

Здоров'язбережувальна технологія як система заходів з охорони та зміцнення здоров'я учнів



Тетяна ВОЛОБУЄВА,

кандидат педагогічних наук, доцент, проректор із наукової роботи
Донецького ОІППО

Проблема здоров'я дітей нині набула особливої актуальності, оскільки спостерігається стабільне зростання показників захворюваності та поширеності хвороб не лише серед дорослого населення, а й серед школярів. Відомо, що з початком шкільного навчання пов'язані такі форми патології, як короткозорість, порушення постави, нервово-психічні хвороби тощо. Вони ще в минулому столітті були визначені як шкільні. І сьогодні достовірно встановлено, що багато хвороб починають розвиватися саме в період відвідування дитиною школи.

Останніми роками спостерігаються такі негативні зміни в цій сфері:

1. Значне зменшення кількості абсолютно здорових дітей.

2. Стрімке зростання функціональних порушень і хронічних захворювань.

3. Зміна структури хронічної патології, що виражається в збільшенні кількості захворювань органів травлення, опорно-рухового апарату (сколіоз, остеохондроз, ускладнені форми плоскостопості), нирок і сечовивідних шляхів.

4. Збільшення кількості школярів, які мають кілька захворювань [1].

Безцінна спадщина Василя Сухомлинського сповнена простих та дієвих ідей здоров'язбереження. Його «Школа радості» – це школа здоров'я і творчості, а педагогічні напрацювання актуальні й сьогодні для практики розроблення і впровадження здоров'язбережувальних технологій. Досвід В.О. Сухомлинського активно використовується в сучасних педагогічних методиках.

Здоров'язбережувальні технології передбачають таке навчання, за якого діти не втомлюються, а продуктивність їхньої роботи зростає. Поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» з'явилося в педагогічному житті в останні декілька років і досі сприймається багатьма педагогами як аналог санітарно-гігієнічних заходів. Це свідчить про спотворене розуміння цього терміна, примітивні уявлення про зміст роботи, яку має проводити школа для здійснення свого найважливішого завдання – збереження і зміцнення здоров'я учнів.

Деякі педагоги вважають, що це одна або декілька нових педагогічних технологій, альтернативних усім іншим, і тому можна обирати: працювати за технологією, наприклад, Л.В. Занкова, С.Френе, М.Монтессорі або за технологією здоров'язбереження. Але це не так. Мета педагогічної

технології – досягнення того або іншого освітнього результату в навчанні, вихованні, розвитку. Здоров'язбереження ж не може бути основною і єдиною метою освітнього процесу, а тільки як умова, одне із завдань досягнення головної мети. Поняття «здоров'язбереження» належить або до якісної характеристики будь-якої освітньої технології, що показує, наскільки під час її реалізації вирішується завдання збереження здоров'я суб'єктів освітнього процесу, або фіксує відповідний пріоритет в ідеології та принципах педагогічної діяльності [2].

М.К. Смирнов дає таке визначення: «Здоров'язбережувальні освітні технології – це комплексна, побудована на єдиній методологічній основі, система організаційних і психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій, спрямованих на охорону і зміцнення здоров'я учнів, формування у них культури здоров'я, а також на турботу про здоров'я педагогів» [6].

Н.І. Соловйова розуміє здоров'язбережувальну освітню технологію як функціональну систему організаційних способів управління навчально-пізнавальною і практичною діяльністю учнів, яка науково й інструментально забезпечує збереження і зміцнення їхнього здоров'я [8].

Є.П. Ільїн вважає, що здоров'язбережувальні освітні технології – це відомі більшості педагогів психолого-педагогічні прийоми і методи роботи, технології, підходи до реалізації можливих проблем плюс постійне прагнення самого педагога до самовдосконалення. Тільки тоді можна сказати, що навчально-освітній процес здійснюється за здоров'язбережувальними освітніми технологіями, якщо під час реалізації використовуваної педагогічної системи вирішується завдання збереження здоров'я учнів і педагогів [4]. Здоров'язбережувальні технології за характером дії поділяються на чотири групи:

– захисно-профілактичні (виконання норм СЕС, проведення щеплень, обмеження граничного рівня навчального навантаження);

– компенсаторно-нейтралізуючі. Під час їх використання постає завдання компенсувати недостачу того, що потребує організм для повноцінної життєдіяльності (вітамінізація, фізкультпаузи, емоційні розрядки);

– стимулювальні. Дають змогу активізувати сили організму (загартування, педагогічна психотерапія);

– інформаційно-навчальні. Забезпечують учням рівень обізнаності, необхідний для ефективної роботи про здоров'я.

Здоров'язбереження може ставитися як одне із завдань освітнього процесу. Це може бути освітній процес медико-гігієнічної спрямованості (здійснюється за наявності тісного контакту «педагог – медичний працівник – учень»); фізкультурно-оздоровчої (надається пріоритет заняттям із фізкультури); екологічної (створення гармонійних відносин з природою) тощо.

Здоров'язбережувальні технології є складовою частиною і характерною особливістю всієї освітньої системи, тому питання, що належать до компетенції навчального закладу: характер навчання і виховання, рівень педагогічної культури вчителів, зміст освітніх програм, умови проведення навчального процесу тощо – мають безпосереднє відношення до проблеми здоров'я дітей. Необхідно лише побачити цей зв'язок.

Отже, «здоров'язбережувальна» – це якісна характеристика будь-якої освітньої технології, яка показує, наскільки в ході її реалізації забезпечуються умови для збереження здоров'я учнів та вчителів. Науковці виокремлюють такі групи здоров'язбережувальних освітніх технологій:

- організаційно-педагогічні технології, які визначають структуру навчального процесу, що сприяє запобіганню перевтоми;

- психолого-педагогічні – пов'язані безпосередньо з роботою вчителя на уроці та психолого-педагогічним супроводом усіх елементів навчального процесу;

- навчально-виховні – передбачають програми з навчання грамотного піклування про своє здоров'я і формування культури здоров'я учнів, мотивації їх до ведення здорового способу життя, а також попередження шкідливих звичок, просвіту батьків;

- соціально-адаптуючі та особистісно-розвивальні – забезпечують формування і зміцнення психічного здоров'я (соціально-психологічні тренінги, програми соціальної і сімейної педагогіки);

- лікувально-оздоровчі технології (лікувальна фізкультура, лікувальна педагогіка), дія яких забезпечує відновлення фізичного здоров'я.

Мета здоров'язбережувальних освітньо-виховних технологій – забезпечити школяру можливість збереження здоров'я упродовж періоду навчання

в школі, сформувати у нього необхідні знання, уміння і навички щодо здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті.

Зазираючи в педагогічну майстерню Василя Сухомлинського, знаходимо ті ідеї, які становлять сутність сучасних здоров'язбережувальних технологій:

- **Створення освітнього середовища**, що забезпечує зняття всіх стресоутворювальних чинників навчально-виховного процесу. Атмосфера доброзичливості, віра в сили дитини, індивідуальний підхід, створення для кожного ситуації успіху потрібні не лише для пізнавального розвитку дітей, але і для їхнього нормального психофізіологічного стану. Н.Т. Рилова визначає здоров'язбережувальне середовище навчальних закладів як сукупність управлінських, організаційних, навчальних і оздоровчих умов, спрямованих на формування, зміцнення і збереження соціального, фізичного, психічного здоров'я учнів та педагогів на основі психолого-педагогічних і медико-фізіологічних засобів, методів супроводу освітнього процесу, профілактики факторів «ризиків», реалізації комплексу міжвідомчих заходів щодо створення соціально адаптованого освітнього середовища [5].

- **Творчий характер освітнього процесу**. Навчання без творчого заряду не цікаве, а отже, тією або іншою мірою є насильством над собою та іншими. Можливість для реалізації творчих завдань досягається використанням на заняттях, уроках і в позаурочній діяльності активних методів та форм навчання. В.О. Сухомлинський писав, що навчання не має зводитися до безперервного нагромадження знань, до тренування пам'яті, до зубріння, що отупляє, одурманює, нікому не потрібне, шкідливе і для здоров'я, і для розумового розвитку дитини. Не зурбіння, а інтелектуальне життя, що б'є ключем, проходить у світі гри, казки, краси, фантазії, творчості – таким має бути навчання вихованців [9, т. 3, с. 108].

- **Забезпечення мотивації освітньої діяльності**. Дитина – суб'єкт освіти і навчального спілкування, вона має бути емоційно залученою до процесу соціалізації, що забезпечує природне підвищення працездатності й ефективності роботи мозку без шкоди для здоров'я. «Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили» [там само, с. 109].

- **Побудова навчально-виховного процесу відповідно до закономірностей становлення психічних функцій**. Передусім мається на увазі перехід від спільних дій до самостійних, від дії в матеріальному плані за матеріалізованою програмою до мовного і розумового планів її виконання, перехід від розгорнутих поетапних дій до згорнутих і автоматизованих. Як зазначав В.О. Сухомлинський, дитина – це жива істота, її мозок – найтонший, найніжніший орган, до якого потрібно ставитися дбайливо й обережно [9, т. 4, с. 133].

- **Урахування системної будови вищих психічних функцій.**

- **Перевага значущого осмисленого змісту** під час засвоєння нового матеріалу, навчання «за одиницями, а не за елементами», **принцип цілісності.**

- **Усвідомлення дитиною успішності в будь-яких видах діяльності.** Педагогові немає необхідності бути неоективним – він може виділити якийсь шматочок або аспект роботи, похвалити за старанність на певному етапі її виконання.

- **Раціональна організація рухової активності.** Поєднання методик оздоровлення і виховання дає змогу досягти швидкої і стійкої адаптації дитини до умов школи: до 50% знижуються рівень загальної захворюваності, частота загострень хронічних захворювань, зменшується кількість пропусків через хворобу.

- **Забезпечення адекватного відновлення сил.** Зміна видів діяльності, регулярне чергування періодів напруженої активної роботи і розслаблення, зміна довільної та емоційної активації необхідні, щоб уникнути перевтоми дітей. «Розумові сили і нервова енергія учнів, особливо молодшого віку, – це не бездонний колодязь, з якого можна черпати і черпати. Брати з цього колодязя потрібно з розумом і обачно, а найголовніше – потрібно постійно поповнювати джерело нервової енергії дитини» [9, т. 3, с. 127].

- **Забезпечення міцного запам'ятовування.** Науково обґрунтована система повторення – необхідна умова здоров'язбережувальних технологій. «Пам'ять в дитячі роки дуже гнучка, і якщо нею уміло управляти і не перенавантажувати її, вона стає вашим першим помічником» [9, т. 2, с. 476].

- **Комплексна система загартовування дітей.** М.К. Смирнов вирізняє засоби і методи здоров'язбережувальних технологій:

- засоби рухової спрямованості;
- використання оздоровчих сил природи;
- гігієнічні фактори.

Василь Сухомлинський серед найважливіших чинників, які забезпечують гармонійний розвиток та здоров'я дитини, виокремлював:

- фізичну працю на повітрі;
- спілкування з природою;
- навчання в радості та творчості.

Ідеї В.О. Сухомлинського увійшли органічною частиною в сучасні педагогічні системи, що сприяє посиленню акцентів здоров'я в навчанні і вихованні.

Щоб результативно реалізувати здоров'язбережувальну технологію в педагогічній діяльності, треба застосовувати окремі освітні технології за їх здоров'язбережувальною спрямованістю.

Особистісно орієнтовані технології – у центр освітньої системи ставиться особистість дитини, педагог прагне забезпечити комфортні умови її розвитку та реалізації природних можливостей. Особистість дитини перетворюється на пріоритетний суб'єкт, стає метою освітньої системи. У межах цієї групи як самостійні напрями виділяють

гуманно-особистісні технології, технології співпраці, технології вільного виховання.

Педагогіка співпраці – створює всі умови для реалізації завдань збереження і зміцнення здоров'я учнів та педагогів.

До числа здоров'язбережувальних технологій варто віднести й технологію **«розкріпаченого розвитку дітей»**, розроблену фізіологом В.Ф. Барзним [2]. Характерною рисою технології є впровадження в освітній процес руху наочного навчального матеріалу.

Для розминок і вправ на м'язово-тілесну і зорову координацію, а також на розвиток уваги і швидкості реакції під час уроку використовуються схеми зорових траєкторій, розташовані на стелі, і спеціальні «рухливі вогники» (можна використовувати лазерну указку). Вправи поєднують рухи очима, головою і тулубом, виконуються стоячи у вільному положенні і базуються на зорово-пошукових стимулах, які несуть в собі мотиваційно-активізуючий заряд для всього організму. Результатами виконання таких вправ є: розвиток почуття загальної і зорової координації та їх синхронізація; розвиток зорово-моторної реакції, зокрема швидкості орієнтації в просторі, реакції на екстремальні ситуації (на зразок дорожньо-транспортних тощо).

Особливістю уроків є те, що вони проводяться в режимі руху наочного навчального матеріалу, постійного пошуку і виконання завдань, які активізують дітей. Для цього використовуються рухливі «сенсорні хрести», картки із завданнями і можливими варіантами відповідей, які можуть за бажанням учителя опинитися в будь-якій точці класу і які діти повинні знайти та використати у своїй роботі, а також спеціальні «утрималки», що дають змогу «переключати» зір дітей з близьких об'єктів на далекі.

Кожен учитель накопичує авторські знахідки: цікаві динамічні паузи, креативні фізкультурхвилини, методики релаксації з використанням ароматів, музики, звуків природи, точкового масажу, стереограм для зняття втоми очей і зміцнення очних м'язів тощо.

Для поліпшення роботи мозку на різних етапах уроку можна використовувати такі вправи:

- розтирання вушних раковин і пальців, що активізує всі системи організму;
- перехресні рухи – активізують обидві півкулі головного мозку;
- хитання головою, що покращує розумову діяльність і мозковий кровообіг.

Важливу роль для здоров'язбереження відіграє психологічний фон уроку. Одним із прийомів створення позитивних емоцій на уроці є гумор, добре слово, звертання до учня на ім'я, зачитування вдало дібраних рядків з вірша або народної мудрості чи навіть прослуховування тихої ліричної музики.

Другий прийом спрямований на те, щоб викликати в учнів сумніви щодо справедливості істини, викладених як учителем, так і школярами. Звикання

до бездоганно правдивої, абсолютно точної інформації призводить до згасання орієнтувального рефлексу. Цей прийом стимулює думку учня, спонукаючи його знаходити переконливі докази, обґрунтовувати свої погляди.

Третій прийом – «збудження розумового апетиту» до самостійної роботи на уроці та вдома; розв'язування однакових для всіх задач, які комусь взагалі не під силу; за умови індивідуального підходу, після виконання легких завдань пропонуються «дуже важкі», що сприяє зміцненню віри у власні сили, в успіх.

Четвертий прийом – спільне з учителем емоційне переживання матеріалу: захоплення вченим, який зробив відкриття, красивим рішенням задачі; переживання невдач, радості від успіху.

Результат дії на учнів здоров'язбережувальних технологій має оцінюватися за допомогою медико-психолого-педагогічного моніторингу.

Отже, здоров'язбережувальні технології ми розуміємо як систему заходів щодо охорони та зміцнення здоров'я учнів, що враховує найважливіші характеристики освітнього середовища й умови життя дитини, вплив сукупності чинників на її здоров'я.

Неможливо повторити досвід видатних педагогів, діяльність кожного вчителя, який перебуває в пошуку, неповторна. Але можна трішки відчинити двері майстерні й спостерігати, як твориться щаслива школа, де, набуваючи гарних знань і вмій, учні міцніють фізично, психічно і морально.

Тільки завдяки комплексному підходу можуть бути вирішені завдання збереження і зміцнення здоров'я учнів. Добре розвинена здоров'язбережувальна компетентність педагогів, грамотний управлінський супровід і системний підхід забезпечать реальне підвищення ефективності реалізації оздоровчої функції освіти.

Література

1. *Ананьев В.А.* Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания / В.А. Ананьев // Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., 2011. – С. 41.
2. *Базарный В.Ф.* Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса / В.Ф. Базарный. – Ч. III. – Сергиев Посад, 1995. – С. 45.
3. *Григорьева Т.* Пути формирования здоровья школьников младшего возраста / Т. Григорьева. – М.: Знание, 1990. – С. 37.
4. *Ильин Е.П.* Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин, А.Н. Карпенко // Краткий психологический словарь / В.А. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Наука, 2003. – С. 17.
5. *Рылова Н.Т.* Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Т. Рылова. – Кемерово: КГУ, 2007. – С. 21.
6. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
7. *Соковня И.И.* Социальное взросление и здоровье школьников / И.И. Соковня. – М.: Просвещение, 2005. – С. 21.
8. *Соловьёва Н.И.* Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основные организационно-методические подходы её реализации / Н.И. Соловьёва // ЭКО. – 2004. – № 17. – С. 23–28.
9. *Сухомлинский В.А.* Избр. произв.: в 5 т. / В.А. Сухомлинский. – К.: Рад. школа, 1979–1980.



Анотації

Тетяна ВОЛОБУЄВА

Здоров'язбережувальна технологія як система заходів з охорони та зміцнення здоров'я учнів

У статті розглядається зміст поняття «здоров'язбережувальна технологія». Наголошується на важливості втілення у практику ідей В.О. Сухомлинського щодо виховання здорової дитини, використання їх у сучасних освітніх концепціях, а також на необхідності застосування комплексного підходу до вирішення завдань збереження і зміцнення здоров'я школярів.

Ключові слова: здоров'язбережувальна технологія, особистісно орієнтовані освітні технології, педагогіка співпраці, технологія «розкріпаченого розвитку дітей», психологічний фон уроку.

Татьяна ВОЛОБУЕВА

Здоровьесберегающая технология как система мер по охране и укреплению здоровья учащихся

В статье рассматривается содержание понятия «здоровьесберегающая технология». Подчеркивается важность воплощения в практику идей В.А. Сухомлинского о воспитании здорового ребёнка, их использования в современных образовательных концепциях, а также необходимость применения комплексного подхода к решению задач сохранения и укрепления здоровья школьников.

Ключевые слова: здоровьесберегающая технология, личностно ориентированные образовательные технологии, педагогика сотрудничества, технология «раскрепощённого развития детей», психологический фон урока.

Tetyana VOLOBUYEVA

Health-saving technology as a system of measures for protection and strengthening of health of the pupils

The article considers the concept of «health-saving technology». It is stressed the importance of translating into practice the ideas of V.O. Sukhomlynskyi about the upbringing of a healthy child, their use in modern educational concepts, and also focused attention on the need for an integrated approach to solving the tasks of preservation and strengthening of health of the pupils.

Keywords: health-saving technology, personally-oriented education technologies, pedagogics of cooperation, technology of «unfettered development of children», psychological background of the lesson.