

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивної медицини, здоров'я людини

Хавелко Г.С.

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЄЗБЕРІГАЮЧИХ УМОВ ОРГАНІЗАЦІЇ  
НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.**

Лекція з навчальної дисципліни

„Методика навчання основ здоров'я ”

для студентів спеціальності 014.14 Середня освіта (здоров'я людини)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри спортивної  
медицини, здоров'я людини

„28” серпня 2019 р. Протокол № 1

Зав.каф \_\_\_\_\_ Шиян О.І.

**Львів 2019**

# ТЕМА. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЄЗБЕРІГАЮЧИХ УМОВ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.

## План

1. Основні чинники погіршення стану здоров'я школярів
2. Сутнісна характеристика здоров'язберігаючих технологій
3. Узагальнена характеристика здоров'язберігаючої технології

### 1. Основні чинники погіршення стану здоров'я школярів

Людина є найважливішою цінністю суспільства. Проте з кожним роком збільшується кількість чинників, які негативно впливають на її життя та здоров'я. Відомо наскільки шкідливим, навіть небезпечним, і для окремої людини, і для суспільства загалом є вживання тютюну, алкоголю й наркотиків. Як свідчить практика, інформаційно-просвітницький підхід, що домінував упродовж багатьох років, виявився неефективним щодо розв'язання завдань профілактики тютюнокуріння, вживання алкоголю, наркотиків, розповсюдження ВІЛ-інфекції. Нині альтернативою є формування в школярів особистісно зорієнтованого ставлення до власного здоров'я.

У цьому контексті тема роботи зумовлена, по-перше, обговорити питання психологічних особливостей підлітків та відповідальність батьків за збереження здоров'я дітей, по-друге, наголосити на складності цього процесу, тому що він ставить перед нами значно серйозніше завдання: формування особистості дитини, виховання здорових дітей. Отже, питання здоров'язберігаючої технології на уроках з основ здоров'я як складової гармонійного розвитку учнів постає актуальною темою дослідження та зумовлює вибір об'єкту, предмету та мети роботи.

Негативну роль у погіршенні здоров'я школярів відіграють такі чинники: екологічний, спадковість, умови та спосіб життя.

Головна особливість здоров'язберігаючої технології в педагогіці – пріоритет здоров'я.

У результаті завдяки втіленню в життя ціннісного ставлення до здоров'я, а також усвідомленню учнями залежності стану здоров'я від способу життя й екологічного середовища життєдіяльності з'являється принципова можливість формування культури здоров'я школярів.

З урахуванням вікових особливостей здоров'я учнів – це особистісна якість, сформована на основі знань, умінь, ціннісних орієнтирів, що характеризується здоров'язберігаючою поведінкою.

За останні роки в Україні відбувається різке погіршення стану здоров'я дітей та підлітків. Більше того, стан здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл викликає серйозне занепокоєння, навіть характеризується як катастрофічний. 53% учнів мають відхилення у стані здоров'я та 58% – обмеження за станом здоров'я у виборі професії після закінчення школи. Здорових дітей у віці 7 років налічується 23%, старшокласників – 10%, послаблене здоров'я мають 53% учнів загальноосвітніх шкіл.

Для третини дітей закінчують початкову школу з порушенням постави, у 80% учнів 5-6-х класів виявляється розлад нервової системи, у кожної третьої дитини 14 років виникає хронічна патологія. Закінчення школи половина учнів зустрічають короткозорими, 30-40% страждають на серцево-судинні захворювання, 20-30% - на нервово-психічні розлади. Погіршення стану здоров'я пов'язане із суттєвим зменшенням рухової активності школярів та збільшенням об'єму навчальних навантажень. Учні перебувають в умовах суворої регламентації шкільного режиму, тому, як правило, не можуть задовольнити своєї потреби в рухах та раціональному харчуванні.

Доведено, що за останні роки рівень розповсюдженості функціональних відхилень у стані здоров'я учнів початкової школи збільшився на 84,7%, хронічних захворювань – на 83,8%. Структура захворюваності дітей характеризується домінуванням патологій опорно-рухової та нервової систем, шлунково-кишкового тракту та органів травлення.

Загальновідомо, що нині харчування є провідним фактором у збереженні здоров'я людини, особливо, коли йдеться про зростаючий організм. Ця проблема є надзвичайно актуальною, оскільки за результатами довготривалого епідеміологічного дослідження, спрямованого на вивчення сучасних умов та чинників формування здоров'я дітей під загальною назвою «Сім'я та діти України», було з'ясовано, що організація харчування дітей у багатьох сім'ях незадовільна.

Наслідками негативних тенденцій у харчуванні дітей стають захворювання шлунково-кишкового тракту (гастрити, виразкова хвороба, ожиріння, алергійні та інші захворювання).

Таким чином, тільки наукові принципи раціонального харчування є порадицею та орієнтиром щодо рішучих дій, спрямованих на покращення здоров'я дітей. Знати основи раціонального харчування повинна кожна людина, а надто - дитина, яку необхідно вчити цьому з раннього віку. Це надзвичайно актуально саме тепер, коли під впливом різних чинників, обставин сучасного життя фактичне харчування дітей і підлітків набуває певних особливостей, що негативно впливають на їхнє здоров'я. Друге питання – це сон.

Сон – один із важливих елементів розпорядку дня. Під час сну весь організм відпочиває, а мозок і далі працює. Його кровопостачання зростає, температура підвищується. У цей час у мозку відбувається обробка отриманої інформації, її аналіз і сортування, після чого потрібні організму дані закладаються у пам'ять. Тому головною умовою повноцінного сну є його тривалість. У учнів 11-14-років вона має становити 9-10 годин.

Скорочення сну дітей на 2-3 години порушує кровообіг мозку, зменшує швидкість, силу нервових процесів, знижує працездатність на 30-40%. Як наслідок – неприйняття матеріалу, нездатність його запам'ятовувати. І винні у цьому передусім телевізор, стресовий стан унаслідок якихось непорозумінь у сім'ї тощо.

Другим важливим чинником виховання здорової особистості є правильне харчування. У бесіді з дітьми виявилось, що вони або снідали бутербродом із чаєм, або зовсім не снідали. Слід пам'ятати, що відмова від сніданку і нерегулярне харчування є причиною поширення шлунково-кишкових захворювань.

Третя умова всебічного розвитку дитини – фізичний розвиток. Учні багато часу проводять сидячи, уроків фізкультури лише два на тиждень. Чим же компенсувати гіподинамію? Саме батьки у змозі регламентувати час перебування дитини перед телевізором, пропонувати їй зміну трудової діяльності, закріпити за нею певні обов'язки.

Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Для нашого закладу головною проблемою є збереження і зміцнення здоров'я учнів. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління. Вступаючи до школи, 85% дітей мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання. У зв'язку з цим у закладі були проведені моніторингові дослідження здоров'я учнів.

За даними моніторингового дослідження можна побачити, що з кожним роком кількість здорових дітей зменшується. Так у 2011/ 2012 навчальному році було зафіксовано 42,7% здорових дітей, а у 2012/2013 навчальному році кількість практично здорових дітей не перевищує 30%. Також дані показують, що з кожним роком зростає показник надлишку ваги. Це свідчить про недостатню культуру харчування підлітків, батьків та неправильний вибір батьками їжі для школярів. Якщо у закладі за раціональним харчуванням учнів слідкує адміністрація, робітники їдальні та медична сестра, то вдома діти, зазвичай, не дотримуються правил раціонального харчування. Все це не може не хвилювати педагогів та медиків, тому що діти, приходячи до 1 класу, вже мають відхилення у здоров'ї.

Тому головним завданням у діяльності закладу на сучасному етапі повинно бути збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у вчителів, учнів та їхніх батьків.

## **2. Сутнісна характеристика здоров'язберігаючих технологій**

Мета сучасної школи – підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язберігаючої педагогіки.

Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та практичними психологами, планує й організовує свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. У своїй роботі звертаємося до різноманітних педагогічних технологій.

Технологія – це, перш за все, системний метод створення, застосування знань з урахуванням технологічних і людських ресурсів та їх взаємовпливу, що має на меті оптимізацію форм освіти.

Слід зазначити, що здоров'язберігаюча педагогіка не може бути представлена як конкретна освітня технологія. Разом з тим, поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Я вважаю, що під здоров'язберігаючими освітніми технологіями треба розуміти всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів. «Якщо

здоров'язберігаючі технології пов'язати з вирішенням тільки здоров'яохоронного завдання, то до них належатимуть педагогічні проблеми, методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров'ю учнів та вчителів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі».

Усі педагогічні технології, якими я користуюсь на уроці, можуть бути визначені (кількісно чи якісно) за ступенем впливу їх на здоров'я учнів, розуміючи під ними ті психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню та зміцненню, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивацію на здоровий спосіб життя. Певний час учні проводять у школі, тому треба організувати роботу учителів так, щоб були:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (без стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальна організація навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог);
- необхідний достатній та раціонально організований руховий режим.

Комплексна програма здоров'я, що запроваджується в закладі, має складатися з таких компонентів:

- валеологічна освіта;
- фізичне виховання;
- шкільна медична служба;
- режим харчування;
- шкільна психологічна служба;
- соціальні служби;
- участь батьків та громадськості;
- диспансеризація учнів;
- «Дні здоров'я» та туристичні походи;
- шкільні спортивні свята;
- бесіди про здоров'я з учнями;
- бесіди про здоров'я з батьками;
- вітамінізація;
- факультативи з проблем здоров'я та здорового способу життя;
- ведення листків здоров'я та стіннівок на оздоровчу тематику тощо.

### **3. Узагальнена характеристика здоров'язберігаючої технології**

Діяльність загальноосвітнього закладу зі збереження та зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною та ефективною, якщо в повній мірі, професійно та ефективно в єдиній системі реалізуються здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі технології.

Аналіз існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість видокремити такі типи технологій у сфері збереження та зміцнення здоров'я.

Здоров'язберігаючі – ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей

та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини. До конкретних методів належать:

- диспансеризація учнів;
- профілактичні щеплення;
- забезпечення рухової активності;
- вітамінізація, організація здорового харчування заходи санітарно-гігієнічного

характеру, пов'язані з респіраторно-вірусними інфекціями, зокрема грипом.

Оздоровчі технології, спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, загартування, гімнастика, музикотерапія.

Технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання (раціональне харчування, догляд за тілом тощо); формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо); профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами; статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу; введенню до варіативної частини навчального плану нових предметів; організації факультативного навчання. Виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Принципи навчання, що віддзеркалюють найважливіші та нагальні потреби школи, відповідають цілям здоров'язберігаючих освітніх технологій.

Загальнометодичні та специфічні принципи існують в органічній єдності, створюючи систему. Вони розкривають закономірності оздоровчої педагогіки.

Серед специфічних принципів видокремлюють: принцип свідомості; принцип активності; принцип наочності; принцип системності та послідовності; принцип «Не зашкодь!»; принцип повторення; принцип поступовості; принцип доступності; принцип індивідуалізації; принцип неперервності; принцип циклічності; принцип урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів; принцип всебічного та гармонійного розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості; принцип комплексного міждисциплінарного підходу до навчання школярів; принцип активного навчання; принцип формування відповідальності учнів за своє здоров'я та здоров'я оточуючих; принцип зв'язку теорії з практикою.

Для досягнення мети здоров'язберігаючих освітніх технологій можна застосовувати такі форми роботи:

- рухова спрямованість (фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні перерви, рухливі ігри та ін.);
- гігієнічні (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста та загальна гігієна, дотримання режиму дня та режиму рухової активності, режиму харчування та сну та ін.).

Систематичний вплив на організм та психіку учнів може бути успішним лише за умови доцільного використання методів здоров'язберігаючого впливу.

Метод навчання – це впорядкована діяльність педагога, спрямована на досягнення визначеної мети навчання. Під методами навчання часто розуміють сукупність шляхів, засобів досягнення мети, вирішення завдань, а, відповідно,

завдання педагогіки оздоровлення вирішуються шляхом застосування методів здоров'язберігаючих освітніх технологій.

Методи навчання: оповідання, лекція, демонстрація, ілюстрація, відеометод вправи, практичний метод, ситуативний метод, ігровий метод.

Використання методів та прийомів залежить від професійних здібностей учителя, його особистої зацікавленості. Тільки об'єднавши всі окремі підходи в єдине ціле, можна створити оздоровчий освітній простір, де будуть реалізовані ідеї здоров'язберігаючої педагогіки.

Мета всіх здоров'язберігаючих освітніх технологій – сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті.

Загалом процес навчання в умовах здоров'язберігаючої педагогіки складається з трьох етапів, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики.

I. Етап початкового ознайомлення з основними поняттями та уявленнями.

Мета – сформувати в учнів уявлення про основні поняття здорового способу життя, уявлення про правила збереження здоров'я.

Досягти виконання елементарних правил здоров'язбереження (на рівні первісного вміння).

Створити мотивацію на ведення здорового способу життя.

II. Етап поглибленого вивчення.

Мета – сформувати повноцінне розуміння основ здорового способу життя.

Уточнити уявлення про правила здоров'язбереження.

Досягти свідомого виконання правил збереження та зміцнення здоров'я.

Сформувати практичні знання, уміння і навички, необхідні в повсякденному житті.

III. Етап закріплення знань, умінь та навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення.

Мета – сформувати навички збереження здоров'я у повсякденному житті.

Досягти стабільності та автоматизму при дотриманні правил збереження здоров'я, виконання цих правил відповідно до вимог їх практичного застосування.

Забезпечити варіативне дотримання правил здорового способу життя залежно від конкретних практичних умов.

Завдання кожного з означених етапів можна вирішувати як одночасно, так і послідовно, оскільки вони всі тісно взаємопов'язані.

У навчальному закладі найбільш доцільними є технології, які:

- мають за основу комплексний характер збереження здоров'я;
- беруть до уваги більшість факторів, що впливають на здоров'я;
- враховують вікові та індивідуальні особливості учнів;
- забезпечують запровадження цілей та змісту політики освітнього закладу зі зміцнення здоров'я учнів та формування здорового способу життя;
- контролюють виконання настанов, зміст яких має здоров'язберігаючий та профілактичний характер;

- постійно покращують санітарно-гігієнічні умови навчального закладу, матеріально-технічну та навчальну базу, соціально-психологічний клімат у колективі відповідно до сучасних вимог;
- заохочують учнів до участі в плануванні оздоровчої діяльності навчального закладу та до аналізу виконаної роботи;
- формують позитивне ставлення учнів, взаємоповагу та взаєморозуміння між учителями й учнями та учнів між собою;
- обґрунтовують умови послідовності в реалізації технології;
- здійснюють періодичну оцінку ефективності технології;
- залучають батьків до збереження та зміцнення здоров'я дітей;
- практикують особистісно-орієнтований стиль навчання та стосунків з учнями;
- створюють освітнє середовище, що забезпечує комфортні та безпечні умови життєдіяльності учнів і вчителів.

Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язберігаючого навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я. Вона має поєднувати такі форми і види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;
- різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на учнів;
- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу; нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми учнів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку учнів;
- розробку та реалізацію навчальних програм із формування в учнів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;
- діяльність психологічної служби, допомога вчителям та учням у подоланні стресів, стану тривоги; сприяння гуманному ставленню до кожного учня; формування доброзичливих взаємовідносин у колективі вчителів;
- організацію та контроль за дотриманням збалансованого харчування всіх учнів школи;
- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я вчителів та учнів, створення умов для їх гармонійного розвитку.

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків потребує уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Однак особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігаючим.

### **Технологія проектування Школи сприяння здоров'ю**

Характерною ознакою новітнього часу є безперервна динаміка змін в освіті. Тому в просторі покращення якості освіти кожна школа змушена шукати свій шлях змін. Але, на мою думку, школи вирішують головне питання нашого часу: як побудувати гуманну до учня школу, завдання якої буде не тільки дати дитині



сучасні знання, а й зберегти та зміцнити її здоров'я? Нашою відповіддю на це питання стало створення моделі *Школи сприяння здоров'ю*. Тобто такої системи організаційно-функціональних і психолого-педагогічних настанов, які дають можливість багатоваріантної компоновки дій, форм, методів, прийомів, освітньо-виховних засобів, що забезпечують занурення учнів у штучно створене середовище, орієнтоване на конкретний педагогічний результат - високий рівень здоров'я та творче використання цінностей культури здорового способу життя:

1. Створення психолого-педагогічних і організаційно-педагогічних умов, які забезпечують психічне здоров'я і комфорт учнів за допомогою гуманізації і демократизації навчально-виховного процесу на основі: фізкультурно-спортивної активності; обґрунтованої відповідності навчального навантаження обсягові інформації, психофізичним можливостям її засвоєння; переведення традиційної інформаційно-об'ємної системи навчання на систему, яка навчає учнів самостійно здобувати знання, вільно мислити, застосовувати отриману інформацію на практиці.

2. Реалізація наукової організації навчальної праці, харчування та відпочинку учнів.

3. Створення максимально можливих санітарно -гігієнічних умов.

4. Включення учнів до свідомої діяльності з формування культури здорового способу життя, забезпечення цього процесу навчально-методичними посібниками.

5. Створення в навчальному закладі системи управління та моніторингу здоров'язберігаючої технології.

6. Формування культури здорового способу життя учнів як у навчальний, так і позаурочний час.

7. Створення системи соціальної підтримки здоров'язберігаючої технології; агітації і пропаганди; об'єднання зусиль усіх підрозділів навчального закладу, закладів медицини та фізичної культури.

8. Забезпечення програмного і навчально-методичного обладнання з проблем здоров'язберігаючої технології.

9. Забезпечення психологічного і медичного супроводу освіти.

10. Створення системи оздоровлення учнів в умовах оздоровчих таборів.

11. Створення оптимальних умов для функціонування фізичної культури; забезпечення можливостей для впровадження сучасних інноваційних форм і методів роботи.

12. Створення інформаційно-комп'ютерного забезпечення оздоровчої системи.

13. Введення в навчальний процес спецкурсів, курсів за вибором.

14. Створення умов для дослідницько-експериментальної і науково-пошукової роботи з питань моделювання й апробації здоров'язберігаючих освітніх технологій.

**Створення організаційно-педагогічних умов, які забезпечать психічне здоров'я і комфорт учнів.**

Основна роль у здоров'язберігаючій діяльності загальноосвітнього закладу відводиться грамотній організації навчального процесу. Колектив закладу працює за моделлю здоров'язберігаючого середовища, найбільш значимими компонентами якої є:

- створення комфортних умов навчання (розклад уроків, перерв, режимні моменти);

- використання оздоровчих методик, які регулюють рухову активність, і прийомів реабілітації розумової і фізичної працездатності.

Школа працює в режимі 5-денного тижня, 6-й день – оздоровчий, що є найбільш сприятливим для виконання задач по інтеграції оздоровчого процесу в навчальний. У режим роботи закладу в обов'язковому порядку введені ранкова зарядка з музичним супроводом, фізкультхвилинки, динамічні паузи на кожному уроці, дві 20-хвилинні рухливі перерви..

Педагогами розроблені та використовуються на кожному уроці оздоровчі динамічні паузи, які допомагають поновити розумову та фізичну працездатність.

Також розроблено вправи для психологічного розвантаження учнів на уроках.

**Реалізація наукової організації навчальної праці, харчування та відпочинку учнів.**

Модель екологічно комфортного освітнього середовища з використанням технології реабілітації працездатності школярів реалізується шляхом оптимізації і гуманізації навчального процесу, які можливі через:

- застосування різнорівневого навчання;
- глибоку диференціацію та індивідуалізацію навчання;
- широке використання сучасних педагогічних технологій;
- інтерактивне навчання;
- створення фізичного, фізіологічного, психічного комфорту для учнів;
- настанови вчительського колективу на створення відносин "учитель-учень" за формулою "суб'єкт-суб'єкт". Забезпечення позитивної мотивації навчання шляхом створення можливості успіху для кожного учня;
- розумне зменшення обсягу домашніх завдань із метою запобігання перевантаження учнів.

Важливою умовою проведення уроків є застосування на заняттях здоров'язберігаючих технологій, що вимагає:

- урахування періодів працездатності учнів на уроках;
- урахування вікових і фізіологічних особливостей дітей на уроках;
- наявність емоційних розрядок на уроках;
- чергування пози з урахуванням видів діяльності;
- використання оздоровчо-фізкультурних пауз на уроках.

Велика увага приділяється у нашому закладі методиці викладання навчальних дисциплін, яка базується на здоров'язберігаючих технологіях, які допомагають учителю втілити в практику викладання здоров'язберігаючих технологій. На кожному уроці використовується пам'ятка «Гігієнічні показники, які характеризують урок».

Для збереження здоров'я учнів велике значення має організація раціонального харчування. У школі проводиться безкоштовне харчування дітей 1-4-х класів, яке відповідає дієтичним вимогам і фізіологічним потребам дітей і підлітків.

При створенні раціону харчування для учнів дотримується збалансування енергетичної цінності вмісту білків, жирів і вуглеводів. Щодня проводиться аналіз меню. Строго виконуються всі необхідні умови санітарного контролю. Для активізації захисних функцій організму проводиться вітамінізація.

Організацію здорового відпочинку дітей сьогодні взяла на себе школа. Причому сплановано цей відпочинок так, щоб кожний учень знайшов собі цікаве і змістовне заняття. Тому пропонуються вечори відпочинку, засідання клубів за інтересами, дебати, змагання ерудитів, «круглі столи» активних читачів, шкільні вистави та багато інших цікавих заходів. Але найбільш корисним є відпочинок на спортмайданчиках або в спортивному залі.

Створено широкий спектр можливостей оздоровчого відпочинку: спортивні секції, свята.

Про системну роботу спортивно-оздоровчого напрямку свідчить план оздоровчої роботи, який пропонує широкий спектр різних заходів: турпоходи, дні здоров'я, свята рухливих ігор, веселі старты, старты надій, спортивні змагання, спартакіади. Для збереження здоров'я важливу роль відіграє дотримання санітарно-гігієнічних умов:

- режим вологого прибирання (після кожного уроку);
- створення куточку гігієни (місця для миття рук);
- облаштовано фонтанчики для пиття;
- естетичне оформлення інтер'єру закладу, в якому гармонійно

використовуються здоров'язберігаючі аспекти:

а) озеленення (вибір квіткових композицій, рослин, які мають терапевтичний ефект);

б) кольорова гама, яка підтримує позитивний психоемоційний фон;

в) створення умов для провітрювання класів та коридорів.

Заклад за умовами навчання відповідає санітарним нормам: освітлювання, розміри меблів, поліграфічні параметри підручників та наочних посібників тощо, тобто у всьому, що підлягає нормуванню.

Випускається газета «Лідер», створені стенди «Спорт і здоров'я», постійно випускаються санітарні бюлетні з профілактики захворювань:

- впровадження Комплексної програми формування навичок здорового способу життя серед дітей та молоді (за проектом «Рівний рівному»)

Зібрано інформаційний матеріал (вирізки з газет, журналів) про ВІЛ/СНІД та наркотики.

Члени волонтерського загону випускають інформаційний вісник.

### **Екологічно-просвітницька робота.**

Теоретичні знання, практичні вміння та навички, що їх набувають учні в результаті засвоєння основ біологічних наук, дедалі поглиблюються і усвідомлюються в процесі практичної позакласної науково-дослідної роботи з учнями.

З метою екологічного виховання робота в школі проводиться в таких напрямках: лекції, вікторини, експедиції, походи по рідному краю, конференції, озеленення території школи і селища, ігри та турніри юних екологів.

Традиційними у закладі стали конкурси захисту екологічних робіт, плакатів, фотомонтажів.

Учнями вивчається вплив підприємств на екологічний стан селища, вплив господарської діяльності на дозвілля. Для охорони птахів проводиться робота з виготовлення та розвішування шпаківень, годівниць. Створена база для проведення

оздоровчих і спортивних заходів. Тому немає проблем із місцем проведення занять або інвентарем.

У кожному класі ведуться листи здоров'я. Розроблені правила для учнів, які сприяють формуванню здорового способу життя учнів.

На уроках фізичної культури вчителі враховують вікові та анатомо-фізіологічні особливості розвитку учнів, розкривають значення занять фізичними вправами, сприяють формуванню вмінь та навичок здорового способу життя, профілактики захворювань, травматизму.

Шляхом вирішення навчальних проблем, розвивальних (оздоровчих), пізнавальних та виховних цілей педагогі працюють над розвитком в учнів основних фізичних якостей та рухових здібностей, сприяють формуванню життєво важливих рухових навичок та вмінь. Прищеплюють інтерес та звички до занять фізичними вправами, надають елементарні знання з фізкультури, гігієни та здорового способу життя, виховують бережливе ставлення до свого здоров'я, сприяють вихованню морально-вольових і психологічних якостей особистості.

На уроках здійснюється диференційований підхід до учнів, враховується рівень здоров'я та рівень фізичної підготовленості. Базуючись на цих показниках, учителі підбирають фізичні вправи, навантаження, враховують їхню інтенсивність. Ці питання обговорюються в закладі: засідання педагогічної ради (Тема: «Використання здоров'язберігаючих технологій в навчально - виховному процесі»), семінари (Тема: «Здоров'я як ресурс, який забезпечує здатність дитини до розвитку»), інформаційно-аналітичне повідомлення про сучасні тенденції у розв'язанні проблем здоров'я школярів, проблеми формування культури здоров'я учасників освітнього процесу (Тема: «Роль учасників освітнього процесу в формуванні культури здоров'я»), реалізація здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі, місце психологічної служби школи в формуванні психологічного здоров'я учнів, формування соціального благополуччя дітей, співпраця батьків і педагогів у збереженні та зміцненні здоров'я дітей (Тема: «Використання здоров'язберігаючих технологій у школі»), здоров'язберігаючі технології як необхідність для збереження здоров'я, творчі майстерні вчителів, «Круглий стіл» з проблем упровадження здоров'язберігаючих технологій.

На засіданнях методоб'єднань розглядають такі питання: «Виховання в учнів початкових класів відповідального ставлення до свого здоров'я», «Індивідуальна робота на уроках», «Перевірка знань без стресів», «Виховання бережливого ставлення до життя – на кожному уроці», «Як запобігти перевантаженню навчального процесу», «Застосування різнорівневого навчання». Використання інтерактивних методів навчання здійснюється через шкільну раду, лекторій для батьків, загальношкільні та класні батьківські збори. Робота психологічної служби школи спрямована на формування в учнів здорового способу життя, її завдання:

- вивчити, як конкретна дитина пізнає і сприймає складний світ знань, соціальних відносин, інших людей і ставлень конкретного школяра;
- як відбувається становлення його індивідуальності.

Іншими словами, вона розглядає й тримає під контролем процес та результат включення індивіда у соціальні відносини. У процесі соціалізації індивід стає особистістю та отримує необхідні для життя серед людей знання, вміння, навички,

тобто значимість спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми. Розвиток людини неможливо зрозуміти окремо від родини, соціальної групи та культури. У цьому процесі спостерігають три фази: адаптація - активне засвоєння існуючих норм; індивідуалізація - пошук засобів щодо прояву своєї особистості; інтеграція - поєднання групових та індивідуальних потреб.

Сьогодні національна освітня система перебуває в процесі пошуку більш адекватних вимогам сучасного життя орієнтирів і форм організації навчання.

### **Створення інформаційно-комп'ютерного забезпечення оздоровчої системи.**

Для діагностики та характеристики здоров'я учнів визначаються такі показники:

- інтелектуальна і фізична працездатність;
- фізичний розвиток і загальна фізична підготовка;
- психологічна адекватність і врівноваженість;
- сукупність соціально-духовних цінностей особистості, які забезпечують

культуру поведінки.

Перелічені показники якісних характеристик здоров'я виявляються, вимірюються апробованими методами (тести, педагогічні спостереження, опитування, самооцінка).

У результаті кропіткої роботи в школі створений банк даних про школяра, на кожного учня заведена психологічна карта, карта фізичного розвитку і здоров'я, на основі яких ми можемо вести прогнозовану роботу здоров'яберігаючого напрямку.

### **Моніторинг ставлення до здорового способу життя.**

На основі анкетування дітей та батьків ведеться спостереження і порівняння результатів, які свідчать про зміни в ставленні до шкідливих звичок, у ставленні до школи, до здорового способу життя, до негативних явищ.

Саме тому Концепція освіти «Рівний – рівному» виходить з ідей реформування національної системи освіти з метою її орієнтації на утвердження здорового способу життя, розвиненої духовно, психічно, фізично і соціально здорової особистості, розширення демократичної взаємодії дорослих із молоддю. У час, коли знизився інтерес до здорового способу життя, а знання, поширювані дорослими, залишаються лише гаслами, новий підхід до забезпечення превентивних знань за допомогою самої молоді став рятівним. Перевага передавання знань від однолітка до однолітка полягає у тому, що:

- підлітки більше часу спілкуються один із одним;
- глибше розуміють потреби свого оточення;
- на відміну від дорослих, розуміють субкультурну мову;
- більше довіряють один одному, більше готові до розуміння і наслідування

поведінки.

Освіта «Рівний – рівному» оцінюється як соціально-педагогічне явище. Тому, згідно з Концепцією, вона розглядається в кількох аспектах. Насамперед, це соціальний підхід формування у молоді людини ідеалу здоров'я і здорового способу життя через набуття превентивних знань, навичок, умінь, психологічних якостей і установок на соціально відповідальну поведінку. Це й психологія, оскільки передбачає послідовну систему активних дій лідерів-підлітків і тренерів-педагогів, спрямованих на спростування міфів, уявлень, деталей поведінки, які ведуть до

втрати здоров'я, і заміну їх позитивними орієнтирами життєвого вибору через поширення достовірної інформації та зразків власного прикладу життєвої позиції лідерів.

Отже, навчання здорового способу життя за методом «Рівний – рівному» - це суспільно корисна діяльність молоді, яка полягає в передаванні знань, умінь і навичок здорового способу життя, що сприяє запобіганню тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії, ВІЛ/СНІДу та іншим негативним явищам.

Відповідно до методу просвітницька робота розглядається в широкому і вузькому значеннях. У широкому значенні – це просвітницька робота щодо здорового способу життя у всіх сферах життєдіяльності молоді. Здоровий спосіб життя розглядається як стан духовного, психічного, фізичного і соціального розвитку, що має безперечну соціальну цінність і користь для самої людини. У вузькому значенні – це просвітницька робота з певних проблем: наркоманії, ВІЛ/СНІДу, навичок комунікації, розвитку особистості, формування лідерських якостей, знань прав; соціальних гарантій у забезпеченні здоров'я тощо.

Процес спілкування визначається як особлива умова просвітницької роботи в міжособистісній, міжгруповій і соціальній комунікаціях. Результативність методу – система закладених життєвих цінностей молодої людини, спрямованість її на активну соціальну позицію у просвітницькій роботі серед однолітків і здатність особи вести здоровий спосіб життя та власним прикладом доводити його переваги.

На уроках і в позаурочній роботі застосовуються здоров'язберігаючі технології, в основі яких загальнокласна взаємодія і мікрогрупова робота. Важливим моментом здоров'язберігаючої діяльності є проблема позаурочної зайнятості дітей, організації дозвілля, додаткової освіти:

- організація фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів;
- реалізація системи просвітницької роботи з учнями щодо формування в учнів культури ставлення до власного здоров'я;
- розвиток системи позаурочної зайнятості підлітків.

Проблему здоров'язберігаючої діяльності в школі неможливо відділити від організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями. У закладі в другій половині дня для дітей проходять заняття, що включають рухомі ігри на свіжому повітрі, загальнорозвиваючі вправи, спортивні естафети, змагання, щорічно проходить загальношкільний «День здоров'я» із залученням всіх дітей, вчителів, батьків.

Оптимізація рухового режиму учнів – один із чинників, що дозволяє наблизити шкільне середовище до природного середовища дитини.

Гімнастика на уроці дозволяє знімати стан утомленості на уроці, ослабити психологічну напруженість, викликану інтенсивністю занять і просто дати дитині можливість порухатися. За сприятливих погодних умов уроки фізичної культури та уроки в початковій школі проводяться на природі.

У кожному навчальному кабінеті силами учнів створені Куточки здоров'я, що відображають здоров'язберігаючу діяльність класних колективів.

Учні відвідують шкільні спортивні секції і гуртки, беруть участь у спортивно-оздоровчих заходах школи, в організації екскурсій, походів і прогулянок.

У закладі розроблено низку профілактичних заходів, спрямованих на формування здорового способу життя, постійно впроваджуються інтерактивні

форми роботи з учнями, батьками. Оздоровчий процес являє собою чітку науково - обґрунтовану систему, згідно з якою на основі національного і міжнародного досвіду здорового способу життя в практику навчального закладу впроваджуються валеологічна освіта та просвіта дітей та батьків.

Співпраця з медичними установами, проведення досліджень у цьому напрямку допомагає оптимізувати роботу щодо впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій в навчально-виховний процес, зробити її більш ефективною.

Педагоги нашої школи переконані, що створення в навчальному закладі певних умов, за яких кожен учень буде зустрічатися з валеознаннями під час навчання та у позаурочний час, забезпечення валеологічного простору шляхом навчання та залучення вчителів, батьків та громадськості у валеологічну роботу, допоможе формуванню і розвитку в учнів навичок здорового способу життя в постійно змінюваному навколишньому середовищі. Активний зв'язок школи з батьками, іншими навчальними закладами та суспільними установами надає широкі можливості для реалізації цілей навчання та виховання учнів, створює систему наступності в навчанні між дошкільним закладом та школою.

Педагогічним колективом накопичено передовий досвід роботи щодо попередження шкідливих звичок. Із цією метою використовується зміст навчальних предметів, різні форми роз'яснювальної роботи: бесіди та лекції на виховних годинах; класні збори; диспути із запрошенням кваліфікованих спеціалістів (лікарів, психологів, працівників правоохоронних органів).

Наприкінці кожного навчального року проводиться традиційна загальношкільна конференція батьків, дітей і вчителів «Ми і наші діти: обираємо здоровий спосіб життя» із залученням фахівців.

## Література

1. Абаскалова Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе „школа – вуз” : автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 – „Загальна педагогіка та історія педагогіки” / Н. П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 40 с.
2. Гонтаровська Н. Оздоровча програма у шкільній системі освіти // Директор школи. – 1999. – № 45.
3. Єресько О. В. Особливості змісту шкільного предмета “Основи здоров'я” / О. В. Єресько // Основи здоров'я і фізична культура. – 2005. – № 2. – С. 8 – 11.
4. Кириленко С.В. Уроки здоров'я. – Х.: „Скорпіон”, 2004. – 88 с.
5. Отрощенко П.Г. Хочу быть здоровым. – Киев: Лыбидь, 1991.