

УДК 373:613

Наталія Беседа, практичний психолог Полтавської загальноосвітньої школи I – III ступенів № 11
Полтавської міської ради Полтавської області

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті обґрунтовано доцільність упровадження здоров'язберезувальних технологій у навчально-виховний процес загальноосвітньої школи. Охарактеризовано психолого-педагогічні основи здоров'язбереження учнів. Автором проаналізовано ефективні підходи до підвищення якості здоров'язберезувального навчально-виховного процесу сучасної школи.

Ключові слова: здоров'язберезувальні технології, здоров'язберезувальна компетенція, підготовка вчителя до застосування здоров'язберезувальних технологій.

Лит. 11.

Наталья Беседа, практический психолог
Полтавской общеобразовательной школы I – III ступеней № 11
Полтавского городского совета Полтавской области

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

В статье обоснована целесообразность внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс общеобразовательной школы. Охарактеризованы психолого-педагогические основы здоровьесбережения учащихся. Автором проанализированы эффективные подходы к повышению качества здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса в современной школе.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающая компетенция, подготовка учителя к использованию здоровьесберегающих технологий.

Natalia Beseda, practical psychologist of Poltava school I – III stages № 11
Poltava Town Council Poltava Region

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF HEALTH STUDENTS OF SECONDARY SCHOOLS

In the article the feasibility of health-technology in the educational process in secondary schools. Characterized by psychological and pedagogical foundations of keeping and strengthening the health of pupils at secondary schools. The author analyzes the effective approaches to improving the quality to create of health saving education environment in the modern school.

Keywords: health-saving technology, health-saving competence competence, training teachers in the use of health-saving technologies.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку освітньої галузі в Україні характеризується спрямованістю на інтеграцію в європейський і світовий освітній простір, що потребує покращення якості загальної середньої освіти. З огляду на це, перед сучасною школою постає низка викликів, обумовлених необхідністю підвищення ефективності здійснення навчально-виховного процесу, що забезпечить оптимальні умови для здоров'язбереження учнів і підготовки їх до успішної самореалізації впродовж життя. У цьому контексті заслуговує на увагу наукова думка В. Бобрицької: “Єдиним радикальним способом розв’язання проблем є кардинальна перебудова наших поглядів щодо причин і наслідків нездоров’я, формування основ здорового способу життя. А досягти цього можна лише

шляхом перебудови системи освіти та виховання особистості, набуття знань, що дозволять кожній людині здійснити гармонійний розвиток згідно вимог сьогодення” [2, 4].

Узагальнюючи низку наукових розвідок [5; 6; 7; 11], виокремимо головні підходи до підвищення ефективності навчально-виховного процесу завдяки впровадженню здоров'язберезувальних технологій, а саме:

- *особистісний* передбачає забезпечення сприятливих умов для самореалізації особистості, яка визнається носієм культури і цінна своєю унікальністю, неповторністю, а також прагненням до свободи самовираження;

- *діяльнісний* пов’язаний діалектичною єдністю з особистісним підходом і розглядає особистість як суб’єкт діяльності й спрямований на організацію особистісного розвитку людини;

- *ресурсний* орієнтований на активізацію потенційних можливостей учнів під час здійснення здоров'язбережувального навчально-виховного процесу;

- *системний* базується на реалізації системотвірних зв'язків між метою, завданнями, змістом, формами і методами здоров'язбереження учнів;

- *синергетичний* розглядає самоорганізацію та саморозвиток учнів як запоруку появи якісних особистісних змін у результаті взаємодії з навколишнім середовищем;

- *компетентнісний* означає формування здоров'язбережувальних компетенцій, що поєднують в собі інтелектуальні надбання та набуття досвіду емоційно-ціннісного ставлення учнів до збереження свого здоров'я і здоров'я навколишніх;

- *аксіологічний* спрямований на зміцнення в учнів відповідального ставлення до здоров'я як найвищої цінності, а також конструювання мотивацій до здорового способу життя як запоруки успішної самореалізації;

- *гносеологічний* базується на здобутті знань і вмінь здоров'язбережувальної діяльності [8].

Ураховуючи актуальність проблеми, **метою статті** є обґрунтування психолого-педагогічних основ здоров'язбереження учнів та доцільності впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес загальноосвітнього навчального закладу.

Відповідно до мети нами сформульовані такі **завдання дослідження**:

1. Узагальнити напрацювання вчених з проблеми розроблення та впровадження в шкільну практику здоров'язбережувальних технологій.

2. Охарактеризувати особливості організації та здійснення навчально-виховного процесу на засадах здоров'язбереження учнів.

Незаперечним є той факт, що нині центральною проблемою в загальноосвітній школі є порушення гармонійного співвідношення між інтелектуальним навантаженням на учнів та збереженням їхнього здоров'я. Висловлюємо стійкі переконання стосовно того, що ефективність розв'язання означеної проблеми значною мірою залежить від упровадження в навчально-виховний процес здоров'язбережувальних технологій, які сприятимуть одночасному підвищенню рівня здоров'я учнів і їх навчальних досягнень.

Дослідженню теоретичних та прикладних аспектів проблеми здоров'язбереження присвячені праці вітчизняних і зарубіжних учених. Зокрема, концептуальні основи здоров'язбережувальних технологій розробили В. Базарний, М. Гончаренко,

М. Смирнов та ін. Особливості формування культури здорового способу життя дослідили Г. Апанасенко, В. Бобрицька та ін. Зміст, методи і правила рухової активності висвітлили Н. Андрощук, Г. Богданова, О. Вашенко, О. Дубогай та ін. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я учнів за сучасних умов навчання розкрили В. Горашук, О. Єресько та ін. Соціальні аспекти проблеми здоров'язбереження проаналізували Є. Неведомська, П. Плахтій, І. Рудницька та ін.

Узагальнюючи теоретичні напрацювання і практичний досвід, наголосимо, що вирішення нагальних питань збереження і зміцнення здоров'я учнів загальноосвітнього навчального закладу потребує комплексного підходу і може бути здійснене завдяки впровадженню здоров'язбережувальних технологій. Зазначимо, що "*здоров'язбережувальні технології*" – це системний метод програмування цілей, конструювання змісту, прийомів, засобів навчання й виховання, спрямованих на підвищення рівня індивідуального здоров'я дітей і підлітків, формування в них життєвих навичок та створення здоров'язбережувального освітнього середовища в школі за умов здійснення моніторингу стану здоров'я учнів" [1, 9 – 10].

Незаперечним є той факт, що сучасному вчителю відводиться головна роль у вихованні здорової, гармонійно розвиненої особистості учня з активною громадянською позицією. Це, своєю чергою, вимагає від учителя професійного та особистісного зростання. Справді, ефективність здоров'язбереження учнів значною мірою залежить від сформованості мотивацій учителя до здоров'язбережувальної діяльності та від його професійної підготовки.

Підкреслимо, що якість підготовки вчителя до практичного застосування здоров'язбережувальних технологій потребує злагодженого поєднання традиційних і нетрадиційних форм методичної роботи. Наприклад, залучення членів педагогічного колективу до участі у дискусіях, психолого-педагогічних семінарах, педагогічних тренінгах сприятиме удосконаленню професійних і особистісних якостей вчителів і допоможе в досягненні здоров'язбережувальних цілей навчально-виховного процесу. На засіданнях творчих груп розвиватимуться гностичні, конструктивні та організаційні здібності вчителів, необхідні для успішної здоров'язбережувальної діяльності. Проведення семінарів-презентацій, індивідуальних педагогічних виставок також збагачуватиме досвід освітян щодо здоров'язбереження учнів. Таким чином, модернізація системи методичної роботи

забезпечить поглиблення знань вчителів та набуття ними нових вмінь, навичок і прийомів моделювання здоров'язбережувальних технологій [9].

Ефективність формування в учнів здоров'язбережувальних компетенцій під час здійснення навчально-виховного процесу залежить значною мірою від сформованості мотивацій до здорового способу життя, що базуються на стійкості інтересів та прагненні бути здоровим. Виявлена закономірність, що мотив тим більше і тим активніше спрямовує діяльність, чим більше він спирається на навички. Успіх діяльності є функцією якості навички і сили мотиву [10, 406]. Доведено, що саме за умов здорового способу життя підвищується рівень творчого самовираження людини, зростають інтелектуальні та фізичні можливості, поліпшується стан емоційно-вольової сфери.

У цьому контексті на особливу увагу заслуговує думка Л. Загрічук [4]: "За допомогою активних методів навчання діти отримують важливу для себе інформацію, що сприяє формуванню знань, умінь та навичок щодо здорового способу життя та позитивного уявлення про себе через визнання сильних якостей своєї особистості, співчуття та поваги до інших людей, визнання поведінки, яка вважається прийнятною в соціумі, визнання цінностей. Діти набувають навичок здорової міжособистісної комунікації, критичного мислення для розв'язання складних проблем, пошуку альтернатив, вчать висловлювати свою думку. Відкрито говорити про свої почуття, приймати рішення в ситуаціях, які загрожують здоров'ю" [4, 4]. У зв'язку з цим у процесі соціалізації учнів доцільно акцентувати їх увагу на перевагах безконфліктного існування в колективі з метою досягнення соціального благополуччя. Необхідно розвивати здоров'язбережувальні компетенції учнів, навчаючи їх раціонально розподіляти час, планувати щоденне і тижневе навантаження, застосовувати прийоми самооцінки, самоаналізу, самовдосконалення тощо.

Характеризуючи психолого-педагогічні основи здоров'язбереження учнів, зосередимо увагу на виокремленні низки вимог до організації та здійснення здоров'язбережувального навчально-виховного процесу в школі, а саме:

1. Здоров'язбережувальні технології базуються на гуманістичних засадах. Це потребує від учителя готовності до реалізації позиції "учитель-партнер" у процесі взаємодії з учнями.

2. Формуючи в школі здоров'язбережувальне освітнє середовище, слід враховувати вікові особливості учнів, зокрема:

- для учнів початкової школи, з метою задоволення їх природної потреби в русі, необхідно розробити гнучкий розклад уроків і створити ігрові майданчики та рекреаційні зони;

- для учнів середньої школи доцільно обладнати лабораторії та майстерні, щоб забезпечити оптимальні умови для групової, пошукової та дослідницької діяльності на уроках і в позаурочний час;

- для старшокласників важливими є реалізація принципів профільного навчання, що обумовлює необхідність поповнення навчально-методичної бази шкільних кабінетів і активне залучення учнів до використання сучасних медіатехнологій та Інтернет-ресурсів.

3. Виробляти в учнів навички самооцінювання та самоконтролю. У зв'язку з цим важливо, щоб оцінці вчителя передувала обґрунтована самооцінка учня.

4. Дбаючи про цілісність навчально-виховного процесу, педагогічному колективу слід підтримувати взаємозв'язки із позашкільними дитячими закладами, а також активно залучати батьків до формування здорового способу життя молодого покоління [3, 10 – 13].

Наголосимо, що в школі відповідальність за здоров'язбереження учнів головним чином покладається на вчителя і залежить від його умінь так дбати про виховання та навчання дітей, щоб повною мірою реалізувати освітню, виховну, розвивальну, а також здоров'язбережувальну мету на уроках і в позаурочний час. Натомість, коли учень працює над домашнім завданням удома, то раціональне поєднання рухової та розумової активності залежить від сформованості у нього навичок самоконтролю та від обізнаності батьків у галузі збереження і зміцнення здоров'я дітей.

Дбаючи про підвищення ефективності взаємодії між школою і сім'єю, надзвичайно важливо зустрічатися з батьками не тільки на батьківських зборах, а й залучати їх до участі в позакласних заходах здоров'язбережувального змісту. До таких належать родинні свята, спортивні змагання, презентації досвіду родинного виховання, години спілкування на валеологічну тематику тощо.

Одночасно з розвитком культури здоров'я батьків і родини вважаємо доцільним активізувати роботу учнівського самоврядування. Реалізація цього напряму допоможе сконструювати в учнів стійкі мотивації до здорового способу життя та покращити рівень сформованості здоров'язбережувального освітнього середовища в школі.

Слід зазначити, що важлива роль у

здоров'язбереженні дітей і підлітків відводиться психологічній службі загальноосвітнього навчального закладу. З року в рік практичний психолог і соціальний педагог займаються вивченням закономірностей соціалізації особистості учня, визначають рівень адаптації дітей до умов навчання в школі. З метою профілактики вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння проводяться тренінги, круглі столи, відеолекторії. Як підсумок, організація виставок плакатів, малюнків, колажів здоров'язбережувальної тематики. Разом зі членами педагогічного колективу та адміністрацією школи психологічна служба діє у таких напрямках:

- налагодження міжособистісних стосунків учнівського колективу;
- зменшення відсотку дезадаптованих учнів;
- попередження розвитку в учнів високого рівня тривожності та агресивності;
- активна профілактично-просвітницька робота з учителями, учнями та їх батьками.

Підсумовуючи вищевикладене, зазначимо, що впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі сучасної школи сприяє забезпеченню оптимальних умов для фізичного й духовного розвитку молодого покоління та одночасному підвищенню рівня індивідуального здоров'я учнів і їх навчальних досягнень.

Висновки. Викладене дає підстави стверджувати, що впровадженню здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес сучасної школи сприяє:

1) розроблення вчителями авторських здоров'язбережувальних програм і методик та впровадження їх у систему методичної роботи загальноосвітнього навчального закладу;

2) раціональний вибір форм, методів і прийомів здоров'язбереження, навчання та виховання дітей і підлітків;

3) злагоджена взаємодія та активна співпраця всіх учасників навчально-виховного процесу, спрямована на повноцінне поєднання різних напрямів формування культури здоров'я учнів.

Перспективу подальших досліджень убачаємо в здійсненні моніторингу якості навчальних досягнень учнів та стану їх здоров'я за умов упровадження здоров'язбережувальних технологій

у навчально-виховний процес загальноосвітнього навчального закладу.

1. *Беседа Н.А. Підготовка вчителя до застосування здоров'язбережувальних технологій у системі методичної роботи загальноосвітнього навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / Н.А. Беседа. – К., 2012. – 21 с.*

2. *Бобрицька В.І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: Монографія. – Полтава: Скайтек, 2006. – 432 с.*

3. *Гончар М. Педагогические ресурсы / М. Гончар, М. Короткевич // Здоровье детей. – 2007. – № 10. – С. 10 – 13.*

4. *Загрійчук Л. Формування культури здоров'я молодших школярів шляхом впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій / Л. Загрійчук // Початкова школа. – 2006. – № 11. – С. 1 – 2.*

5. *Здоров'язберігаючі технології у навчальному закладі / [упоряд.: О. Колонькова, О. Литовченко]. – К.: Шк. світ, 2009. – 128 с. (Бібліотека "Шкільного світу").*

6. *Ирхин В. Учитесь на здоровье: Здоровьеориентированный образовательный процесс на уроке / В. Ирхин, И. Ирхина. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.*

7. *Казакова Т.Н. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении: метод. пособие / Татьяна Николаевна Казакова. – М.: Чистые пруды, 2007. – 32 с. – (Библиотечка "Первого сентября", серия "Здоровье детей"; вып. 4 (16)).*

8. *Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні // Шкільний курс "Валеологія": зб. матеріалів. – К.: Освіта, 1994. – 94 с.*

9. *Методична робота в школі / Упоряд. М. Голубенко. – К.: Шк. світ, 2007. – 128 с.*

10. *Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. – [5-те вид., стереотип.] – К.: Либідь, 2005. – 560 с.*

11. *Система роботи школи щодо збереження здоров'я учнів / [Г. Спиченко, Г. Сердцева, Н. Пахомова та ін.] // Початкова школа. – 2009. – № 2. – С. 33 – 38.*

Стаття надійшла до редакції 09.07.2013

