

**Гнатюк О. В.,**

провідний науковий співробітник,

кандидат психологічних наук,

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

Формування здоров'язберезувальної компетентності здобувачів освіти як  
запурака збереження психічного здоров'я

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 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 людей [7].

Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність є в Україні найвищою соціальною цінністю, невід'ємною складовою суспільного багатства. Головне завдання навчальних закладів освіти – 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 сучасних умовах навчання 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 [3].

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, адже 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 [5].

Педагог повинен підготувати здобувачів освіти до життя у сучасному суспільстві. Навчальні освітні заклади мають забезпечити умови для засвоєння учнями соціального досвіду, оволодіння накопиченими в суспільстві способами діяльності, інтелектуального, духовного, фізичного та психічного розвитку здобувачів освіти, збереження і зміцнення їхнього здоров'я. У зв'язку з цим найважливішим завданням педагогів є формування компетентностей у здобувачів освіти, зокрема здоров'язбережувальної.

Здоров'язбережувальна компетентність розглядається як здатність учня застосовувати здоров'язбережувальні компетенції в умовах конкретної 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 [6, с. 313].

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 [6, с. 314].

В процесі нашого дослідження було виявлено та впроваджено напрямки роботи з формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. Так, встановлено, що одним із важливих напрямків є проведення занять з основ здоров'я і фізичного виховання з використанням різних методів навчання – практичних, пізнавальних, ситуаційних, змагальних, а також тренінгів та психогімнастики.

Спеціальні навчальні і практичні заняття відіграють надзвичайну роль у системі навчання і виховання учнів, метою яких 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 мети з формування здоров'язбережувальної компетентності 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, а саме:

- забезпечення здобувачеві освіти можливості збереження здоров'я за період навчання в учбовому закладі;
- формування у нього необхідних знань, умінь і навичок зі збереження й зміцнення психічного здоров'я;

- навчання використовувати отримані знання у повсякденному житті;
- формування валеологічного мислення тощо [1, 2].

На заняттях учні набувають знань щодо зміцнення свого здоров'я, профілактики травматизму, виходу з небезпечних та конфліктних ситуацій, знайомляться з рухливими та спортивними іграми, фізичними вправами, вивчають комплекси гімнастики, отримують рекомендації та завдання щодо здорового способу життя і безпечної поведінки тощо.

Наступним напрямком з формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 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 психолого-педагогічних технологій з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей вихованців;
- діагностика рівня індивідуального здоров'я з урахуванням психофізіологічного стану учнів;
- оволодіння методами самодіагностики, самооцінки, самоконтролю й самокорекції психосоматичного стану організму на різних етапах життя;
- оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності здобувачів освіти та педагогів [4].

Це лише окремі напрямки роботи, реалізація яких сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти і є запорукою збереження психічного здоров'я.

Отримані результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що впровадження запропонованих напрямків роботи сприяють, з одного боку, формуванню здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти у навчально-виховному процесі, а з другого – підготовці учнів до розуміння здоров'я, як особистісної цінності і найбільшого багатства людини, складових його частин, уміння використовувати чинники й засоби збереження і зміцнення

здоров'я, запровадженню культу здоров'я в сім'ї, школі, вихованню фізично міцного, здорового покоління.

Отже, у навчально-виховній роботі необхідно застосовувати здоров'язбережувальні технології навчання, тобто забезпечити школяреві можливість збереження психічного 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.

#### Список використаних джерел

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. Горащук В.П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі: навч. посіб. для студ. вищих пед. навч. закл. Луганськ: Альма-матер, 2005. 112 с.
4. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения. Санкт -Петербург: ДЕАН, 1988. 256 с.
5. Косигіна О. В. Створення психологічного безпечного освітнього середовища. *Управління школою*. 2013. № 10-12 (382-384). С. 61–67.
6. Навчальні програми для загальноосвітніх навч. закл. із навчанням українською мовою. Київ: Видавничий дім «Освіта», 2012, с. 314-327.
7. 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.

