

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАПОРУКА ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

(тренінг для вчителів)

Н. А. Беседа

У зарубіжній і вітчизняній науці особлива увага приділяється проблемі здоров'язбереження школярів (Г. Апанасенко, В. Бобрицька, О. Савченко, Є. Неведомська, М. Гончаренко, М. Безруких, Е. Вайнер, І. Чупаха, В. Базарний).

Зокрема, В. Бобрицька сутність цієї проблеми пояснює так: "Найбільш негативним для здоров'я чинником розумової діяльності є зниження рухової активності (гіподинамія) у поєднанні з вимогами до засвоєння великих обсягів інформації, тривалого підтримання уваги, високої психічної стійкості тощо" [1, с. 217]. У зв'язку із цим дослідниця рекомендує застосовувати такі здоров'язбережувальні технології, що попереджатимуть стомленість та перевтомлення у суб'єктів навчально-виховного процесу, а також знижуватимуть у них рівень розвитку патологій зорового і слухового аналізаторів, нервової, ендокринної та опорно-рухової систем [1, с. 216 – 240].

Заслужують на увагу і такі наукові дослідження у сфері здоров'язбереження, як розроблення ефективних напрямів формування здорового способу життя дітей і підлітків на уроках та в позаурочний час (Р. Кравченко, М. Малашенко, С. Махамат [2], С. Крошка [2], Г. Перишко [3], Г. Чорненко, О. Зеленюк [4]).

Зауважимо, що результативність навчально-виховного процесу на засадах здоров'язбереження школярів прямо залежить від рівня сформованості готовності учителів до здоров'язбережувальної діяльності. Ураховуючи цей факт, вважаємо за доцільне проведення психолого-педагогічних семінарів, педрад та тренінгових занять із педагогами з метою підвищення їх особистісно-професійної готовності до збереження і зміцнення здоров'я учнів. До вашої уваги пропонуємо одне із таких тренінгових занять на тему: "Розвиток у вчителів практичних навичок здоров'язбережувальної діяльності", яке було апробоване у січні 2010 року у Полтавській загальноосвітній школі I – III ступенів № 11. Зауважимо, що саме тренінгове заняття як одна із форм нетрадиційної методичної роботи школи сприятиме ефективній теоретичній та практичній підготовці педагогів до застосування здоров'язбережувальних технологій.

**Мета.** Ознайомити педагогічний колектив школи з основними типами здоров'язбережувальних технологій; підвищити рівень готовності вчителів до застосування здоров'язбережувальних технологій під час здійснення навчально-виховного процесу.

### Завдання:

1. Проаналізувати результати попереднього анкетування педагогів школи щодо визначення їх готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій.



*Розглядається проблема збереження і зміцнення здоров'я учнів у сучасній загальноосвітній школі. Обґрунтована доцільність підвищення готовності вчителів до застосування здоров'язбережувальних технологій під час навчання і виховання дітей.*

*Рассматривается проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся в современной общеобразовательной школе. Обоснована необходимость повышения готовности учителей к использованию здоровьесберегающих технологий во время обучения и воспитания детей.*

*Article is devoted to students of secondary school health care. Necessity of improvement of teachers knowledge about creation of the health-protective educational environment is grounded. A scenario of training in theme implementation of health-protection technologies in classroom is proposed.*

2. Обґрунтувати доцільність теоретичної і практичної підготовки вчителя до застосування здоров'язберезувальних технологій.

3. Конкретизувати цілі здоров'язберезувальної педагогічної діяльності.

4. Розкрити сутність актуальних проблем, що перешкоджають широкому впровадженню здоров'язберезувальних технологій у загальноосвітній школі.

5. Обговорити шляхи усунення цих проблем.

6. Визначити напрями формування здоров'язберезувального освітнього середовища у школі.

**Форма проведення.** Тренінгове заняття.

**Методи.** Інтерактивні (групова робота, дискусія, ситуаційні вправи, моделювання, експерт-аналіз), словесні (міні-лекція, бесіда), наочні (презентація), практичні (виконання вправ для офтальмотренажу, динамічних фізкультхвилин, пальчикової гімнастики, дихальної гімнастики, релаксаційних пауз).

**Допоміжні матеріали.** Схеми для заповнення вчителями: "Орієнтир педагогічної діяльності", "Проблемне коло"; презентація "Здоров'язберезувальні технології – запорука ефективної реалізації цілей навчання і виховання школярів"; анкета; тестові завдання; зразки вправ для офтальмотренажу, дихальної гімнастики, пальчикової гімнастики, релаксаційних пауз та динамічних фізкультхвилин.

**Обладнання.** Ватмани, маркери, клей, ножиці, кольоровий папір, журнали, газети, аркуші паперу, стікери, скотч, конверти із завданнями, "Скринька професійних досягнень", комп'ютер, CD-програвач, диски, різнокольорові фішки, 5 кольорових зірочок для позначення секторів.

**Розвиток у вчителів практичних навичок здоров'язберезувальної діяльності (тренінг для вчителів)**

*Хід тренінгу*

Вступ

Перед початком заняття учасники отримують різнокольорові фішки. Згідно з кольором фішки кожен учитель займає своє місце у відповідному секторі. Таким чином відбувається розподіл учасників на 5 груп.

Вправа "Візитка"

**Мета.** Сприяти знайомству і самопрезентації учасників гри та створенню сприятливого емоційного клімату в групі.

**Хід вправи.** Учителі формують коло. Потім кожен вітається, називає своє ім'я та зазначає, що сподівається отримати від цього заняття.

Вправа "Правила гри"

**Мета.** Визначити головні правила, які забезпечать ефективне проведення тренінгу.

**Хід вправи.** Учасники по черзі називають правила тренінгу і обґрунтовують необхідність їх дотримання, а ведучий записує на ватмані названі правила.

Вправа "Орієнтир педагогічної діяльності"

**Мета.** Визначити пріоритетні цілі педагогічної діяльності кожного вчителя. Підкреслити, що, дбаючи про реалізацію навчальних, виховних і розвивальних цілей, учитель повинен формувати гармонійно розвинену, здорову особистість школяра.

**Хід вправи.** Кожен учитель на аркуші записує пріоритети своєї професійної діяльності і прикріплює його на схему "Орієнтир педагогічної діяльності".

*Слово ведучого (презентація).*

Наприкінці I семестру 2009 – 2010 навчального року в Полтавській ЗОШ № 11 практичним психологом було проведено анкетування вчителів з метою визначення доцільності впровадження здоров'язберезувальних технологій у навчально-виховний процес школи.

Загалом відповіді членів педагогічного колективу підтверджують об'єктивну потребу упровадження здоров'язберезувальних технологій, оскільки 97 % опитаних переконані, що ці технології допоможуть розв'язанню низки актуальних проблем шкільного навчання. Зазначимо, що із застосуванням здоров'язберезувальних технологій педагоги пов'язують такі позитивні зміни у шкільній освіті:

- ◆ підвищення працездатності учнів на уроці (58,8 %);
- ◆ зниження рівня захворюваності серед учнівського колективу (29,4 %);
- ◆ покращення адаптації дітей до школи (17,6 %);
- ◆ попередження адитивної поведінки школярів (5,8 %).

Аналіз результатів указує на те, що серед 38 опитаних учителів школи

47, 05% систематично проводять на уроках фізкультхвилини,

20,58 % – інколи,

11,76 % – часто,

17,64 % – рідко,

2,9 % – ніколи.

Цікаво, що під час фізкультхвилин учителі надають перевагу:

– формуванню правильної постави – 61,76 %,

– гімнастиці для пальців – 38,23 %,

– релаксаційним паузам – 32,35 %,

– дихальній гімнастиці – 26,47 %,

– офтальмотренажу – 14, 7 %.

Привертають увагу відповіді вчителів на питання: "Як Ви оцінюєте свій арсенал вправ для здійснення фізкультпауз?". Як виявилось, 91,17 % учителів упевнені, що їх арсенал потребує урізноманітнення, а тільки 8,82 % вважають його ефективним.

Зважаючи на вищевикладене, слід підкреслити, що постає потреба поповнення багажу теоретичних знань учителів і розширення кола їх практичних умінь у галузі збереження і зміцнення здоров'я школярів.

Це, своєю чергою, дасть змогу знизити негативний вплив "шкільних" факторів ризику. На думку С. Свириденко, О. Ващенко, М. Смірнова, М. Безруких, найголовнішими є:

- ◆ неефективна педагогічна тактика;
- ◆ інтенсифікація навчального процесу;
- ◆ вибір методик і педагогічних технологій, що не відповідають віковим та індивідуальним особливостям розвитку учнів;
- ◆ недотримання гігієнічних вимог під час здійснення навчального процесу;
- ◆ низький рівень компетентності педагогів із питань здоров'язбереження учнівського контингенту;
- ◆ недосконалість системи фізичного виховання школярів;
- ◆ послаблення медичного контролю в школі;
- ◆ недостатня обізнаність батьків про засоби і методи збереження та зміцнення дитячого здоров'я;
- ◆ брак чітко сформованих мотивацій до здорового способу життя в учнів;
- ◆ погіршення фінансування загальноосвітніх навчальних закладів та збіднення їх матеріально-технічного забезпечення;
- ◆ епізодичне, фрагментарне застосування елементів здоров'язбережувальних технологій під час навчання у школі;
- ◆ незначна кількість методичних напрацювань із проблеми впровадження здоров'язбережувальних технологій у школі.

Узагальнюючи, можна з цілковитою упевненістю стверджувати, що саме вчитель унаслідок ефективної здоров'язбережувальної педагогічної діяльності зможе значною мірою нейтралізувати згубний вплив негативних чинників шкільного середовища на здоров'я учнів.

#### Вправа "Проблемне коло"

*Мета.* Виявити актуальні проблеми, що перешкоджають ефективному здоров'язбереженню школярів.

*Хід вправи.* Учасники записують на аркушах паперу проблеми, які, на їх думку, є суттєвою перешкодою для збереження здоров'я учнів, і будують схему "Проблемне коло".

*Слово ведучого.*

Розв'язати окреслені проблеми можна шляхом застосування технологій, що зорієнтовані на забезпечення раціонального поєднання рухової та інтелектуальної активності дітей, дотримання санітарно-гігієнічних норм у школі, конструювання в учнівській молоді стійких мотивацій до здорового способу життя. У цьому контексті на особливу увагу заслуговують виокремлені С. Свириденко [5] типи технологій, мета яких – збереження і зміцнення здоров'я школярів, зокрема:

#### ◆ Здоров'язбережувальні технології

*Методи:* організація оптимального рухового режиму, забезпечення раціонального харчування, вітамінотерапія, диспансеризація школярів, проведення профілактичних щеплень, профілактика інфекційних захворювань.

#### ◆ Оздоровчі технології

*Методи:* фізіотерапевтичні методи (масаж, аромотерапія, фітотерапія), загартування, гімнастика.

#### ◆ Технології навчання здоров'я

*Методи:* включення знань про здоров'я в інші предмети, організація факультативів, внесення предметів здоров'язбережувального циклу у варіативну частину навчального плану.

#### ◆ Виховання культури здоров'я

*Методи:* проведення позакласних заходів і годин спілкування зі здоров'язбережувальної тематики, конструювання стійких мотивацій до здорового способу життя, формування ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я навколишніх.

Додамо, що узагальнення низки наукових розвідок (Н. П. Волкова, О. О. Клесова, Г. К. Селевко) допомогло нам оцінити переваги індивідуально-диференційованого, проблемного, особистісно орієнтованого, модульно-рейтингового навчання і групової навчальної діяльності для здоров'язбереження школярів. З огляду на це, слід підкреслити, що застосування перерахованих педагогічних технологій сприятиме ефективному вирішенню сукупності педагогічних завдань: виховних, освітніх та здоров'язбережувальних.

Отже, практична реалізація вищезазначених типів здоров'язбережувальних технологій сприятиме зміцненню здоров'я учнів, вихованню у них культури здоров'я і підвищенню рівня їх навчальних досягнень.

Вправа "Учора, сьогодні, завтра"

*Мета.* Проаналізувати, які прийоми здоров'язбережувальних технологій та заходи, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я учнів, заслуговували на особливу увагу у минулому, а також можуть використовуватися вчителями на сучасному етапі розвитку шкільної освіти та у майбутньому.

*Хід вправи.* Учасники аналізують та порівнюють умови здоров'язбереження школярів у минулому, теперішньому та майбутньому. Слід зосередити увагу вчителів на значущості тих чинників, що обумовлюють доцільність застосування здоров'язбережувальних технологій під час здійснення навчально-виховного процесу в сучасній школі.

Вправа "Скринька професійних досягнень"

*Мета.* Визначити, які елементи здоров'язбережувальних технологій найчастіше застосовуються членами педагогічного колективу.

*Хід вправи.* Кожен член групи коротко записує на папері власні здобутки у здоров'язбережувальній професійній діяльності та визначає перспективи на майбутнє. Потім учасники перераховують, що вже досягли і над чим будуть працювати надалі та кладуть свої записи у спеціальну скриньку. Важливо, щоб промовець не іронізував над собою, говорив упевнено, не знецінюючи свої досягнення.

Вправа "Завдання у конверті" (додаток 2)

*Мета.* Сприяти формуванню у педагогів умінь та навичок, необхідних для застосування офтальмотренажу, динамічних фізкультхвилинок, пальчикової гімнастики, дихальної гімнастики, релаксаційних пауз.

*Хід вправи.* Кожна група учасників отримує конверт із завданням. Для обговорення і підготовки учасники мають 3 – 5 хвилин. Після цього команди по черзі звітують.

Тестові завдання (додаток 3)

*Мета.* Визначити ефективність теоретичної підготовки педагогів під час цього тренінгового заняття.

*Хід вправи.* Роздати кожному вчителю бланк із завданнями. Зауважити, що правильних відповідей може бути декілька.

Слово ведучого.

Сучасна школа має стати закладом, у якому дбають не тільки про навчання і виховання школярів, а також про збере-

ження, зміцнення і примноження здоров'я дітей та підлітків. Саме із цією метою в школі потрібно створити здоров'язбережувальне освітнє середовище. Наголосимо, що ефективність цього процесу залежить від тісної взаємодії всіх членів педагогічного колективу, медичної служби школи, соціального педагога, практичного психолога, логопеда-дефектолога, бібліотекаря та батьківської громадськості.

Вправа "Створення моделі здоров'язбережувального освітнього середовища у школі"

*Мета.* Ознайомити учасників гри із арт-технікою "Колаж"; активізувати творчий потенціал педагогів; сформуванню в членів педагогічного колективу настанову на успішну спільну здоров'язбережувальну діяльність; зміцнювати прагнення вчителів до взаємодопомоги та взаємопідтримки.

*Хід вправи.* Кожна група протягом 20 – 25 хвилин створює колаж, у якому відображає своє бачення моделі здоров'язбережувального освітнього середовища у школі. Для цього учасники із газет, журналів, фотографій та листівок роблять вирізки, які найбільше відповідають обраній тематиці, і наклеюють їх на ватман. На завершення відбуваються презентація і захист творчих робіт.

Підсумки

Учителі формують коло й обговорюють, чи отримали вони від заняття те, на що сподівалися. Потім по черзі висловлюють один одному побажання: "Я бажаю Вам здоров'я..." (Наприклад, "тому що саме здоров'я є невід'ємною складовою успіху!").

Висновки:

1. Проведення методичної роботи з учителями у формі тренінгового заняття забезпечить підвищення рівня сформованості їх теоретичних знань та якісну практичну підготовку до застосування здоров'язбережувальних технологій.

2. Зростатиме ефективність реалізації вчителями прийомів здоров'язбережувальних технологій, зокрема: офтальмотренажу, динамічних фізкультхвилинок, пальчикової гімнастики, дихальної гімнастики та релаксаційних пауз під час здійснення навчально-виховного процесу в школі.

3. Зміцнюватиметься мотивація педагогів школи до здоров'язбереження дітей та створення здоров'язбережувального (валеологічного) освітнього середовища.

ДОДАТКИ

Додаток 1. Анкета

1. Як Ви ставитеся до впровадження здоров'язбережувальних технологій у педагогічний процес загальноосвітнього навчального закладу?

а) вважаю, що допоможуть розв'язанню низки актуальних проблем шкільного навчання, зокрема сприятимуть;

1. Покращенню адаптації дітей до школи.

2. Підвищенню працездатності учнів на уроці.

3. Попередженню адиктивної поведінки школярів.

4. Зниженню рівня захворюваності серед учнівського колективу.

б) заважатимуть ефективній реалізації педагогічного процесу;

в) важко відповісти.

2. Які результати Ви очікуєте від застосування здоров'язбережувальних технологій, головними методами яких є забезпечення оптимального рухового режиму у школі, інтеграція знань про здоров'я в інші предмети, проведення фізкультхвилинок, офтальмотренажу та інших видів гімнастики?

а) оптимізація навчання, виховання і розвитку школярів внаслідок взаємообумовленості процесів збереження здоров'я дітей і покращення їх навчальних досягнень;

б) зростання результативності уроків шляхом опрацювання більшого обсягу навчальної інформації з учнями;

в) підвищення ефективності формування в учнів життєвих компетентностей;

г) забезпечення високопродуктивної навчальної діяльності школярів;

г) Ваш варіант.

3. До яких заходів Ви вдаєтеся, щоб попередити виникнення стомлення учнів на кінець семестру, навчального року, під час державної підсумкової атестації?

а) реалізую чергування різних видів навчальної діяльності учнів на уроці;

б) обираю ефективні методи, прийоми і засоби навчання;

в) ураховую індивідуальні й вікові особливості учнів під час планування і проведення уроків протягом навчального року;

г) керуюся правилами раціонального розподілу часу та енергозатрат учнів під час навчання;

г) забезпечую раціональне поєднання інтелектуального і фізичного навантаження школярів на уроках та в позаурочний час.

4. Наскільки часто під час уроку Ви проводите з учнями фізкультхвилинки?

а) систематично;

б) часто;

в) інколи;

г) рідко;

г) ніколи.

5. Чому Ви надаєте перевагу при виборі змісту фізкультпауз?

а) офтальмотренажу;

б) дихальній гімнастиці;

в) формуванню правильної постави;

г) гімнастиці для пальців рук;

г) релаксаційним паузам;

д) Ваш варіант.

6. Як Ви оцінюєте свій арсенал вправ для здійснення фізкультпауз?

а) ефективний і не потребує змін;

б) потребує урізноманітнення;

7. Чи володієте Ви основами моделювання і проектування здоров'язбережувальних технологій?

а) так; б) ні.

8. Вкажіть, які з перерахованих нижче форм методичної роботи будуть сприяти, на Вашу думку, підвищенню рівня підготовки вчителя до застосування здоров'язбережувальних технологій?

1) традиційні:

а) самоосвіта;

б) індивідуальні консультації;

в) семінар-практикум;

г) педрада;

г) конференція;

д) взаємовідвідування уроків.

2) нетрадиційні:

а) "круглий стіл";

б) тренінг;

в) методичний аукціон;

г) методичний фестиваль;

д) дебати;

3) Ваш варіант.

Додаток 2. Завдання у конверті

*І. Офтальмотренаж*

1. Візьміть у праву руку олівець і випростайте її перед собою. Зафіксуйте свій погляд на олівцеві і повільно піднісьте його до носа, не відриваючи погляду. Потім повільно поверніться у вихідне положення. Повторіть вправу 7 – 10 разів.

2. Зробіть рухи очима:

♦ горизонтальні (вправо-вліво) – 8 – 10 разів,

♦ вертикальні (вгору-вниз) – 8 – 10 разів,

♦ колові (за годинниковою стрілкою і в протилежному напрямі) – 8 – 10 разів.

3. Інтенсивно заплющіть і відкрийте очі. Вправу повторіть 10 разів у швидкому темпі.

4. Сядьте зручно і закрийте очі для відпочинку на 15 – 30 секунд.

## II. Релаксаційна пауза

### Вправа для усунення надмірного м'язового тонусу плечового пояса

Стати біля парти так, щоб не заважати сусідові. Підняти руки догори і дещо повернути в сторони. Трішки нахилитися вперед і опустити руки вниз, ніби вони самі упали. Тепер руки вільно звисають і легенько гойдаються, доки рухи припиняться (руками не треба розмахувати навмисне). Зупинилися. Стали рівно. Вправу повторити 2 – 3 рази.

### Вправа "Настрій"

За допомогою міміки і жестів продемонструйте різний настрій, а саме:

- Дуже втомлена людина.
- Щаслива людина, яка отримала радісну звістку.
- Людина, яка чогось дуже боїться.
- Геній, який отримав Нобелівську премію.
- Людина, у якої "нечисте" сумління.
- Покажіть свій настрій, у якому ви перебуваєте зараз.

## III. Пальчикова гімнастика

### Вправа 1

*Две весёлые лягушки*

*Ни минуты не сидят.*

*Ловко прыгают подружки,*

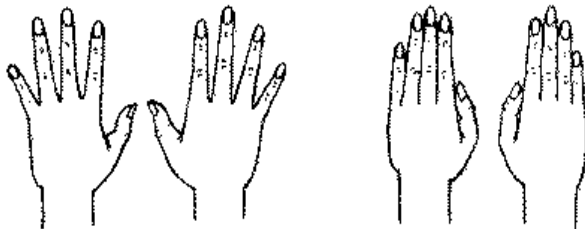
*Только брызги вверх летят.*

Стиснути руки в кулачки і покласти на парту пальцями донизу. Різко розкрити кулачки, щоб руки аж піднялися над партою. Опустити долоні на парту і знову сильно стиснути в кулачки.

### Вправа 2

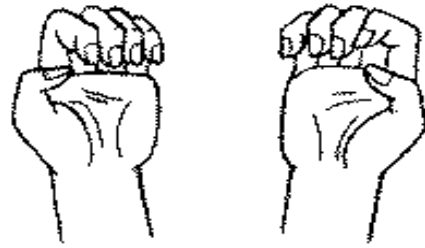
Вихідне положення. Усі п'ять пальців витягнуті та розведені в боки – пальчики "посварилися". Потім усі пальці притиснути один до одного – "помирилися". Чергувати ці дві позиції, супроводжуючи словами:

*Пальчики посварилися  
та одразу помирилися!*



### Вправа 3

Вихідне положення. Лікті рук поставити на парту. Долоні розкриті і повернути одна до одної. Пальці випрямити й розвести в боки. Сильно згинати та розгинати кінчики пальців.



*Якщо точить кігті кішка,  
Значить, десь сховалась мишка.*

Кожну вправу повторити 5 – 6 разів.

## IV. Дихальна гімнастика

### Вправа "М'яч"

Уявіть, що Ви тримаєте в руках м'яч на рівні грудей, але він пробитий. Зробіть глибокий вдих, а потім повільно видихніть повітря зі звуком "с-с-с", руками стискаючи уявний м'яч.

### Орієнтовні вправи для розвитку дихання (за рекомендацією Є.В.Давиденка)

1. В. п. – стати рівно, руки вниз.
- 1-2 – руки в сторони – вдихнути, 3-4 – різко обняти себе руками за плечі – видихнути. Повторити 3-4 рази.
2. В. п. – стати рівно, руки вниз.
- 1-2 – руки в сторони – вдихнути, 3-4 – присісти, обняти руками коліна – видихнути. Повторити 3-4 рази.
3. Вдихнути широко відкритим ротом, видихнути носом. Повторити 4-5 разів.
4. Дихання через одну ніздрю: вдихнути носом – одна ніздря притиснута пальцем, видихнути ротом. Повторити 2-3 рази для кожної ніздрі.

## V. Динамічна фізкультхвилинка

### Вправа з віршованим супроводом:

*Сильний вітер до землі*

*Гне дерева молоді.*

*А вони ростуть, міцніють,*

*Вгору тягнуться, радіють.*

*Вітер віє нам в лице,*

*Захиталось деревце.*

*Вітерець все тихше, тихше.*

*Деревце все вище, вище!*

### Комплекс вправ:

1. Стати біля парти. Потягнутися. Руки з'єднати в "замок" і підняти над головою, зробити вдих. Опустити руки і зробити видих.
2. Стати біля парти. Підняти руки вгору і прогнутися назад (вдих). Потім поставити руки на пояс і нахилитися вперед (видих).
3. Сидіти за партою. В.П. – голова прямо, руки на поясі.
  - 1 – нахилити голову вперед.
  - 2 – повернутися у В.П.

- 3 – нахилити голову назад.
  - 4 – повернутися у В.П.
  - 5 – нахилити голову вправо.
  - 6 – повернутися у В.П.
  - 7 – нахилити голову вліво.
  - 8 – повернутися у В.П.
- Повторити 2 – 3 рази.
4. В.П. – руки випрямити і тримати перед собою.
- 1 – пальці рук міцно стиснути в кулак.
  - 2 – розкрити кулак.
- Повторити 6 – 8 разів.

Додаток 3. Тестові завдання

1. Як називаються технології, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я школярів?

- А) Здоров'язбережувальні.
  - Б) Оздоровчі.
  - В) Здоров'ястворювальні.
  - Г) Технології навчання здоров'я.
  - Г) Виховання культури здоров'я.
2. Оберіть методи, що забезпечують реалізацію технології виховання культури здоров'я дітей.

А) Організація оптимального рухового режиму.

Б) Інтеграція знань про здоров'я в інші предмети.

В) Проведення позакласних заходів і годин спілкування на здоров'язбережувальну тематику.

Г) Конструювання стійких мотивацій до здорового способу життя.

Г) Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей.

3. Укажіть, форми, методи і прийоми яких педагогічних технологій сприяють здоров'язбереженню учнів?

А) Індивідуально-диференційованого навчання.

Б) Особистісно орієнтованого навчання.

В) Традиційного навчання.

Г) Проблемного навчання.

Г) Модульно-рейтингового навчання.

4. Які фактори шкільного життя негативно впливають на здоров'я школярів?

А) Інтенсифікація навчального процесу.

Б) Недотримання гігієнічних вимог під час здійснення навчально-виховного процесу.

В) Проведення динамічних перерв.

Г) Недосконалість системи фізичного виховання школярів.

Г) Здійснення моніторингу здоров'я учнів.

5. Що, на Вашу думку, сприятиме збереженню, зміцненню і примноженню здоров'я учнів?

А) Здійснення навчально-виховного процесу на засадах здоров'язбереження школярів.

Б) Конструювання у дітей стійких мотивацій до здорового способу життя.

В) Збільшення інтелектуального навантаження на учнів протягом навчального року.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів : монографія / В. І. Бобрицька. – Полтава : ТОВ "Поліграфічний центр "Скайтек", 2006. – 432 с.

2. Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку / Матеріали VII міжнародної науково-практичної конференції, квітень 2009 р. : У 2-х т. / За ред. М. С. Гончаренко // м. Харків : 2009. – Т. 1. – 319 с.

3. Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія: [зб. наук. пр.] / Редкол.: Огнев'юк В. Б., Бех І. Д., Хоружа Л. Л. [та ін.]. – К. : Університет, 2008. – № 10 (част. 2). – 164 с.

4. Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів / За заг. ред. Сіренко Р. Р. – Львів : Видав. Центр ЛНУ ім. І. Франка, 2009. – 226 с.

5. Свириденко С. Навчаємо бути здоровим: Позакласна робота: 5 – 9 кл. / С. Свириденко. – К. : Шк. світ, 2007. – 128 с. (Б-ка "Шк. світу"). – Бібліогр. : с. 126 – 127.

6. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

7. Безруких М. Здоровье детей и школьные факторы риска / М. Безруких. : [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [www.ruscen-ter.ru](http://www.ruscen-ter.ru)

8. Дихальна гімнастика. : [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://psylist.net/pedagog/devexe075.htm>

9. Гергель О. Пальчикова гімнастика / О. Гергель. : [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [www.malecha.org.ua](http://www.malecha.org.ua)

10. Кравчук Л. В. Фізкультхвилинки на уроках читання / Л. В. Кравчук. : [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://teacher.at.ua/publ/19-1-0-619>

Стаття надійшла в редакцію 10.02.10 ■