим і грец. logos – учення, наука) – наука про закономірності й механізм формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачі зі спадковістю здоров'я.

Основні завдання валеології полягають у:

- розробці і реалізації уявлень про сутність здоров'я, пошуку моделей його вивчення, методів оцінки і прогнозування;
- формуванні валеологічної свідомості та високої валеологічної культури; формуванні «психології здоров'я»;
- кількісній оцінці здоров'я індивіда, розробці на цій основі систем скринінгу й моніторингу за станом здоров'я населення;
- розробці методології і методів формування, збереження і зміцнення здоров'я;
- розробці програм зміцнення здоров'я нації через зміцнення індивідуального здоров'я окремої людини [25, с. 72].

Метою валеології є озброєння людини знаннями про механізми формування, збереження і зміцнення здоров'я людини [51].

Разом із виникненням валеології було введено і поняття «валеологічна культура», зміст якого у літературі і до теперішнього часу трактується неоднозначно.

Слід зазначити, що у науковій літературі окрім «валеологічної культури» зустрічається поняття «культура здоров'я» (вперше термін «культура здоров'я» використано В. Климовою у 1980 р.) [31].

Одні вчені (А. Горшкова, В. Бутенко, Е. Казін, О. Файчук та ін.) розділяють поняття «валеологічна культура» і «культура здоров'я», інші - розглядають їх як тотожні (М. Віленський, В. Казначеев, В. Петленко та ін). Ми підтримуємо думку вчених, які ототожнюють ці поняття, адже в їх основі лежить «наука про здоров'я», а саме, наука про формування, збереження та

зміцнення здоров'я людини в духовному, психічному, фізичному і соціальному плані.

Останнім часом все більше фахівців різних галузей науки – психологи, педагоги, валеологи, медики приділяють увагу проблемі здоров'я та валеологічній культурі різних верств населення. Так, поняття і сутність «здоров'я» розкривали М.М. Амосов, Г.Л. Апанасенко, І.І. Брехман, Б.І. Бутенко, О.В. Вакуленко, Д.Д. Венедиктов, В.І. Войтенко, Д.А. Изуткін, Б.М. Ільїн, О.М. Кудрявцева, Ю.П. Лісіцин, В.П. Петленко та багато інших авторів. Проблема формування і забезпечення психічного здоров'я у навчально-виховному процесі розглядалася М.Є. Андросом, С.Ю. Головіним, С.М. Громбахом, М.І. Кандибовичем, В.В. Клименко, С.Д. Максименко, А.Ю. Рождественським, Р.І. Сірко, Л.Г. Терлецькою, С.П. Тищенко та ін.; психологічним аспектам формування здоров'я дітей присвячені роботи О.В. Завгородньої, Л.О. Курганської, Н.М. Куїнджі, О.С. Лісової, Н.Ю. Максимової.

Вчені В.П. Горащук, В.І. Климова, Г.Л. Кривошеєва, Л.П. Сущенко, Л.Г. Татарнікова, та ін. досліджували проблему формування культури здоров'я громадян різних груп населення; здоров'язберігаючі технології та різноманітні аспекти створення здоров'язберігаючого освітнього середовища розглядали О.О. Бутакова, Е.М. Казін, В.І. Ковалько, О.Я. Савченко та інші.

У працях Т.Є. Бойченко, І.І. Брехмана, М.С. Гончаренко, М.В. Гриньова, В.В. Колбанова, Н.А. П'ясецької, В.І. Шахненко висвітлено питання валеології, валеологічної освіти і культури. Над проблемою формування валеологічної культури працювали вчені В.Г. Бутенко, Е.М. Казін, Д.В. Колесов та ін., які у своїх працях розкривали сутність валеологічної культури. Однак слід зазначити, що зміст поняття «валеологічна культура» до теперішнього часу трактується неоднозначно різними авторами.

Так, у словнику-довіднику з валеології Торохової О.І. дано таке визначення: «Валеологічна культура – соціально-психологічна діяльність індивідуума, спрямована на зміцнення і збереження здоров'я, освоєння норм,

принципів, традицій здорового способу життя, перетворення їх у внутрішнє багатство особистості» [57, с. 44]. Е. Казін розглядає валеологічну культуру, як науку про моральне, фізичне і духовне здоров'я [30, с. 12].

На думку Н. П'ясецької «валеологічна культура особистості є найважливішою якісною характеристикою рівня розвитку, способом і мірою реалізації сил» [54, с.297]. Г. Кривошеєва пояснює сутність валеологічної культури як «якісне утворення особистості, яке виявляється в єдності духовних, біологічних, психологічних і соціальних факторів, що визначають її спосіб життя і гуманістичний смисл буття. Вона зумовлює подальший розвиток усіх різновидів культур і передбачає формування людини як цілісного індивіда, охоплюючи усі сторони її життя. Валеологічна культура покликана перетворити будь-яку сферу діяльності людини на засіб фізичного і духовного самовдосконалення, самооздоровлення. Валеологічна культура особистості характеризує її ставлення до життя, до свого здоров'я, прагнення до самопізнання» [40, с. 7].

Деякі дослідники розглядають валеологічну культуру, як частину загальнолюдської культури. Так, в енциклопедичному словнику Е. Вайнера представлена валеологічна культура, як частина загальнолюдської культури, яка передбачає знання людиною своїх генетичних, фізіологічних і психологічних можливостей, володіння методами і засобами контролю, збереження і розвитку свого здоров'я, а також уміння розповсюджувати валеологічні знання на оточуючих [6]. Учений В. Колбанов вважає, що під валеологічною культурою особистості слід розуміти «не лише валеологічну обізнаність, але й динамічний стереотип поведінки, вироблений на основі істинних потреб, що сприяють здоровому способу життя, що визначає обережне ставлення до здоров'я оточуючих людей» [34, с. 132].

У свою чергу Ю. Бойчук також підкреслює, що валеологічна культура є складовою загальної культури, що спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людини [4, с. 141]. Валеологічна культура, як частина загальнолюдської, включає в себе не лише об'єктивні результати діяльності

людей, але і суб'єктивні людські сили і здібності, що реалізуються в діяльності, спрямованій на організацію індивідуального здорового способу життя, - зазначає Н. Панова [49, с. 26].

За думкою О. Адєєвої, «валеологічна культура особистості» – це привласнення на особистісному рівні концепції здоров'я, на підставі якої формується індивідуальна програма здорового способу життя, відбувається розвиток творчого оздоровчого мислення особистості.

О. Адєєва, на підставі аналізу наукових досліджень, доходить висновку, що валеологічна культура є складовою частиною загальної культури людства, яка містить у собі об'єктивні результати діяльності людей, що виявляються в рівні здоров'я людини і суспільства, суб'єктивні людські сили і здібності, що реалізуються в діяльності, спрямованій на забезпечення здорового способу життя кожної особистості. Валеологічну культуру особистості вона визначає як інтегральне утворення, певний спосіб діяльності й поведінки особистості, що сприяє здоровому способу життя і визначає дбайливе ставлення до власного здоров'я і до здоров'я людей, що оточують [1].

Аналіз наукової літератури свідчить, що погляди вчених щодо поняття і сутності валеологічної культури особистості різняться. Валеологічна культура розглядається, як особистісна якість індивіда (Е. Вайнер, В. Колбанов, О. Торохова та інші); як теорія і практика збереження та зміцнення здоров'я людини (Е. Казін, М. Романцов, В. Скумін та інші); як результат валеологічної освіти і виховання (І. Брехман, В. Горашук, Г. Кривошеєва, Л. Татарнікова та інші); як складова загальної культури особистості (О. Адєєва, Ю. Бойчук, Л. Пакушина, Н. Панова, С. Симоненко та інші) та як складова професіоналізму (Ю. Бойчук, В. Коваль, Н. П'ясецька та інші).

Таким чином, ми розглядаємо валеологічну культуру вчителя, як складову його загальної і професійної культури, що характеризується валеологічною обізнаністю, потребою в збереженні і зміцненні здоров'я та її реалізації, вмінням передавати валеологічні знання іншим людям.

Під «валеологічними знаннями слід розуміти «систему науково обґрунтованих уявлень понять, ідей і суджень накопичених людством про здоров'я і здоровий спосіб життя» [57, с. 45].

У процесі засвоєння валеологічних знань має сформуватися валеологічна грамотність. «Валеологічна грамотність – стан особистості, обумовлений розумінням сутності здоров'я і здорового способу життя, чітко вираженою мотивацією здоров'язберігаючої діяльності, моральною готовністю вести здоровий спосіб життя, розвивати і зберігати своє здоров'я поряд з реалізацією своїх інтересів, здібностей і дбайливим ставленням до здоров'я інших людей» [57, с. 44].

Розглядаючи структуру валеологічної культури серед різних поглядів науковців, ми визначаємо такі її складові: ціннісно-мотиваційна, інформаційно-змістова, організаційно-поведінкова.

Ціннісно-мотиваційна складова включає наявність стійких мотивів до оволодіння валеологічною культурою; позитивне ставлення та інтерес до цінностей здоров'я (усвідомлення здоров'я як найвищої особистісної цінності, потребу у збереженні і зміцненні здоров'я, визнання власної відповідальності за своє здоров'я та здоров'я інших людей); прагнення до професійного удосконалення з питань валеологічного змісту.

Інформаційно-змістова складова валеологічної культури полягає у засвоєнні та усвідомленні валеологічних знань, що забезпечують успішність здійснення професійної діяльності - закономірності формування здорового способу життя, вплив шкідливих звичок на здоров'я людини, профілактика захворювань тощо; здатність застосовувати набуті знання про збереження і зміцнення здоров'я для виконання практичних завдань.

Організаційно-поведінкова складова виявляється через практичну реалізацію валеологічних знань, умінь і навичок та оволодіння способами валеологічної діяльності з урахуванням особливостей професійної діяльності.

Роль учителя у формуванні валеологічної культури учнів початкових класів в сучасних умовах навчання

Основна мета валеологічної освіти в Україні – збереження і зміцнення здоров'я українського народу шляхом формування валеологічного світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості.

Валеологічна освіта є базою для формування свідомого ставлення до свого здоров'я, найбільш повного розвитку духовних, фізичних, психічних можливостей особистості, оптимального добору методів для зміцнення свого організму. Школа має забезпечити виховання навичок здорового способу життя, навчити дитину берегти та зміцнювати своє здоров'я, здоров'я членів своєї сім'ї та оточуючих. Звідси важливим завданням освітян є навчання валеологічної культури школярів, здатних нести відповідальність за своє здоров'я і здоров'я оточуючих людей.

Реальною силою, здатною втілити це в життя школи, є вчитель, який має володіти на високому професійному рівні валеологічною культурою, конкретністю творчого використання її засобів, форм і методів. Для того, щоб здійснювати діяльність з формування валеологічної культури, спрямовану на збереження і зміцнення здоров'я учнів, учитель початкових класів насамперед сам повинен усвідомлювати цінність здоров'я, бути переконаним в цінності здоров'я, відчувати себе суб'єктом валеологічної діяльності і мати глибокі знання з основ наук, зокрема, з педагогіки, психології та валеології. Безумовно, тільки зацікавлений учитель, який на власному досвіді пізнав цінність здорового способу життя, цілеспрямованої систематичної роботи над своїм здоров'ям, може повною мірою передати валеологічні знання і власний досвід учням та створити в школі здорове освітнє середовище й безпечні умови навчання.

Однак, намагаючись встановити взаємозв'язок між ставленням учителя до свого здоров'я, його потреби у дотриманні здорового способу життя і

реалізацією відповідного виховного впливу на своїх учнів, на практиці ми стикаємося з тим, що учителі самі відкрито говорять, що вони не можуть бути прикладом у введенні здорового способу життя для своїх вихованців. Так, у проведеному нами дослідженні при опитуванні й анкетуванні учителів 1 – 4 класів (додаток 1) було встановлено, що більшість з них не ведуть здоровий спосіб життя. На питання «Чи ведете ви здоровий спосіб життя?» 65 % учителів відповіли: «Ні, не веду». «У чому це проявляється?». Найчастіше були такі відповіді: «Маю шкідливі звички, не веду активний спосіб життя, не займаюся фізкультурою і спортом, неправильно харчуюся тощо».

На питання «Як Ви вважаєте, що потрібно для покращання здоров'я учнів?» (додаток 2) вчителі відповіли: «Зменшити навчальне навантаження», «Розвантажити програми», «Удосконалити розклад уроків», «Зменшити кількість учнів у класі», «Надати можливість школярам займатися в спортивних секціях при школі» та ін.

Результати анкетування вчителів початкових класів (додаток 2) показали, що всі вони вважають формування валеологічної культури у молодших школярів актуальною проблемою сьогодення, яку пов'язують із напруженою ситуацією в країні і різким погіршенням стану здоров'я дітей. У той же час, вчителі впевнені, що роботу з формування валеологічної культури у молодших школярів, необхідно проводити, в першу чергу, в сім'ї. Так, на запитання «Що, на Вашу думку, найбільш сприяє формуванню валеологічної культури в учнів початкової школи?» результат відповідей показав, що 45 % опитаних учителів вважають сімейне виховання та засоби масової інформації найкращим фактором у формуванні валеологічної культури; 49 % – сімейне виховання та уроки з основ здоров'я; 6 % – державну політику.

Як показали дані анкетування й бесід, ані школа, ані сім'я не хочуть брати на себе відповідальності та обов'язків з розв'язання означеної

проблеми і не шукають спільних шляхів зі збереження й зміцнення здоров'я у дітей молодшого шкільного віку.

У ході бесід з учителями початкових класів та проведеного анкетування (додаток 1) з'ясувалося, що більшість учителів (75 %) оцінюють свої знання з валеології як достатні і не потребують удосконалення знань. Однак, спостереження та валеологічний аналіз уроків (додаток 3) доводять інше – вчителі в навчально-виховній діяльності недостатньо займаються збереженням і зміцненням здоров'я учнів: не завжди проводять фізкультхвилинки на уроках для зняття втоми, майже не звертають уваги на виправлення постави під час сидіння за партою; не виконують рекомендації щодо зменшення впливу негативних факторів на здоров'я під час роботи за комп'ютером; на перервах не сприяють активному відпочинку учнів, класні кімнати провітрюються нерегулярно; не всі учні дотримуються елементарних навичок гігієни, зокрема миття рук перед уживанням їжі в їдальні тощо.

Аналіз анкетування, спостережень та даних опитування дає підстави зробити висновок, що вчителі теоретично розуміють важливість проблеми формування валеологічної культури у молодших школярів, але на практиці ця робота проводиться епізодично, методи застосовуються майже одні й ті самі: в основному, це бесіди та розповіді, а інтерактивні та практичні методи застосовуються рідко.

Таким чином, учителі не приділяють достатньої уваги питанням валеологічної культури, не застосовують інтерактивні й практичні методи навчання, що забезпечувало б ефективне засвоєння учнями учбового матеріалу і відпрацювання ними поведінкових навичок.

Зазначимо, що чим нижчий рівень грамотності педагога у валеологічних питаннях, пов'язаних зі збереженням і зміцненням здоров'я, тим менш ефективний педагогічний вплив на учнів. Тому необхідно забезпечити ефективну і систематичну валеолого-педагогічну підготовку вчителів шкіл, оволодіння ними комплексом знань про валеологічне навчання і виховання учнів. Педагог повинен володіти важливими професійними якостями, які

дозволяють генерувати плідні педагогічні ідеї та забезпечать позитивні педагогічні результати, не шкодячи здоров'ю учнів, а саме: високим рівнем загальної культури, зокрема психологічною і валеологічною; здатністю до формування і розвитку особистісних креативних якостей; знаннями з формування і функціонування психічних процесів, станів і властивостей особистості; знаннями з основ здоров'я, здорового способу життя, безпечної поведінки, основами здоров'язберігаючих технологій в освітньому середовищі та ін.

Нині, система навчання й виховання, яка склалася в Україні, не формує у школярів необхідної мотивації до збереження і зміцнення свого здоров'я і здоров'я оточуючих людей. Школа орієнтована переважно на вивчення навколишнього світу й не здійснює систематичної роботи з формування валеологічної культури учнів, не використовує при цьому багатий національний досвід і традиції.

Формування валеологічної культури має посідати особливо важливе місце в навчально-виховному процесі. Тому валеологічне навчання й виховання школярів ми розглядаємо як невід'ємну частину всього навчального процесу, що, у свою чергу, тісно пов'язано із загальною освітою і формуванням загальної культури особистості школяра [19].

Провідна роль у цьому процесі відводиться навчальному предмету «Основи здоров'я», який 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 [48, с. 314].

Компетентність щодо збереження здоров'я – це здатність учня застосовувати всі належні компетенції в конкретних умовах життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я.

Здоров'язбережувальні компетенції – це суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень, які сприяють здоров'ю у всіх сферах життєдіяльності людини [48, с. 315].

Формування здоров'язбережувальної компетентності передбачає набуття учнями умінь збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, що досягається шляхом виконання таких завдань:

- формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини із природним, техногенним і соціальним оточенням;
- розвиток в учнів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників;
- 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 досвіду зі збереження здоров'я з урахуванням фізичного стану;
- розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля досвіду збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей [48, с. 314].

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) [32].

З метою підтримання і збереження здоров'я учнів у навчально-виховному процесі слід також враховувати такий важливий чинник, як організація 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 [26].

У процесі формування валеологічної культури на уроках з основ здоров'я пропонуємо використовувати модифіковану структуру уроку, яка є

оптимальною саме для уроків з «Основ здоров'я» [12 – 18]. Це дозволить вчителю органічно поєднати навчально-пізнавальну та оздоровчо-рухову діяльність школярів, а також різноманітні види співпраці учнів і вчителя. На уроках учні вчать працювати в режимі «учитель-учні», «учитель-учень», «учень-учень».

Добираючи дидактичні матеріали до уроків, вчителю слід звернути увагу на відповідність їх змісту віковим особливостям, реальним потребам учнів та їх навчальним можливостям. Лише за цих умов реалізація зазначеної мети сприятиме формуванню мотивації учнів до ведення здорового способу життя і безпечної поведінки.

Особливого значення для формування в учнів здорового способу життя та безпечної поведінки має емоційність і доступність навчального матеріалу, його унаочнення. Тому у роботі необхідно використовувати малюнки, ілюстрації, фотографії, слайди, комп'ютерні презентації, а також цікавий пізнавальний матеріал – казки, мультфільми, вірші, ігри, ребуси, загадки, прислів'я тощо [8 – 11].

Важливим моментом уроків є використання різних методів навчання (практичних, ігрових, пізнавальних, ситуаційних, змагальних; тренінгів, психогімнастики тощо). На уроках учні набувають знань щодо зміцнення свого здоров'я, профілактики травматизму, виходу з небезпечних та конфліктних ситуацій, знайомляться з різноманітними рухливими іграми та вправами, вивчають комплекси ранкової гімнастики, гімнастики до занять і фізкультхвилинок, а також отримують рекомендації та завдання щодо режиму дня, правил особистої гігієни, безпечної поведінки (в школі, на дворі, вдома), занять фізичними вправами вдома тощо.

Особливістю проведення уроків з основ здоров'я є те, що оволодіння здоров'язберезувальними 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 в школі, вдома, на вулиці, у дворі, щоб виробити у дітей звичку дотримуватися вивчених правил. Тому важливим при проведенні уроків є використання різних методів і прийомів інтерактивного навчання, що базуються на принципі активної участі самих учнів: робота у парах і групах, виконання вправ, рольові ігри, інсценування, екскурсії, проведення конкурсів, змагань, спільне виготовлення наочності (в т. ч. підготовка презентацій, виготовлення плакатів, колажів) та ін.

Зрозуміло, що на уроках основним методичним прийомом, звичайно, є бесіда. Однак, вчителю потрібно мати на увазі, що розповідь повинна бути короткою, з використанням зрозумілих для учнів прикладів, малюнків, ілюстрацій, слайдів тощо без залякувальних елементів, відомостей, котрі можуть викликати у дітей відчуття страху та неправильну поведінку. Бесіду краще будувати на конкретному прикладі, моделюючи життєву ситуацію, щоб дітей не втомлювали постійні вказівки вчителя щодо необхідності дотримання певних правил. 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.

З метою удосконалення знань, умінь і навичок з питань безпеки життєдіяльності обов'язковим є створення ігрових ситуацій, які навчають дітей фізичній і психічній саморегуляції, адже навчити школярів правильно реагувати на різні небезпеки одними лише роз'ясненнями неможливо. Гра – найбільш доступна форма засвоєння та набуття знань і навичок.

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 (психологів, співробітників пожежної служби, 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. 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.

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. 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 ...») [12-15]. 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) [14, с. 127 – 128; 18, с. 103 – 104.].

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» [23] тощо.

Наведемо приклад уроку для 2 класу за підручником «Основи здоров'я» [13, с. 73 - 76], посібником «Уроки з основ здоров'я в 2 класі» [17, с.127 - 130] та зошитом з основ здоров'я [9, с. 40 - 41] автора О.В. Гнатюк.

Тема: НЕБЕЗПЕЧНІ СИТУАЦІЇ В ШКОЛІ. ПЛАН ЕВАКУАЦІЇ

Мета: ознайомити учнів з можливими небезпечними ситуаціями в школі; навчити користуватися планом евакуації; відпрацювати навички евакуації з приміщення школи згідно з планом евакуації; виховувати обережність, організованість, дисциплінованість.

Обладнання: виставка робіт учнів (малюнки, герої «мультфільмів», створених самостійно); план евакуації.

Попередня робота.

Підготувати кожному учню план евакуації (малюнок-схему).

Хід уроку

I. Повторення вивченого.

1. Презентація «мультфільмів».

Деякі групи представляють свої роботи – «мультфільми» (розповідають сюжет, показують малюнки тощо).

2. Гра «Так чи ні?»

Якщо ви згодні з правилом, скажіть «так» і плесніть в долоні.

- 1) Переглядати телепередачі учням 2-го класу можна 30 хвилин на день.
- 2) Користуватися комп'ютером дітям можна не більше 15 хвилин на день.
- 3) Можна переглядати телепередачі цілий день.
- 4) Відстань між очима і монітором повинна бути 50–70 см.
- 5) Не можна працювати за комп'ютером вдень.
- 6) Мобільний телефон слід вчасно заряджати.
- 7) Дивлячись телевізор, не можна сидіти близько до екрана.
- 8) Шкідливо для очей працювати за комп'ютером у темній кімнаті.

II. Мотивація навчальної діяльності.

Учитель показує учням план евакуації з приміщення школи і запитує, чи знають вони, що це.

III. Повідомлення теми уроку.

- Сьогодні ми будемо говорити про ситуації можливої небезпеки у школі. Ви дізнаєтеся, що таке евакуація, ознайомитеся з планом евакуації зі школи.

IV. Актуалізація опорних знань.

- Які небезпечні ситуації можливі у школі?
- Яких правил безпеки слід дотримуватися у школі?

V. Вивчення нового матеріалу.

1. Орієнтовна бесіда.

а) Учитель проводить бесіду про можливі небезпеки.

б) Запитує, що слід робити, аби самим не створювати небезпечних ситуацій.

в) Учні повторюють правила поведінки на уроці, перерві, спортзалі тощо.

2. Розповідь учителя.

- Про різні небезпеки.

На жаль, інколи трапляються різні небезпечні ситуації і в школі. Наприклад, може статися пожежа.

Якщо сталася пожежа в школі, треба діяти спокійно, без паніки, слухати команди дорослих, не кричати і не заважати один одному при евакуації.

Евакуація - організоване виведення людей з небезпечних місць.

Щоб швидко та організовано вийти з приміщення школи, де сталася пожежа, слід добре знати план евакуації.

План евакуації – це документ, у якому вказано шляхи і виходи з приміщення, встановлено правила поведінки людей при виникненні пожежі чи іншої небезпечної ситуації.

Зараз ми з вами ознайомимося з ним.

- Ознайомлення з планом евакуації.

Учитель показує план евакуації і роздає кожному учню малюнок-схему.

Пояснює, що на схемі різними позначками (квадратики, прямокутники і т. д.) позначено класи та інші приміщення школи (їдальня, бібліотека, спортзал тощо). Стрілочками позначено шляхи і можливі виходи зі школи.

Далі роз'яснює, де знаходиться на схемі їхній клас, як слід рухатися, малює схему виходу з класу на дошці.

3. Робота в зошиті з основ здоров'я на с. 40.

Учням пропонується намалювати таку саму схему в зошиті (завдання 2, 1 варіант, с. 40).

4. Знайомство з правилами, яких слід дотримуватися при евакуації.

Якщо оголошено евакуацію людей, головне – не кричати, не штовхатися, не збивати один одного з ніг, а йти швидко і організовано один за одним, дотримуючись таких правил.

- 1) Почувши сигнали тривоги, необхідно спокійно рухатися до виходу, який зазначено у плані евакуації.
- 2) Речі (наприклад, портфель, рюкзак тощо) з собою не брати, щоб вони не заважали рухові.
- 3) Якщо приміщення задимлене, потрібно захистити органи дихання мокрою тканиною (носовою хустинкою, шарфом тощо).
- 4) Рухаючись по коридору, потрібно намагатися бути далі від стін та інших частин приміщення, щоб вас не притиснули до них.
- 5) Йдучи, дивитися під ноги. Якщо хтось впав, допомогти піднятися, щоб людину не затоптати.
- 6) Якщо створилася тиснява і стало важко дихати, слід прийняти таку позу: пальці рук потрібно зчепити перед грудьми в замок, руки тримати на рівні грудей, лікті розвести в сторони, підборіддя притиснути до грудей. Така поза дозволяє спокійно дихати в тисняві. (Учитель показує, а учні повторюють цю позу.)

5. Робота за підручником на с. 73 – 76.

- Опрацювання тексту і бесіда за малюнками на с. 73 – 76.
- Словникова робота (с. 76).

6. Практична робота.

Учні, повторюють правила, як слід діяти при евакуації.

Далі за командою вчителя відпрацьовують згідно з планом евакуації навички евакуації з різних приміщень школи.

Спочатку організовано виходять з класу, йдуть один за одним рекомендованим шляхом, виходять зі школи, потім повертаються назад.

Аналогічно відпрацьовують навички евакуації з інших приміщень школи - їдальні, бібліотеки, спортзалу.

VI. Закріплення вивченого матеріалу.

1. Робота за підручником на с. 76.

Відповіді на запитання і завдання 1, 2 на с. 76.

2. Робота в зошиті на с. 40 – 41.

- Самостійне виконання завдання 1 на с. 40.
- Колективне обговорення і виконання завдань 3, 4 на с. 41.
- Виконання завдання 2 (2 варіант на с. 40).

Учитель малює на дошці малюнок-схему, учні - в зошиті.

VII. Підсумок уроку.

- Що нового дізналися?
- Чого навчилися?
- Які правила вивчили?

Зазначимо, що ефективність формування валеологічної культури у молодших школярів за запропонованою методикою і навчально-методичною літературою О.В. Гнатюк підтверджено у деяких дослідженнях. Так, у дисертації С.Г Дудко «Дидактичні засади формування здоров'язбережувального навчального середовища початкової школи» зазначено, що за підручниками О.В. Гнатюк учні, засвоюючи навчальний матеріал, набувають відповідних компетентностей: вибору корисної для здоров'я їжі, самостійного виконання гігієнічних процедур і фізичних вправ, поведінки в сім'ї і школі, вміння прогнозувати, зменшувати ризик та уникати виникнення небезпеки в побуті, природному та соціальному середовищі, ціннісного ставлення до власного здоров'я. Робота з підручниками дає можливість учню оволодіти належною здоров'язбережувальною компетентністю: розуміння сутності та цінності власної особистості, відповідальності за власне здоров'я та інших людей, оволодіння уміннями керувати своїми емоціями, настроєм, приймати виважені рішення, формувати корисні звички, риси характеру, розвивати вольові якості, критичне мислення, творчі здібності тощо [24, с. 46].

Отже, формування валеологічної культури на уроках буде ефективною за таких умов:

- постійної мотивації учнів 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.

Формування валеологічної культури учнів у навчально-виховному процесі через предмет «Основи здоров'я» сприяє підготовці школярів до розуміння здоров'я, як особистісної цінності і найбільшого багатства людини, умінню використовувати чинники й засоби збереження і зміцнення здоров'я, запровадженню культури здоров'я в сім'ї, школі, вихованню фізично міцного, здорового покоління.

Чільне місце в цьому процесі займає вчитель. Адже від його професійної культури, зокрема, її складових, валеологічної та психологічної культури, його компетентності, здатності творчо підходити до розв'язання складних завдань з формування в учнів позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, у великій мірі залежить подальші життя і розвиток вихованців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адєєва О.В. Підготовка майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук / 13.00.04 / Адєєва О.В. – Одеса, 2009. – 211 с.
2. Асмолов А.Г. Не пройденный путь: от культуры полезности к культуре достоинства / А.Г. Асмолов // Вопросы психологии. – 1990. – №5. – С. 5-13.
3. Афанасьєв Ю.Л. Культура як мета і засіб якісної професійної освіти / Ю.Л. Афанасьєв // Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку: зб. наук. пр. : наук. зап. Рівнен. держ. гуманіт. ун-ту / Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. – Рівне: РДГУ. - 2015. - Вип. 21. - С. 116-121.
4. Бойчук Ю.Д. Еколого-валеологічна культура: теоретико-методологічні аспекти: [монографія] / Ю. Д. Бойчук. – Суми: Університетська книга, 2008. – 357 с.
5. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / Брехман И.И. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 186 с.
6. Вайнер Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура / Вайнер Э.Н., Кастюнин С.А. – М.: Флинта, 2012. – 144 с.
7. Воронина О.А. Психологическая культура педагога. / Воронина О.А. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pedvesti.uvuo.ru/archive>.
8. Гнатюк О.В. Зошит з основ здоров'я: навч. посіб. для 1 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк . – К.: Генеза, 2013. – 48 с.
9. Гнатюк О.В. Зошит з основ здоров'я: навч. посіб. для 2-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк . – К.: Генеза, 2013. – 64 с.
10. Гнатюк О.В. Зошит з основ здоров'я: навч. посіб. для 3 класу загальноосвітніх навчальних закладів. / О.В. Гнатюк . – К.: Генеза, 2014 – 56 с.
11. Гнатюк О.В. Зошит з основ здоров'я: навч. посіб. для 4 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк . – К.: Генеза, 2015 – 64 с.

12. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для загальноосвіт. навч. закл.: 1 кл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2012. – 112 с.
13. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 2-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2012. – 112 с.
14. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 3-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2013. – 144 с.: іл.
15. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 4 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2015. – 160 с.: іл.
16. Гнатюк О.В. Уроки з основ здоров'я в 1 класі: посіб. для вчителя / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2012. – 184 с.
17. Гнатюк О.В. Уроки з основ здоров'я в 2 класі: посіб. для вчителя / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2013. – 192 с.
18. 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.
19. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горащук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
20. Гуревич П.С. Культурология / П.С. Гуревич. – М.: Юнити, 2009. – 327с.
21. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття). – К.: Райдуга, 1994 – 61 с.
22. Державний стандарт початкової загальної освіти // Початкова школа. – 2011. – № 7. – С. 1 – 18.
23. Довідник учителя початкової школи: допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: / Н.В. Пророк, О.В. Бурлака, Л.О. Кондратенко та ін., за ред. Н.В. Пророк. – Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2016. – 108 с.
24. Дудко С.Г. Дидактичні засади формування здоров'язбережувального навчального середовища початкової школи: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.09 / С.Г. Дудко. – Київ, 2015. – 258 с.
25. Енциклопедія освіти / Академія пед. наук України; голов. ред. В.Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.

26. Зайцев Г.К. Школьная валеология: педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. / Г.К. Зайцев. – СПб.: «Детство - Пресс», 2001. – 160 с.
27. Закон України «Про освіту»: за станом на 23 травня 2005 р. / Верховна Рада України. – К.: Освіта. – 1991. – 22 с.
28. Закон України «Про загальну середню освіту»: [Електронний ресурс]: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/651-14>
29. Зимняя И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. – Логос, 2006. – 384 с.
30. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М. : ВЛАДОС. – 2000. – 192 с.
31. Климова В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климова. – М. : Знание, 1986. – 192 с.
32. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2004. – 246 с.
33. Коджаспирова Г.М. Педагогическая антропология: учеб. пособие для студ. вузов / Коджаспирова Г.М. – М.: Гардарики, 2005. – 287 с.
34. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения / В. В. Колбанов. – СПб. : ДЕАН. – 1988. – 256 с.
35. Колмогорова Л.С. Диагностика психологической культуры школьников: практ. пособие для шк. психологов / Л.С. Колмогорова. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 360 с.
36. Кононенко Б. И. Основы культурологии: курс лекций / Б.И. Кононенко. – М.: Инфра, 2002 – 207 с.
37. Контроль над тютюном в Україні. Другий Національний звіт. – К.: МОЗ України, ДУ «Український інститут стратегічних досліджень МОЗ України», 2014. – 128 с.
38. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти “Нова українська школа” на

період до 2029 року: [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/54258/

39. Коцур Н.І. Роль школи в охороні здоров'я учнів // Проблеми безпеки української нації на порозі ХХІ сторіччя. – Київ – Чернівці, 1998. – Ч. II. – С. 305 – 312.
40. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.Л. Кривошеєва. – Луганськ, 2001. – 20 с.
41. Курбатов О.Г. Проблема душевної гармонії особистості в у мовах духовної кризи суспільства: автореф. дис. ... канд. філос. наук: 09.00.03 / Запорізький державний університет. – Запоріжжя, 2000.– 19 с.
42. Лифинцева Н.И. Формирование профессионально-психологической культуры учителя: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Н.И. Лифинцева. - М.: МГПИ, 2001. – 260 с.
43. Могильський А.П. Культура і особистість: [монографія] / А.П. Могильський. – К.: Вища школа, 2002. – 302 с
44. Мотков О.И. Психология самопознания личности / О.И. Мотков. – М.: Треугольник, 1993 – 96 с.
45. Національна Доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті (Здоров'я через освіту) // Програма підтримки вироблення стратегії реформування освіти. – 2001. – № 1. – 36 с.
46. Няньковський С.Л. Формування здоров'я дітей і профілактика його порушень / С.Л. Няньковський. – Львів: Аверс, 1997. – 192 с.
47. Обозов Н.Н. Психологическая культура взаимных отношений / Н.Н. Обозов. - М. : Просвещение, 1986. – 256 с
48. 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.

49. Панова Н.П. Подготовка будущих учителей к валеологической деятельности в школе: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Н.П. Панова. – Хабаровск, 2002. – 172 с.
50. Певзнер Н.Ю. Психологическая культура педагога и эффективность профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / Н.Ю. Певзнер. – Казань, 2007. - 22 с.
51. Петленко В.П. Основы валеологии. Книга первая. / В.П. Петленко.– К.: Олимпийская литература, 1998.- 433 с.
52. Психологічний словник / Ред. В.І. Войтко. – К.: Вища школа, 1982. – 218 с.
53. Психологія особистості: словник-довідник / За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
54. П'ясецька Н.А. Валеологічна культура як фактор особистісного професійного розвитку майбутнього вчителя / Н.А. П'ясецька, М.О. Шпильова // Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2010. – № 26. – С. 296–300.
55. Семикин В.В. Психологическая культура в образовании человека: монография / В.В. Семикин. – СПб., 2002. – 173 с.
56. Симоненко С.М. Содержание и способы формирования валеологической культуры будущего учителя в вузовской профессиональной подготовке: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / С.М. Симоненко. - Уссурийск, 2002. - 192 с.
57. Торохова Е.И. Валеология: словарь-справочник / Е.И. Торохова. – Москва: Флинта, : Наука, 2002. – 344 с.
58. Указ Президента України Про національну програму «Діти України» // Урядовий кур'єр. – 1996. – № 15 – 16.
59. Хатуева М.Д. Имидж и психологическая культура человека / М.Д. Хатуева: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psy.rin.ru/article/1124-101.html>

60. Чепелева Н.В. Психологічна культура майбутнього вчителя / Н.В. Чепелева. – К.: Знання УРСР, 1989. – 32 с.
61. Шкільний курс «Валеології»: збірник матеріалів. – К.: Освіта, 1994. – С. 5 – 19.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Анкета для учителів початкових класів

1. Що таке здоров'я?
2. Що таке здоровий спосіб життя?
3. а) Чи ведете Ви здоровий спосіб життя?
б) Якщо «ні», то у чому це проявляється?
4. Що таке валеологічна культура?
5. Чи вважаєте Ви обов'язковим вивчення школярами матеріалу з валеологічної культури й оволодіння ними певним обсягом відповідних практичних умінь і навичок?
6. Які форми навчальної діяльності та позакласної роботи можуть ефективно сприяти формуванню у школярів валеологічної культури?
7. Хто, на Вашу думку, повинен займатися навчанням школярів основ здоров'я (вчителі, психологи чи представники інших сфер діяльності)?
8. Як Ви оцінюєте нинішній рівень шкільного валеологічного навчання й виховання учнів?
9. Які причини, на Ваш погляд, ускладнюють цю роботу?
 - а) дефіцит навчального часу;
 - б) недостатня розробленість форм і методичної бази;
 - в) відсутність фахівців з питань формування валеологічної культури учнів;
 - г) недостатня кількість навчально-методичної літератури;

г) недостатній рівень знань з питань збереження і зміцнення здоров'я дітей;

д) _____

(Інше)

10. Чи цікавляться Ваші учні валеологічними питаннями?

11. Чи забезпечує програмний матеріал з основ здоров'я у повному обсязі необхідний рівень знань учнів про здоров'я і відповідних практичних умінь і навичок?

12. Як Ви оцінюєте наявний рівень знань учнів про здоров'я?

13. Як Ви оцінюєте гігієнічний стан робочих місць учнів, шкільних кабінетів, спортивного залу, їдальні?

14. Чи дотримуються Ваші вихованці правил особистої гігієни?

15. Які можливі засоби удосконалення навчально-виховної роботи з формування валеологічної культури?

16. Які форми роботи вчителя з батьками учнів з формування в учнів валеологічної культури є, на Вашу думку, найбільш ефективними та дієвими?

17. а) Як Ви вважаєте, чи маєте необхідний рівень знань, практичних умінь і навичок з питань валеологічної та психологічної культури?

б) Чи бажали б Ви удосконалити свої знання з валеології? Психології?

в) Консультації з яких питань, що стосуються валеологічної і психологічної культури Ви хотіли б одержати?

Додаток 2

Анкета для вчителів початкових класів

1. Чи вважаєте Ви, що проблема здоров'я дітей, підлітків і взагалі населення України є актуальною і важливою та потребує значної уваги як з боку держави, так і самих людей?

2. а) Чи вважаєте Ви формування у молодших школярів валеологічної культури актуальною проблемою сьогодення?

б) Якщо «так», то з чим це пов'язано?

в) Що потрібно для ефективного формування в учнів початкових класів валеологічної культури? (Відповідь обґрунтуйте).

3. Як Ви вважаєте, що потрібно для покращання здоров'я учнів?

4. Які форми й методи роботи з даного питання Ви вважаєте найбільш доцільними?

5. Як Ви вважаєте, чи у достатній кількості існує зараз у навчально-виховному процесі підручників, навчальних посібників, методичних рекомендацій тощо для формування у молодших школярів валеологічної культури?

6. Які питання з «Основ здоров'я» найбільш цікавлять учнів?

7. Що, на Вашу думку, найбільш сприяє формуванню валеологічної культури в учнів початкової школи:

а) уроки з основ здоров'я; б) лекції психологів, медичних працівників;

в) сімейне виховання; г) засоби масової інформації.

г) _____

(Інше)

8. Які позакласні заходи з валеологічної та психологічної освіти Вами заплановані на навчальний рік?

9. а) Чи враховуєте Ви у роботі з молодшими школярами стан їхнього здоров'я? б) Якщо «так», то яким чином?

10. З ким Ви обговорюєте питання стосовно стану здоров'я Ваших вихованців і які заходи проводите щодо його зміцнення? (членами педагогічного колективу, батьками учнів, фахівцями з охорони здоров'я тощо)?

11. а) Які шкідливі для здоров'я звички є у Ваших вихованців?

б) Які заходи Ви використовуєте для запобігання і подолання шкідливим звичкам у школярів?

12. Ваші пропозиції та побажання.

Додаток 3

Валеологічний аналіз уроку (За В.І. Шахненко)

Ступінь реалізації загальнопедагогічного принципу щодо бережливого ставлення вчителя до здоров'я учнів у навчально-виховному процесі можна визначити на підставі наведених нижче критеріїв (у балах):

Організація класу: порядок, дисципліна, вчитель володіє ситуацією (+3); неорганізованість початку уроку, гомін у класі, учитель не володіє ситуацією (1, 0, -1, -2).

Психологічний настрій учнів на початку уроку (+3) чи відсутність такого (-2).

Доброзичливість вчителя (+3) чи недоброзичливість (-2).

Додержання теплового режиму (+3) чи його порушення (+1, 0, -1).

Додержання повітряного режиму: достатнє провітрювання класної кімнати (+3) чи його порушення: задушливе повітря (-3).

Додержання вимог світлового режиму (+3) чи його порушення (+2, +1, 0, -1).

Додержання чистоти в класній кімнаті (+3) чи її порушення (+1, 0, -1).

Відповідність шкільних парт чи столів зростові учнів згідно діючих стандартів (1 бал за 33 відсотки: у разі відповідності – зі знаком «плюс», невідповідності — мінус»).

Додержання вимог правильної посадки за партами чи столами (1 бал за 33 відсотки: при додержанні – зі знаком «плюс», при порушенні – «мінус»).

Формування позитивної мотивації щодо вивчення нового матеріалу (пізнавальні чи широкі соціальні мотиви (+3); примусове навчання (-3)).

Зміна видів навчальної діяльності з метою зменшення втоми учнів і підвищення їх розумової працездатності (+3). У тому разі, коли учні втомлюються через відсутність зміни видів навчальної діяльності, учитель отримує оцінку 0, а якщо сильно втомлюються – (-1, -2).

Вдале використання фізкультхвилинок як засобу зняття втоми учнів (+3), недосить вдале (+1), відсутність фізкультхвилинок (-2).

Основний матеріал вивчено на уроці (+3) чи перенесено на самостійне опрацювання вдома (-3).

Рівень засвоєння навчального матеріалу на уроці (+3, +2, +1, 0).

Вчасне підведення підсумків уроку і виставлення оцінок (+3) чи перенесення цієї роботи на перерву (-1).

Сума балів визначається за формулою $S = C_1 + C_2$, де C_1 – сума позитивних оцінок, а C_2 – сума негативних.

ПОКАЗНИКИ ТА ВАЛЕООЦІНКИ УРОКІВ:

38 – 45 балів – відмінна валеооцінка;

31 – 37 балів – гарний урок;

23 – 30 балів – задовільна валеооцінка;

16 – 22 бали – незадовільний урок;

Останні дві оцінки свідчать про те, що такі уроки призвели до істотного погіршення стану здоров'я учнів.