

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ

ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Сформувати в учнів розумне ставлення до свого здоров'я, допомогти їм подолати інерцію шкідливих звичок – одне з найважливіших завдань школи. Від того, якими виростуть сьогоднішні школярі, залежить майбутнє, зокрема, й доля країни. Тільки творча духовно багата і здорова особистість зможе розв'язати як щоденні виробничі, так і масштабні завдання, які забезпечать прогрес нації. Сучасні діти розуміють цю істину лише підсвідомо. Тільки з роками ми починаємо цінувати здоров'я і плекати кожен мить життя. Тому одним із головних завдань сучасної школи є пропаганда здорового способу життя, виховання енергійної, освіченої, високоморальної, гармонійно розвиненої здорової особистості, здатної до самореалізації. Першим і дуже важливим завданням вчителя має бути не тільки формування знань та вмінь учнів, а й збереження та зміцнення їх здоров'я (фізичного і психічного).

Саме тому здоров'язберігаюче середовище дитини вже давно означає значно більше, ніж просто дотримання санітарно-гігієнічних умов навчання, медичні огляди, організація здорового шкільного харчування, фізичне виховання та літній відпочинок учнів.

Ті педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів, створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, а саме:

1. Створення здорового шкільного середовища:

- виконання санітарно-гігієнічних норм (освітлення, тепловий режим, зручні меблі, сприятливі кольори)
- організація якісного харчування;
- обладнання класів і коридорів з урахуванням ідеї розвитку здоров'я дітей.

2. Запровадження здоров'язберігаючих технологій, органічно вбудованих у навчально-виховний процес, що зберігають і зміцнюють здоров'я дітей:

- сприятливі умови навчання дитини (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим;
- виховання в учнів позитивної мотивації до здорового способу життя, - вважаються здоров'язберігаючими технологіями.

Здоров'язберігаючі технології реалізуються через такі напрямки освітньо-виховної діяльності:

- ✓ створення умов для зміцнення здоров'я школярів та їхнього гармонійного розвитку;
- ✓ організацію навчально-виховного процесу з урахуванням його психологічного та фізіологічного впливу на організм учня;
- ✓ розробку та реалізацію навчальних програм з формування культури здоров'я й профілактики шкідливих звичок;
- ✓ медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку школярів;
- ✓ функціонування служби психологічної допомоги вчителям і учням у подоланні стресів, тривожності; формуванні доброзичливих і справедливих взаємин у колективі; сприянні гуманному підходу до кожного учня;
- ✓ контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм в організації навчально-виховного процесу, нормуванням навчального навантаження, профілактикою стомлюваності учнів.

Система впровадження здоров'язберігаючих технологій передбачає професіоналізм учителя, який має виступати гарантом збереження та зміцнення



здоров'я всіх суб'єктів цілісного навчально-виховного процесу. Крім того, необхідно викликати в кожній дитини цікавість до перевірки та суб'єктивної оцінки

свого фізичного й психічного стану, а також стимулювати учнів до самовдосконалення та самоствердження.

Однією з важливих складових збереження психофізичного здоров'я школяра є відстеження психоемоційного стану тривожності та самопочуття, які слід особливо враховувати при тематичних оцінюваннях, індивідуальному опитуванні, проведенні заліків. (У міру зростання темпу життя, завантаженості дитини в школі щороку збільшується кількість дітей, які страждають від різноманітних стресів. Найбільше від цього потерпають діти з родин із низьким матеріальним рівнем життя та неблагонадійних родин. Ці діти здебільшого становлять „групу ризику”. У таких родинах зазвичай бувають напруга, очікування неприємностей, тривога, невизначеність. До таких дітей треба ставитися з розумінням і терпінням, бо найчастіше такі діти агресивні, нестримані, тож дуже важливо своєчасно зняти негативні стани, забезпечити дитині психічний комфорт).

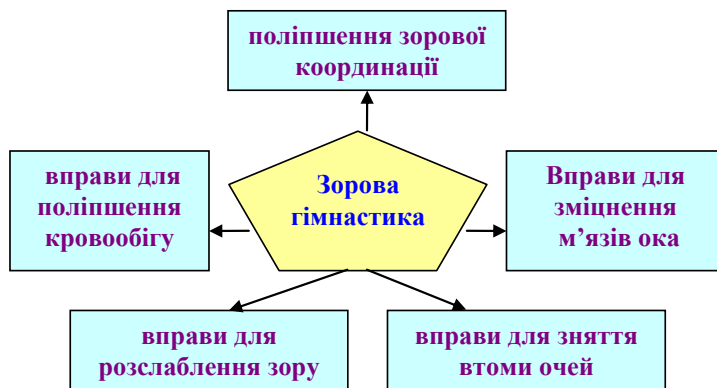
Для збереження здоров'я учнів на уроках необхідно використовувати **модель здоров'язберігаючого уроку**, що передбачає:

- фізкультпаузи і фізкультхвилинки (включаючи і вправи для очей, і дихальну гімнастику, спрямовані на зняття втоми, активізацію уваги і проводяться 2-3 на урок);
- релаксаційні паузи;

- використання „сольових мішечків”(для профілактики сколіозу та короткозорості – бо при їх використанні дитина більшість часу тримає рівну поставу, не нахиляється надто низько над книжкою чи зошитом);
- виконання правил з техніки безпеки;
- створення сприятливого психологічного клімату;
- дотримання санітарно-гігієнічних норм у навчальному кабінеті (свіже повітря, відповідне освітлення, тепловий, звуковий, кольоровий режим, вологе прибирання, відповідність парт зросту і віку учнів);
- дозування навчального матеріалу;
- раціональне використання завдань, спрямованих на розвиток пам'яті, уваги, мислення, мови;
- оцінювання навчальної діяльності дітей шляхом порівняння навчальних досягнень учня не з іншими, а з самим собою;
- кваліфіковане застосування елементів музико терапії, рухотерапії, ароматерапії, кольоротерапії, артотерапії тощо;
- особистісна зорієнтованість уроку;
- виключення стресових ситуацій;
- врахування працездатності вікових особливостей учнів;
- урахування особливих потреб дитини (вад розвитку);
- оптимізація навчального процесу (зміна діяльності на уроці, оптимальний розподіл навчального матеріалу, середньо-швидкий темп уроку);
- гармонійне поєднання навчання, виховання й розвитку учнів у навчальній діяльності;
- виключення авторитарних методів навчання;
- бесіди з питань збереження та зміцнення здоров'я.

Велике розумове навантаження в поєднанні з малорухомим способом життя призводить до порушення регуляції тонуусу кровоносних судин, а це спричиняє гіпотонічний чи гіпертонічний стан. Запобігти таким негативним наслідкам можна за допомогою дотримання розумного розпорядку дня,

чіткого режиму праці й відпочинку, а головне – систематичних занять фізкультурою та спортом.



Фізичні навантаження мають велике значення. Регулярні фізичні вправи приносять тільки поліпшення здоров'ю:

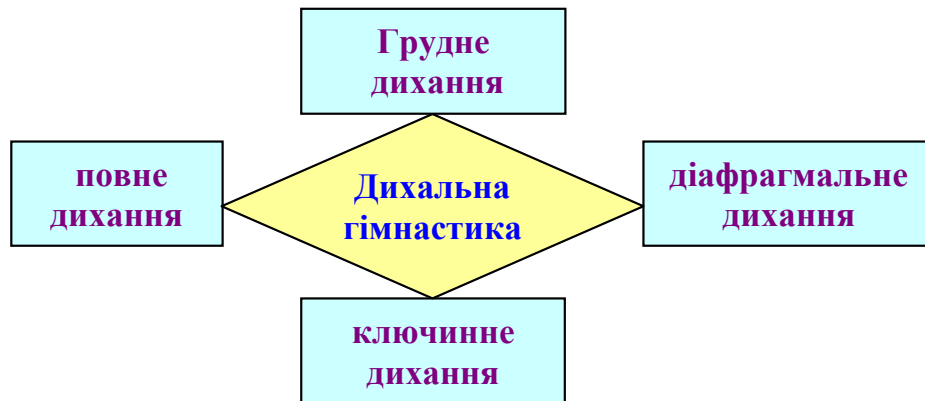
- ◆ серцеві скорочення стають сильнішими;
- ◆ кров'яний тиск знижується;
- ◆ циркуляція крові стає кращою;
- ◆ м'язи стають міцнішими;
- ◆ травлення стає кращим;
- ◆ м'язи стають більш пружними;
- ◆ координація поліпшується.

Оптимальні норми рухової активності на тиждень:

- 1) для дітей дошкільного віку – 8-10 годин;
- 2) для школярів – 7-12 годин;
- 3) для студентів – 8-10 годин;
- 4) для робітників і службовців – 6-8 годин.

Руховий режим – це регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, яке повністю забезпечує біологічну потребу в рухах і відповідає функціональним можливостям систем організму, що росте.

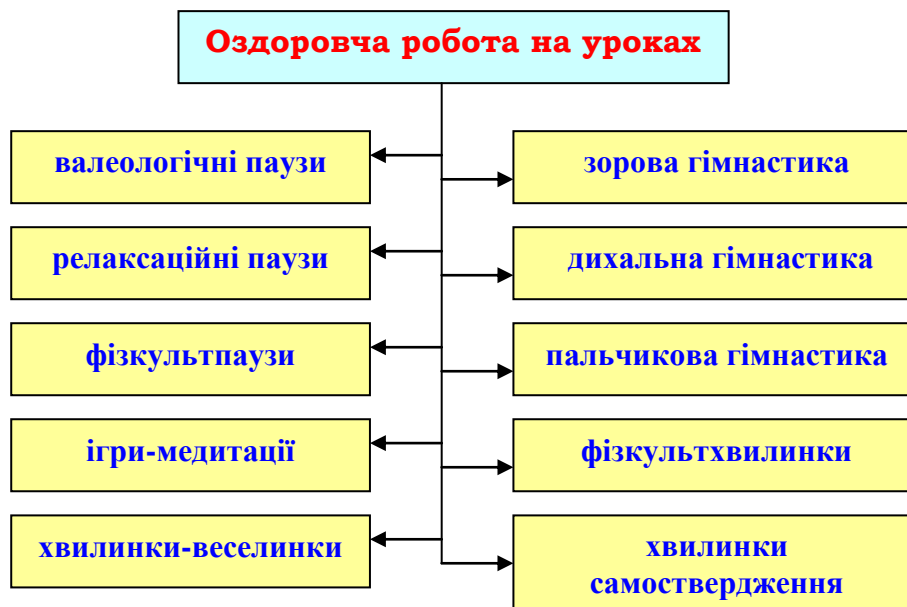
Фізична культура – важливий елемент всебічного, гармонійного розвитку людини. Вона сприяє вихованню витривалості, спритності, поліпшує координацію рухів, прискорює процеси відновлення функцій окремих органів, які мають патологічні відхилення від норми. Поряд із загальнорозвивальними вправами, що рівномірно впливають на організм, часто є необхідність використовувати спеціальні вправи, коригувальну, дихальну гімнастику, вправи



на розслаблення, ігри на повітрі.

Виявлені чинники ризику та дані діагностики здоров'я визначають основні напрямки роботи:

1. Удосконалення форм фізичного виховання та підвищення рухової активності учнів.
2. Профілактика хвороб і корекційні заходи:
 - профілактика і корекція порушень опорно-рухового апарату;
 - профілактика і корекція порушень зору;
 - оздоровчі заходи щодо підвищення імунітету учнів.
3. Валеологічне навчання та виховання дітей і батьків.
4. Превентивне виховання (запобігання шкідливим звичкам).
5. Створення безпечного освітнього середовища.



Гімнастика, яку учні виконують перед початком уроків, виконує переважно оздоровчі й виховні функції. Такі заняття сприяють регуляції нервової системи, підвищенню розумової працездатності учнів, активізують їхню увагу, поліпшують кровообіг.

Фізкультхвилинки, хвилинки-здоровинки, валеопаузи, що проводяться під час уроків, спрямовані на відновлення працездатності, уваги, запобігають захворюванням опорно-рухового апарату.

Велика робота, спрямована на збереження та зміцнення здоров'я, здійснюється вчителями фізкультури. Пріоритетним напрямком роботи є пропаганда здорового способу життя (розробка вправ для розвитку усіх фізичних якостей, всіх органів і систем, ознайомлення з руховим режимом). Фізична культура – важливий елемент усебічного, гармонійного розвитку людини. Хронічний дефіцит рухової активності став нині реальною загрозою здоров'ю та нормальному фізичному розвитку учнів.



Одним з провідних завдань школи є створення на основі співробітництва та співтворчості сприятливого освітньо виховного середовища, спрямованого на зміцнення здоров'я дітей,

їхній фізичний розвиток; соціальну адаптацію і духовне зростання; орієнтування внутрішнього світу дитини на збагачення індивідуального досвіду самопізнання, самооцінки, саморозвитку, самовизначення, самореалізації; забезпечення комфортних умов для розвитку творчих здібностей учнів, різнопланової інтелектуальної підготовки особистості, яка сприяє орієнтації в суспільстві, успішному розв'язанню життєвих проблем. Стратегічною метою школи є здорова, а вже потім освічена, творча, інтелектуально-розвинена, духовно збагачена, вихована людина; місією школи є гармонія єдності фізичного, психічного, інтелектуального й духовного.

Освітня концепція навчально-виховного комплексу базується на трьох чинниках:

- духовність;
- інтелект;
- здоров'я.

Метою здоров'язберігаючих технологій є:

- збереження та зміцнення здоров'я школярів, удосконалення функціональних можливостей організму, розвиток основних систем життєзабезпечення;
- мотивація на здоровий спосіб життя та підвищення культури здоров'я;
- створення безпечного освітнього середовища.

Основними завданнями здоров'язберігаючих технологій є:

- формування в учасників педагогічного процесу потреби зберігати і зміцнювати здоров'я;
- забезпечення умов для медичної діагностики, профілактики та лікування дітей, педагогів;
- створення медико-оздоровчої бази школи;
- підтримання належного санітарно-гігієнічного режиму школи;
- контроль за оптимальним розподілом навчального навантаження згідно з фізіолого-гігієнічними нормативами;
- науково-методична підготовка вчителів, санітарно-гігієнічна просвіта батьків, техперсоналу.

Здоров'язберігаючі технології сприяють формуванню здоров'язберігаючих компетенцій. Під поняттям здоров'язберігаючої компетентності слід розуміти характеристики, властивості учня, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення.

Фізичному здоров'ю сприяють наступні компетенції (навички):

1. Навички раціонального харчування:

- дотримання режиму харчування;
- вміння складати харчовий раціон, враховуючи раціональні можливості та користь для здоров'я;
- вміння визначати й зберігати високу якість харчових продуктів.

2. Навички рухової активності:

- виконання ранкової зарядки;
- регулярні заняття фізичною культурою, спортом;
- рухові ігри на свіжому повітрі;
- посильна фізична праця.

3. Санітарно-гігієнічні навички:

- навички особистої гігієни;

- уміння виконувати гігієнічні процедури (догляд за шкірою, зубами, волоссям, тощо)

4. Режим праці та відпочинку

- вміння чергувати розумову та фізичну активність;
- вміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку.

Соціальному здоров'ю сприяють наступні компетенції (навички):

1. Навички ефективного спілкування:

- уміння слухати;
- уміння чітко висловлювати свої думки;
- уміння відкрито виражати свої почуття, без тривоги та звинувачень;
- володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо);
- адекватна реакція на критику;
- уміння просити про послугу або допомогу.

2. Навички співчуття:

- уміння розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей;
- уміння висловлювати це розуміння;
- уміння зважати на почуття інших людей;
- уміння допомагати та підтримувати.

3. Навички розв'язування конфліктів.

- уміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів;
- уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності;
- уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів.

4. Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації:

- навички впевненої (адекватної) поведінки, зокрема й застережливих дій щодо ВІЛ-СНІДу;
- уміння розрізняти прояви дискримінації,

- уміння обстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема й пов'язаних із залученням до паління, вживання алкоголю, наркотичних речовин;
- уміння уникати небезпечних ситуацій і діяти при загрозі насилля.

5. Навички спільної діяльності та співробітництва:

- уміння бути „членом команди”
- уміння визнавати внесок інших у спільну роботу;
- уміння адекватно оцінювати свої здібності та свій внесок у спільну діяльність.

Духовному та психічному здоров'ю сприяють наступні компетенції (навички):

1. Самоусвідомлення та самооцінка.

- уміння усвідомлювати власну унікальність;
- позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив,
- адекватна самооцінка (уміння реально оцінювати свої здібності й можливості);
- уміння адекватно сприймати оцінки інших людей.

2. Аналіз проблем і прийняття рішень:

- уміння визначати суть проблеми та причини її виникнення;
- здатність сформулювати декілька варіантів розв'язання проблеми;
- уміння передбачати наслідки кожного з варіантів для себе та інших людей;
- уміння оцінювати реальність кожного варіанта, враховуючи власні можливості та життєві обставини;
- здатність вибирати оптимальні рішення.

3. Визначення життєвих цілей та програм:

- уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями;
- уміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей і обставин;
- уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час.

4. Навички самоконтролю:

- уміння правильно виражати свої почуття;
- уміння контролювати прояви гніву;
- уміння долати тривогу;
- уміння переживати невдачі;
- уміння раціонально планувати час.

5. Мотивація успіху та тренування волі:

- віра в те, що ти є господарем свого життя;
- установка на успіх;
- уміння зосереджуватися на досягненні мети;
- розвиток наполегливості та працьовитості.

Мистецтво володіти собою передбачає:

- систематичне самостереження й самооцінка психофізичного стану, стану здоров'я, настрою, фізичної та розумової працездатності;
- розуміння причин і механізмів емоційних спадів, фаз і ступенів стресу;
- регулювання засобами фізичних вправ психом'язового тренування психофізичного стану, негативних емоцій

Здоров'я – одна з найвищих людських цінностей, джерело радості й мова щастя, запорука успіху в будь-якій справі, нормальний природний стан людини, внутрішня гармонія організму, форма прояву життя, тому витратити здоров'я через погані звички, погано до нього ставитися – це злочин.

Основними напрямками діяльності вчителів є:

- виховання культури здоров'я учнів як невід'ємної частини загальної культури людини;
- урахування індивідуальних здібностей та можливостей школярів у процесі виховання в них культури здоров'я як головної умови досягнення успіху в житті;
- здоров'язбережна організація освітнього та виховного процесів на уроках і в позаурочний час;

- навчання методами само діагностики, самоконтролю та самокорекції;
- створення комфортного психологічного середовища;
- використання національних етновалеологічних цінностей, традицій у валеологічному навчанні та вихованні учнів, у професійній діяльності педагогів;
- прищеплення наукових і гуманних поглядів на своє здоров'я та здоров'я інших.