



**Марія Василівна Павлюс,**  
директор Ценівської ЗОШ І–ІІІ ст.,  
с. Ценів, Козівського р-ну,  
Тернопільської обл., Україна

УДК 37.018.3

## «ШКОЛА СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю» ЯК ОСНОВА ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ

*В статті розглядається актуальність питання збереження здоров'я школярів, розкривається значення здоров'язберігаючої компетентності, формування якої можливо в «Школі содействия здоров'ю» шляхом використання елементів здоров'язберігаючих технологій.*

**Ключевые слова:** здоров'я, здоровий образ життя, культура здоров'я, здоров'язберігаюча компетентність, здоров'язберігаючі технології, «Школа содействия здоров'ю».

*The article discusses the relevance of the preservation of the health of schoolchildren, reveals the importance of health-competence, the formation of which is possible in the School of Health Promotion through the use of elements of health-technology.*

**Key words:** health, healthy lifestyle, health culture, healthkeeping competence, healthkeeping technologies, School of Health Promotion.

Здоров'я завжди було головним чинником безпеки нації і на початку III тис. ця істина стала актуальною. Завдання покращення здоров'я учнів не може бути вирішено лише завдяки зусиллям медиків. Здоров'я має бути одним із результатів освіти. Україна активно сприйняла світові тенденції щодо покращення стану здоров'я населення через освіту.

Одне з головних завдань сучасного суспільства – це створення такої освітньої системи, яка б не лише виховувала освічену культурну людину, але й зберігала та розвивала її здоров'я.

Середній навчальний заклад – це життєвий простір дитини, де вона знаходиться майже 70 % свого часу. Тому ЗНЗ повинен надавати дітям знання та вміння щодо організації життя, а також має діагностувати, берегти та покращувати їхнє здоров'я.

Несприятливі соціально-економічні умови сучасної України, важка екологічна ситуація, інформаційне перенасичення та інтенсифікація навчального процесу викликають тенденції до погіршення здоров'я дітей та учнівської молоді. Здоров'я цієї вікової групи особливо важливе, тому що, за оцінкою фахівців, приблизно 75 % хвороб дорослих є наслідком умов життя в дитячі та юнацькі роки. Майже 90 % дітей, учнів мають відхилення у здоров'ї, а більше 50 % – незадовільну фізичну підготовку [2].

Невідкладне розв'язання цієї проблеми зараз – це створення «Шкіл сприяння здоров'ю» та їх масовий розвиток в освітній системі. Кожний середній навчальний заклад повинен стати школою сприяння здоров'ю незалежно від статусу.

Розроблена нами «Програма розвитку ЗНЗ» передбачає перехід на більш високий рівень культури його життєдіяльності та освітніх процесів, покращення якості навчання і виховання, формування гуманних та демократичних відносин.

Тому програмою мінімум є формування позитивної мотивації на здоровий, безпечний спосіб життя, збереження та зміцнення здоров'я, а програма максимум – прагнення до виховання здорової, свідомої, творчої, небайдужої особистості, яку хвилюють проблеми близьких та суспільства.

Об'єднавши складові здоров'я та визначивши пріоритетні напрями діяльності навчального закладу з питань зміцнення здоров'я учнів та педагогічного колективу, ми побудували організаційно-функціональну модель «Школи сприяння здоров'ю» та втілюємо її в життя.

У «Школі сприяння здоров'ю» ми реалізуємо заходи щодо популяризації здорового способу життя, культури здоров'я, оздоровчої діяльності. Серед них:

- залучення батьківської громадськості до діяльності з пропаганди культури здоров'я. Проведення



спільних для батьків та дітей заходів (олімпіад, змагань) з фізичної культури, основ здоров'я, власної гігієни, раціонального харчування тощо;

- організація батьківської освіти з проблем виховання здорової дитини в сім'ї;
- виступи вчительської, батьківської та дитячої громадськості;
- проведення учнівських акцій, спрямованих на пропаганду здорового способу життя молоді, профілактику куріння, алкоголізму, наркоманії, СНІДу, йододефіциту та запобігання насильству;
- організація та проведення систематичного інформаційно-діагностичного обстеження учнів, організація відповідного лікування у закладах охорони здоров'я;
- паспортизація здоров'я кожного учня;
- створення банку даних здоров'я учнів з 1 до 11 класу та проведення моніторингу.

Головною метою нашого навчального закладу є формування та розвиток фізично, психічно, соціально і морально здорової особистості зі стійкими переконаннями та системою знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, створення умов для збереження та зміцнення здоров'я самоствердження, самодостатності та самореалізації у дорослому житті.

Ми переконані, що навчання є успішним та мінімально травматичним для психіки дитини тоді, коли координується з віковими фізіологічними та психологічними можливостями, а вчитель враховує спадкоємний потенціал молодої особистості. Навчання орієнтовано на формування та розвиток здібності організму протистояти стресам. Ця здібність і є здоров'ям. Здоров'я людини – це здатність зберігати відповідну до віку та статі психофізіологічну стійкість в умовах постійної зміни кількісних та якісних одиниць структурної та сенсорної інформації.

Навчальний заклад самостійно здійснює вибір форм, методів та засобів валеологічного навчання і виховання в межах, визначених законами України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту», Положенням про загальноосвітній навчальний заклад та іншими нормативними документами.

Директор забезпечує дотримання вимог охорони життя та здоров'я учнів, створює необхідні умови для валеологічної освіти та виховання дітей, їхньої участі в оздоровчо-освітніх заходах у позаурочний час; забезпечує дотримання санітарно-гігієнічних норм та техніки безпеки; спрямовує діяльність педагогічного колективу на запобігання вживанню учнями алкоголю та наркотиків, а також формування інших шкідливих звичок для здоров'я; контролює організацію харчування та медичного обслуговування учнів; організовує превентивні заходи проти прояву насильства.

У нашому навчальному закладі для учнів створено безпечні та нешкідливі умови навчання, виховання та участі у різних видах оздоровчої діяльності, пропагування здорового способу життя.

Для того, щоб процес формування культури здоров'я був неперервним, батьки дбають про забезпечення умов для збереження та зміцнення здоров'я дітей у сім'ї.

Учителі сприяють збереженню здоров'я учнів, формують здоровий спосіб життя, створюють у навчальному закладі позитивний мікроклімат, надають можливість розкрити більш повно фізичні, психічні та соціальні можливості, сприяють здоровим відносинам між учнями, вчителями та батьками, особистим прикладом утверджують культуру відносин між учнями та колегами.

Для попередження розвитку відхилень у стані здоров'я дітей у «Школі сприяння здоров'ю» організовано гаряче харчування для дітей та підлітків від 6 до 17 років. Для дітей молодшого шкільного віку харчування здійснюється організовано. Учні із мало-забезпечених сімей харчуються за рахунок коштів з районного бюджету. Іншим учням харчування оплачують батьки. Контроль за організацією харчування та асортиментом продуктів здійснює адміністрація школи та комісія, до якої входять батьки і вчителі.

Для запобігання захворювань шлунково-кишкового тракту діти отримують страви з круп. Меню містить продукти харчування підвищеної цінності: салати з овочів, заправлені соняшниковою олією, плодови та овочеві соки, вітамінізовані напої із сухофруктів, чаї з глоду та шипшини тощо.

У навчальному закладі дотримуються режиму харчування, що є найкращою профілактикою захворювань органів травлення.

Учителями опрацьовано літературу з цього питання та розроблено методичні рекомендації, пам'ятки щодо покращення здоров'я вихованців, формування у них навичок здорового способу життя.

Систематично проводиться оцінка рівня фізичного розвитку та функціонального стану учнів, результати якої обговорюються на засіданнях педагогічної ради, батьківських зборах. На основі отриманої оцінки розробляють індивідуальні та групові програми рухової активності; батькам та вчителям надаються необхідні рекомендації. Постійно проводяться моніторингові дослідження стану здоров'я учнів та ставлення батьків до діяльності «Школи сприяння здоров'ю». Результати моніторингових досліджень стану здоров'я, що проводяться на початку та наприкінці навчального року, фіксуються в індивідуальному щоденнику здоров'я.

Учителі початкових класів на навчальних заняттях проводять креативні хвилинки відпочинку та рухові перерви. У 5–9-х класах працюють у напрямі ознайомлення зі стресовими ситуаціями та розвантаження напруженості учнів під час навчальних занять, використовуючи активні форми та методи діяльності. Розроблення та впровадження вчителями школи рухових фізичних хвилин (і під час занять, і на перервах) надає можливість творчо працювати учням та згуртувати колектив навчального закладу. Під час навчального процесу систематично проводиться провітрювання навчальних кабінетів (приміщень), вологе прибирання.

З метою формування навичок здорового способу життя і підвищення загальної культури учням пропонується завести зошит для спостережень за виконанням



гігієнічної програми оздоровлення, а також вести щоденний звіт перед собою стосовно того, що виконано за день, радіти кожному «плюсу», поставленому за виконання чергової гігієнічної норми. Дотримуючись правил гігієни, учень позначає виконані пункти плюсами до тих пір, доки не буде вироблена стійка звичка догляду за власним організмом.

Значна робота проводиться вчителями з використання під час занять здоров'язберігаючих технологій: уроки-прогулянки, уроки-екскурсії, тематичні уроки «Веселі старт», «Спілкування з однолітками», «Косметичні проблеми підлітків». Навчальні заняття з учнями проводяться на спортивному майданчику та у спортивній залі.

Упродовж року працюють секції з волейболу, футболу, баскетболу, тенісу. Систематично проводяться внутрішньо-шкільні змагання, а в окремих видах спорту (волейбол, футбол) беруть участь як учні, так і батьки. Позакласна діяльність визначається потребами та побажаннями учнів. Вони часто є ініціаторами будь-яких починань і вносять пропозиції на розгляд не лише вчителям фізичної культури, класним керівникам, а й адміністрації.

За останні роки учні брали участь у спортивних змаганнях різних рівнів та домоглися вагомих результатів.

На сучасному етапі поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» ширше, ніж відсутність шкідливих звичок. Це режим навчальної діяльності та відпочинку, система харчування, різноманітні вправи, що призводять до загартування та розвитку. До цього поняття входить також система ставлень до себе, інших і життя в цілому, а також осмисленість буття, життєві цілі та цінності тощо.

З погляду на те, що проблема здоров'я є педагогічною, ми дбаємо, щоб діти та батьки знали, як необхідно поводитися для забезпечення довголіття, переживувати себе та відмовлятися від шкідливих звичок.

Упродовж останніх років навчально-виховний процес будується за принципом формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. В основі такого підходу з організації навчально-виховного процесу міститься новий погляд на парадигму навчання та управління ЗНЗ – «Школи сприяння здоров'ю».

Апробація здоров'язберігаючих технологій і впровадження їх в освітній простір надали можливості залучити педагогічний колектив до творчої креативної

діяльності, згуртувати його навколо однієї з глобальних проблем сучасного суспільства – здоров'я нації.

Отже, збереження здоров'я учасників навчально-виховного процесу є одним із важливих завдань сучасних навчальних закладів. Підвищення цінності власного здоров'я у вчителів та здоров'я учнів відбувається завдяки формуванню здоров'язберігаючих компетентностей.

Знання, володіння та застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного вчителя. Учителі разом з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками, з усіма, хто зацікавлений у збереженні та зміцненні здоров'я дітей, спроможні створити здоров'язберігаюче освітнє середовище, центром якого буде – «Школа сприяння здоров'ю» [6].

### Використані літературні джерела

1. *Сущенко Л. П.* Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. – 308 с.

2. *Горашук В. П.* Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я школярів [Текст]: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / В. П. Горашук. – Харків, 2004. – 419 с.

3. *Кириленко С. В.* Проблема формування культури здоров'я в історії теоретичної думки та соціальної практики [Текст] / С. В. Кириленко // Педагогіка і психологія. Вісник Академії педагогічних наук України. – 2004. – № 1. – С. 48–57.

4. *Аксьонова О.* Реабілітація фізичного здоров'я дітей закладів освіти на засадах диференційованого підходу [Текст] / О. Аксьонова // Директор школи (Шк. світ). – 2005. – № 14. – С. 25–26.

5. *Ващенко О., Свириденко С.* Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі [Текст] / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.

6. Сучасний навчальний заклад – Школа сприяння здоров'ю [Текст] / ред. група: Л. Д. Покроєва, С. Є. Вольянська, І. В. Волкова, В. І. Олійник // Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару. – Харків: ХОНМБО, 2006. – 148 с.