

# ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЯК ЗАПОРУКА ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Гнатюк Ольга Владиславівна

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** В сучасних умовах навчання актуальною залишається проблема формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Пріоритетність проблеми здоров'я дітей зумовлена різким погіршенням стану їхнього психічного, фізичного, розумового розвитку і працездатності. Не можна не враховувати, що захворюванням чимало «сприяють» заклади освіти. Сколіози, кіфози, головні болі, коліти, гастрити тощо – ці та інші хвороби, які є наслідком несприятливого режиму роботи навчальних закладів, невідповідності навчального обладнання фізичним і віковим особливостям здобувачів освіти, учбового навантаження, недосконалого педагогічного оцінювання, стилю спілкування та характеру взаємин учнів з учителями і батьками тощо. Перевантаження робочого дня для учнів, надмірна кількість уроків, великий обсяг домашніх завдань та ін. призводять до перевтоми, до фізичного та психічного стресу або й до хронічної втоми [3].

Головне завдання сучасної 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. 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.

Останнім часом дедалі частіше відмічається взаємозв'язок між неблагополучним станом здоров'я, особливо психічного, і протиправною поведінкою школярів. Навіть такі незначні, на перший погляд, відхилення у психічному розвитку, як слабка пам'ять, неуважність, недостатній розвиток мислення, надмірна рухливість стають перешкодою у досягненні учнями успіхів у навчанні. Це, в свою чергу, призводить до сильних емоційних переживань, психологічного дискомфорту, конфліктних стосунків з учителями й батьками, втрати інтересу до навчання і школи взагалі. Основними причинами такої поведінки є: психологічний дискомфорт, переживання, страх, тривожність, невпевненість, агресивність тощо.

Відомо, що ефективним шляхом збереження та зміцнення здоров'я є профілактика. Вона повинна ґрунтуватися на створенні відповідних гігієнічних умов, веденні здорового способу життя з одного боку, а з іншого, на впровадженні в навчальний процес індивідуально-диференційованого підходу та здоров'язберігаючих технологій. Своєчасні та ефективні заходи з профілактики неінфекційних захворювань у дітей можуть значно зменшити показники захворюваності та позитивно впливати на якість їхнього життя у майбутньому.

**Результати дослідження.** 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 [2].

Система освіти є найбільш важливою структурою, яка закладає основи здорового способу життя особистості, тим самим сприяє зміцненню духовного, фізичного та соціального благополуччя молодого покоління. Якісна освіта сприяє поліпшенню здоров'я, а міцне здоров'я є передумовою отримання належної освіти.

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:

- ✓ 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 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 [2].

Дослідження щодо впровадження здоров'язберігаючих технологій проводилося у три етапи.

На першому етапі (оціночно-орієнтувальному) виявлялися інтереси та ціннісні орієнтації учнів, їх ставлення до свого здоров'я. Проводилося діагностування – опитування, анкетування й тестування учнів, учителів, батьків. На основі отриманих даних складався план подальшої роботи.

Спільна робота вчителів і батьків складалася таким чином, щоб формування валеологічної культури в учнів у школі і вдома було єдиним неперервним процесом. Тому на цьому етапі роботи також було визначено спільні завдання і шляхи взаємодії батьків і вчителів зі збереження і зміцнення здоров'я школярів та окреслено основні напрямки роботи.

Другий етап (програмно-цільовий) передбачав активні зусилля із засвоєння навчальної програми зі збереження і зміцнення здоров'я, навчально-методичного забезпечення, використання практичних умінь та навичок в її реалізації, виховання самодисципліни, самостійності, включення в активну рухову діяльність.

Третій етап (індивідуалізації та вдосконалення) відображає результати реалізації довготермінової життєвої програми з використанням знань про здоров'я і практичних умінь, процес його самоформування і самокорекції, передачу набутого досвіду своєму найближчому оточенню тощо.

**Висновки.** Отже, у навчальному процесі слід застосовувати здоров'язберігуючі технології навчання, тобто забезпечити школяреві можливість збереження здоров'я за період навчання в школі, сформувані у нього необхідні знання, вміння і навички зі збереження й зміцнення здоров'я, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті, сформувані валеологічне мислення. Формування основ валеологічного мислення полягає в тому, щоб школяр, знаючи необхідні шляхи й засоби у повсякденному житті, прагнув до попередження хвороби [1]. Воно виявляється також і в умінні ефективно використовувати валеологічні знання й різні оздоровчі технології при розробці й виконанні індивідуальної системи оздоровлення.

1. 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.
2. Косигіна О. В. Створення психологічного безпечного освітнього середовища. Управління школою. 2013;10-12(382-384):61-67.
3. 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 Міжнародної науково-практичної конференції; 200: 88-91.

Гнатюк Ольга Владиславівна, [gnatolga@ukr.net](mailto:gnatolga@ukr.net) (097)221-72-43, Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України.

