

Гнатюк О. В.,

провідний науковий співробітник,

кандидат психологічних наук,

(Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України)

Здоров'язберігаючі навчальні технології як запорука збереження
психічного здоров'я здобувачів освіти

На сьогоднішній день, проблема збереження психічного здоров'я 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, який є важливим показником сталого розвитку суспільства, основою життєспроможності держави.

Спеціальні дослідження виявили несприятливу тенденцію щодо показників стану здоров'я школярів. Так, біля третини 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, зокрема порушення постави, зору, діяльності серцево-судинної системи, захворювання органів травлення, ендокринної системи тощо [4].

Зростання захворюваності пояснюється не лише впливом різних негативних чинників, а й недостатньою увагою до створення відповідних умов педагогічного процесу, застосування здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих навчальних технологій.

Ураховуючи існуючу тенденцію погіршення стану здоров'я дітей, розповсюдженість соматичних, нервово-психічних порушень здоров'я здобувачів освіти, існування проблеми соціально-психологічної адаптації дітей та молоді, перед навчальними закладами постає завдання організувати навчально-виховний процес на засадах збереження здоров'я, зокрема психічного, розвивати професіоналізм педагогів щодо формування основ

здорового способу життя, культури здоров'я, превентивного навчання і виховання дітей та учнівської молоді [1, 2, 3].

Сьогодні набуває актуальності і практичної значущості проблема створення здоров'язберігаючих навчальних технологій, які б не тільки зберігали, а й покращували здоров'я дітей. Мета таких технологій – забезпечити здобувачам освіти можливість збереження здоров'я за період навчання у школі, сформувати у них необхідні знання, вміння і навички зі збереження й зміцнення здоров'я, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті.

Згідно Державного стандарту загальної середньої 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.

Одним із напрямків роботи в навчально-виховних закладах з формування здоров'язбережувальної компетентності школярів є проведення уроків з «Основ здоров'я». Предмет «Основи здоров'я», який введено у школи з 2001 року (а з 2017 р. в початковій школі він є складовим курсу «Я досліджую світ»), 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, збереження психічного здоров'я.

Формування здоров'язбережувальної компетентності передбачає набуття здобувачами освіти 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 них мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників;
- виховання у школярів 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.

Реалізація здоров'язбережувальної компетентності в навчальному процесі 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 і відповідного освітнього середовища із спеціальним обладнанням;
- співпраці вчителя з батьками, батьків з дітьми;
- ціннісного ставлення вчителя до свого здоров'я, особистого прикладу дотримання правил здорового способу життя і безпечної поведінки.

Реформування системи освіти вимагає докорінного переосмислення навчально-виховного процесу, освоєння прогресивних технологій навчання і виховання, впровадження здоров'язберігаючих технологій, створення умов для самореалізації його сутнісних сил у різних видах активної діяльності. Мова йде про принципово нові педагогічні ідеї, технології, концепції, у центрі яких – особистість дитини з її проблемами, інтересами та потребами. Сутнісними ознаками цих змін є навчання і виховання особистості на засадах індивідуалізації, створення умов для саморозвитку і самонавчання, осмисленого визначення своїх можливостей і життєвих цілей. Шкільна освіта вимагає всеохоплюючої психологізації навчально-виховного процесу, опори на надійну діагностичну основу. Важливо також створення сприятливої психологічної атмосфери, позитивного емоційного тла навчання, бо для формування і збереження психічного здоров'я дітей важливу роль відіграють позитивні емоції, зумовлені доброзичливими взаєминами учня з учителем та однолітками; пов'язані з усвідомленням кожним учнем своїх можливостей у досягненні успіхів у навчанні.

Важливу роль у збереженні здоров'я здобувачів освіти відіграє валеологізація освітнього середовища, яка розглядається як впровадження до системи освіти здоров'язберігаючих методик, що базуються на таких принципах [3]:

- організація особистісно зорієнтованого навчання з урахуванням індивідуальних можливостей особистості;
- діагностика рівня індивідуального здоров'я з урахуванням психофізіологічного стану та соціально-духовних особливостей учня;
- вибір ефективних здоров'язберігаючих психолого-педагогічних технологій та навчальних програм з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей школярів;
- оволодіння методами самодіагностики, самооцінки, самоконтролю й самокорекції психосоматичного стану організму на різних етапах життя;

- оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності учнів, учителів.

Для успішного створення здоров'язберігаючого середовища у закладах освіти навчально-виховна робота має здійснюватися за такими напрямками:

- створення оптимальних санітарно-гігієнічних умов;
- раціональна організація праці й відпочинку;
- збереження та зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я;
- формування свідомого ставлення до свого життя та здоров'я;
- пропагування здорового способу життя і безпечної поведінки;
- застосування профілактичних, просвітницьких програм і проектів;
- налагодження співпраці з відповідними громадськими організаціями та державними установами [2].

Отже, актуальність психологічних досліджень психічного здоров'я на сьогоднішній день є дуже високою. Необхідно добитися того, щоб здоров'я стало провідною, органічною потребою особистості на усьому її життєвому шляху.

Список літератури

1. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості в навчальних закладах. *Педагогіка і психологія*. 1995. № 4. С. 27–32.
2. Гармаш Л. Психічне здоров'я учнів початкової школи та шляхи його поліпшення. *Освіта регіону*. Політологія, психологія, комунікації. 2011. № 2. С. 323–327.
3. Косигіна О. В. Створення психологічного безпечного освітнього середовища. *Управління школою*. 2013. № 10-12 (382-384). С. 61–67.
4. Пономарьова Л.І. Основні тенденції стану здоров'я дітей в процесі навчання у сучасній школі. *Моніторинг здоров'я школярів: міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів*: матеріали наук.-практ. конф. з міжнародною участю. Харків: ДУ «ІОЗДП АМНУ». 2009. С. 88–91.