

Олена Нєворова,
Кіровоградський державний
педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

Сучасні уявлення про здоровий спосіб життя тісно пов'язані з наявністю умінь і навичок, які допомагають людині бути здоровою. *Здоровий спосіб життя* – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я на довгі роки життя. Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок, формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих [2]. Процес формування здорового способу життя потребує обов'язкового поєднання інформаційного та мотиваційного компонентів з практичною оздоровчою діяльністю учнів [2].

Проблема збереження, зміцнення і відтворення здоров'я особистості розглядається з різних наукових позицій у працях філософів, медиків, психологів, соціологів (М. Амосов, Г. Апанасенко, В. Ареф'єв, Г. Балл, Є. Вільчковський, В. Казначєєв, та ін.). Концептуальні основи здоров'язберігального виховання закладені в працях І. Брехмана та Г. Апанасенка. Рання досвід формування здорового способу життя у дітей і підлітків висвітлений І. Мечніковим, М. Піроговим, К. Ушинським. Значний внесок у розробку та впровадження в практику діяльності освітнього закладу системи оздоровчого виховання дітей і молоді здійснили видатні українські педагоги О. Захаренко та В. Сухомлинський [2].

Навчально-виховне середовище сучасної школи лише тоді може вважатися раціонально організованим щодо збереження й зміцнення здоров'я учнів – якщо повною мірою, професійно та ефективно в єдиній системі реалізуються *здоров'язберігальні та здоров'яформувальні технології*, що сприяють формуванню *здорового способу життя* [2; 3].

До здорового способу життя слід віднести, передусім: сприятливе соціальне оточення; духовно-етичне благополуччя; оптимальний руховий режим (культура рухів), загартування організму; раціональне харчування; особисту гігієну; відмову від шкідливих звичок; позитивні емоції.

Наведені характеристики дозволяють зробити висновок, що *культура здорового способу життя особистості* – це частина загальної культури людини, яка відображає її системний і динамічний стан, обумовлений певним рівнем спеціальних знань, фізичної культури, соціально-духовних цінностей, набутих у результаті виховання і самовиховання, освіти, мотиваційно-ціннісної орієнтації та самоосвіти, втілених у практичній життєдіяльності, фізичному і психофізичному здоров'ї. Здійснювані на основі особистісно-розвивальних ситуацій, вони належать до тих життєво важливих чинників, завдяки яким учні вчаться жити в суспільстві й ефективно взаємодіяти.

До здоров'яформувальних освітніх технологій відносять: *психолого-педагогічні*: програми, методи, технології спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню і зміцненню, формування уявлення про здоров'я як цінність, мотивацію на ведення здорового способу життя; *умови навчання дитини в школі*: відсутність стресу, адекватність вимог і методик навчання й виховання; *раціональну організацію навчального процесу*: відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних вимог; *відповідність навчального й фізичного навантаження до вікових можливостей дитини*: необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим, створення максимально можливих умов для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального й фізичного здоров'я учнів та педагогів [5].

До цієї системи належить: використання медичних даних моніторингу стану здоров'я учнів з власними спостереженнями в процесі реалізації освітньої технології, її корекція; облік особливостей вікового розвитку школярів і розробка освітньої стратегії для учнів певної вікової групи; створення сприятливого емоційно-психологічного клімату в процесі реалізації технології; використання різноманітних видів здоров'язберігаючої діяльності учнів, спрямованих на збереження і підвищення резервів здоров'я, працездатності [1; 3; 5; 6].

Метою даної статті є дослідження особливостей використання здоров'язберігальних технологій під час проведення уроку в сучасній школі.

Урок у сучасній школі передбачає врахування педагогом таких умов [3]:

- обстановка й гігієнічні умови в класі (температуру і свіжість повітря, раціональність освітлення класу й дошки, наявність чи відсутність монотонних, неприємних звукових подразників і т. д.);

- кількість видів навчальної діяльності (опитування учнів, читання, слухання, розповідь, розгляд наочності, відповіді на питання, розв'язання прикладів, завдань та ін.). Норма – чотири-сім видів за урок. Часті зміни однієї діяльності іншою вимагають від учнів додаткових

зусиль. Середня тривалість і частота чергування різних видів навчальної діяльності – 7-10 хвилин.

- кількість видів викладання: словесний, наочний, аудіовізуальний, самостійна робота і т. д. Норма – не менше трьох чергувань видів викладання не пізніше ніж через 10-15 хвилин.

Враховуючи актуальність вище зазначеного, ми досліджували вплив здоров'язберігаючих технологій на здоров'я учнів. Дослідження проводилось у Катеринівській ЗШ I-III ступеня – школі сприяння здоров'ю. Аналіз проведених нами досліджень показав, що тільки один вчитель, який реалізує здоров'язберігальні технології, не в змозі змінити ситуацію у школі. Тому до цієї роботи було залучено весь колектив Катеринівської загальноосвітньої школи I-III ступенів. Педагоги школи самостійно опановували теорію та методiku здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу за такими напрямками:

1. Сутність здоров'я, його складові – фізична, соціальна, психічна, духовна, їх зв'язок і взаємовплив. Здоровий спосіб життя як умова збереження та зміцнення здоров'я.

2. Опанування сутності здоров'язберігальних освітніх технологій (за літературою).

3. Адаптування структури, змісту та методики викладання свого предмета до впровадження здоров'язберігальних технологій

4. Співвідношення своєї методики викладання з ідеями науки з метою знаходження шляхів зміни у своїй роботі – спрямування її на збереження та зміцнення здоров'я школярів.

Аналізуючи урок, адміністрація школи звертає увагу на те, як вирішує вчитель *питання психогігієни*: наскільки гармонійний психічний розвиток дітей, чи немає на уроці психотравмуючих ситуацій, як здійснюється профілактика надмірної розумової напруги учнів на уроці, наскільки досягається мета навчання на фоні позитивних емоцій. Щоб створити фізіологічно-оптимальний урок, відчути радість творчості, учитель повинен бути здоровим. Якщо вчитель не здоровий, то він не реалізує свій потенціал, порушує фізіологічну й енергетичну рівновагу уроку, що може підірвати і здоров'я учнів. *Критеріями «вдалого» уроку*, з погляду збереження здоров'я учнів, виступають: відсутність втоми в дітей і вчителя; позитивний емоційний настрій (діти можуть надати оцінку своєму настрою за допомогою кольорових олівців або фломастерів – методика Лутошкіна); задоволення від зробленої роботи; бажання продовжувати роботу. Такий підхід не вичерпує всіх аспектів, але дозволяє вчителю, завучу й директору оцінити, як вирішується проблема збереження здоров'я дітей [3; 5].

Здоров'язберігаючий урок повинен націлюватись на виховання й стимулювання у дітей бажання жити, бути здоровими, вчити їх

відчувати радість від кожного пережитого дня, показувати їм, що жити – це чудово, викликати у них позитивну самооцінку.

Здоров'язберігаючі технології на відміну від інших освітніх технологій повинні враховувати: відсутність зверхності й авторитарності під час процесу навчання й виховання; виховання, а не просто вивчення культури здоров'я; елементи індивідуалізації навчання; наявність мотивації на здоровий спосіб життя учителя й учнів; інтерес до навчання, бажання йти до школи; проведення фізкультхвилинок, дотримання гігієнічних вимог тощо [3; 6].

В основі здоров'язберігаючої технології навчання лежать наступні принципи: врахування статевих, вікових особливостей; врахування стану здоров'я учня і його індивідуальних психофізичних особливостей під час добору форм, методів і засобів навчання; структурування уроку на три частини в залежності від рівня розумової працездатності та особливостей сприйняття учнів; використання здоров'язберігаючих засобів для збереження працездатності й покращення функціональних можливостей організму учнів.

До здоров'язберігаючих засобів навчально-виховного процесу належать: оптимальна щільність уроку, зміна видів навчальної діяльності під час уроку, валеологічні компоненти уроку, дотримання гігієнічних норм щодо збереження правильної постави та профілактика захворювань зору [3].

Оптимальна щільність уроку передбачає: кількість видів навчальної діяльності та їх зміну, тривалість і чергування, а також відволікання від навчальної діяльності (за гігієнічними вимогами раціонально використовувати 4-7 видів навчальної діяльності (1-2 – нераціонально); зміна різних видів діяльності повинна здійснюватися через кожні 7-10 хвилин (нераціональна зміна через 15-20 хвилин, коли у дитини вже з'являються ознаки втоми)).

Доцільно використовувати оздоровчі моменти протягом уроку (валеологічні компоненти уроку), які надають відпочинок центральній нервовій системі, здійснюють профілактику втоми, порушень постави, зору. Зокрема, такими валеологічними компонентами уроку можуть бути: фізкультхвилинки, динамічні паузи, хвилинки релаксації, дихальна гімнастика, гімнастика для очей, масаж активних точок тощо. Комплекси запропонованих вправ повинні змінюватися, проводитись на 10-й, 20-й і 35-й хвилині уроку (у період зниження працездатності) протягом 1 хвилини (три легкі вправи з 3-4 разовим повторенням кожної вправи).

Обов'язковим валеологічним компонентом уроку є емоційне розвантаження, яке сприяє зниженню розумового навантаження, втоми. Для цього доцільно використовувати приказки, веселі вирази, віршики, гумористичні чи повчальні картинки. Протягом уроку раціональним є

проведення 2-3 емоційних розвантажень, оскільки створення у дітей позитивного емоційного настрою є обов'язковою умовою правильно організованого навчального процесу [3].

Дотримання гігієнічних норм щодо збереження правильної постави та профілактики захворювань зору в учнів передбачає: оптимальне положення учня під час заняття за столом (відстань від очей до столу (зошита, книги) – 30-35 см, зошит під час письма повинен лежати на столі під кутом 30 градусів). Під час письма слід сидіти з однаковим навантаженням на сідниці, хребет повинен спиратися на спинку стільця, передпліччя лежати на поверхні столу симетрично і вільно, надпліччя мають знаходитися на одному рівні. Робоче положення учня повинне відповідати виду навчальної діяльності на уроці, а її дотримання і чергування під час занять повинно контролюватися педагогом.

Висновки. Отже, одним з головних завдань навчально-виховного процесу постає створення умов для оптимального розвитку дитини з урахуванням її індивідуальних особливостей, пошук ефективних шляхів диференціації навчання та виховання. Вирішення цієї проблеми через пошук доцільних форм, засобів і методів роботи дозволить здійснювати оптимальний вплив на індивідуальний розвиток дитини та сприятиме збереженню її психічного й фізичного здоров'я.

Використані джерела:

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.Н. Питание и здоровье учащихся общеобразовательных учреждений / Альманах «Новые исследования». 2002. №1. – С.12-20.
2. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним // Дошкільне виховання. – 2007. – №7. – С.8-10.
3. Денисенко Н.Ф. Практика використання здоров'яформуючих і здоров'язберігаючих технологій в умовах освітнього процесу / Н.Ф. Денисенко, О.П. Аксьонова // Через рух – до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник. – Запоріжжя, 2006.
4. Інформаційні матеріали щодо стану здоров'я дітей в Україні та основних чинників, які впливають на його збереження / Інформ. Зб. МОН України. – №15-16. – 2002. – С.23-25.
5. Реализация оздоровительной функции образования: проблемы теории и практики: Учебно-методическое пособие / Под ред. О.И.Васильковой, В.С.Поуль, Г.Е.Челах. – Донецк: Каштан, 2008. – 168с.
6. Якушина О.А., Гусейнов А.Н. Анализ и оценка внешних факторов здоровья учащихся // Школа здоровья. – 2003. – №2. – С.39-42.