

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ – ПРОВІДНА УМОВА НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

Л. С. КРАВЧУК

Останнім часом викликає занепокоєння катастрофічне погіршення здоров'я молоді. Аналіз навчальної діяльності закладів освіти в умовах здоров'язберігаючих, педагогічних технологій показує, що об'єктивно існують суперечності між традиційним рівнем реалізації діяльності науково-педагогічного персоналу освітніх закладів і сучасними потребами суспільства в інноваційних підходах фахівців-новаторів з творчим, науковим мисленням; між потребою суспільства в здоровому підростаючому поколінні та фактичним станом здоров'я молоді. Очевидно, що виховна система, зміни в змісті й організації діяльності навчальних закладів, їх інноваційна спрямованість повинні бути тісно пов'язані з проблемою збереження та зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Аналіз сучасної педагогічної практики в навчальних закладах освіти України засвідчує той факт, що більшість захворювань у студентів детермінована у тому числі й недоліками здійснення навчально-виховного процесу в загальноосвітньому навчальному закладі, що зумовлює об'єктивну потребу в підвищенні ефективності системи роботи педагогічного персоналу щодо здоров'язбереження молоді шляхом організації і здійснення методичної роботи навчального закладу з питань здоров'язбереження суб'єктів освітньої діяльності [5].

Основними документами, що висвітлюють головні положення реформування загальної середньої освіти і базуються на концепціях її демократизації та гуманізації, є Закони України: „Про освіту” (1996), „Про загальну середню освіту” (1999); Національна доктрина розвитку освіти (2002); Державна національна програма „Освіта (Україна XXI століття)” (1993); Державна програма „Вчитель” (2002); Концепція неперервної валеологічної освіти (1994), а також Концепція загальної середньої освіти (12-річна школа) (2001), що містить рекомендації стосовно обов'язкового запровадження навчального предмета „Основи здоров'я”, орієнтованого на реалізацію засад здорового способу життя молоді.

Дослідження теоретичних і прикладних аспектів проблеми здоров'язбереження молодого покоління перебувало в полі посиленої уваги вітчизняних та зарубіжних науковців (Н. Беседа, Л. Горяна, О. Дубогай, Л. Попова, С. Лапасенко та інші). Сутність валеологічної культури молоді за сучасних умов навчання знайшла висвітлення у працях таких дослідників, як: Т. Бойченко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, М. Гончаренко, В. Горащук, В. Грибань, С. Кондратюк та інші). Ґрунтовний аналіз чинників формування здоров'язберігального освітнього середовища в загальноосвітньому навчальному закладі здійснили О. Ващенко, В. Звєкова, О. Клєстова, К. Оглоблін та інші [5].

Державна політика України значною мірою сприяє реалізації здоров'язберігального напрямку шкільної освіти, забезпечуючи підґрунтя для розроблення підходів до розв'язання проблеми здоров'язбереження молоді. Доказом соціальної актуальності проблеми здоров'язбереження молоді є низка нормативно-правових актів, присвячених оптимізації здоров'я молодого покоління, зокрема: Конституція України; Укази Президента України, Постанови Верховної Ради, Постанови Кабінету Міністрів, а також низка інших нормативних актів і розпоряджень.

Численні дослідження останніх років доводять, що кожна третя дитина, яка приходиться до першого класу, має ті чи інші відхилення в стані здоров'я. До того ж ранній початок систематичних занять у школі, значна інтенсифікація навчального процесу призводять до збільшення навантаження на функціональні можливості організму, тож за період навчання в школі кількість здорових дітей зменшується.

В умовах сьогодення головним чинником погіршення здоров'я дітей та молоді здебільшого виступають педагогічні умови, а саме: інтенсифікація навчального процесу, невідповідність методик і технологій виховання віковим та функціональним можливостям, нерациональна організація навчальної діяльності, функціональна некомпетентність педагогічного персоналу щодо питань охорони й зміцнення здоров'я, відсутність єдиної системи роботи з формування цінності здорового способу життя.

Здоров'язберігальні технології є стрижнем усіх педагогічних технологій, спрямованих на зміцнення та відтворення здоров'я учасників навчально-виховного процесу. До них належать:

- *здоров'язберігальні* (профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація збалансованого харчування);
- *оздоровчі* (фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартовування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арт-терапія);

– *навчання здоров'ю* (включення відповідних тем до програми навчальних дисциплін);
– *виховання культури здоров'я* (діяльність валеологічних гуртків та клубів, додаткові заняття, виховні заходи, спортивні змагання, розваги, конкурси, вікторини тощо).

За визначенням М. Смирнова, до здоров'язбережувальних освітніх технологій належать „психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання у дітей та молоді особистісних якостей, культури здоров'я, що сприяють його збереженню та зміцненню, формують уявлення про здоров'я як цінності, мотивують доведення здорового способу життя”.

Мета здоров'язбережувальних освітніх технологій – забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній і практичній діяльності учасників освітнього процесу, заснованій на науковій організації праці та культури здорового способу життя особистості.

Основні здоров'язбережувальні компоненти:

– *аксіологічний* (формування ціннісно-орієнтованих установок на здоров'я як невід'ємної частини життєвих цінностей та світогляду);

– *гносеологічний* (формування системи наукових і практичних знань, умінь і навичок поведінки у повсякденній діяльності, які забезпечують ціннісне ставлення до особистого здоров'я та здоров'я інших людей; розвиток знань про здоровий спосіб життя);

– *екологічний* (усвідомлення того, що людина як біологічний вид існує в єдності з біосферою, сприяє гуманістичним засадам і правилам поведінки в природному середовищі, мікро- й макросоціумі);

– *емоційно вольовий* (прояв психологічних механізмів, спрямованих на формування досвіду взаємовідносин особистості та суспільства; формує такі якості особистості, як організованість, дисциплінованість, обов'язок, честь, гідність);

– *здоров'язбережувальний* (являє собою систему вправ, спрямованих на вдосконалення навичок і умінь щодо особистої гігієни, догляду за своїм одягом, місцем проживання, навколишнім середовищем, дотримання режиму харчування, чергування праці та відпочинку, попередження шкідливих звичок, функціональних порушень та захворювань тощо);

– *фізкультурно-оздоровчий* (передбачає підвищення рухової активності, забезпечує загартовування організму, високі адаптивні можливості; підвищення працездатності).

Здоров'язбережувальні освітні технології можна розглядати як технологічну основу прогресивної педагогіки, що оперує прийомами, формами і методами організації навчання й виховання дітей та молоді без шкоди для їхнього здоров'я.

В основу здоров'язбережувального навчально-виховного процесу покладено компетентнісний підхід як системоутворюючий фактор розвитку особистісних якостей молоді й формування позитивного ставлення до здоров'я людини. Поняття „компетентність” – складне та багаторівневе і визначається як набір знань, умінь, навичок, здібностей, цінностей, способів діяльності, що сприяє особистому успіху, покращує якість навчально-виховного процесу. Валеологічне супроводження навчально-виховного процесу сприяє формуванню й розвитку декількох категорій компетентності, а саме :

1. Соціальної компетентності.
2. Здоров'язбережувальної компетентності.
3. Життєтворчої компетентності.
4. Інформаційної компетентності.

Під **соціальною компетентністю** молоді мається на увазі вміння та навички оцінити свої можливості і рівень підготовки, проектувати власну діяльність, приймати рішення, проявляти самостійність та ініціативу, будувати взаємовідносини з іншими, визначати власне місце в суспільстві й ін. Формуванню соціальної компетентності сприяє проведення нестандартних уроків з урахуванням індивідуальних стилів роботи та можливостей молоді: дослідна робота, розв'язання задач із валеологічним змістом, рефлексія на кожному етапі уроку.

Здоров'язбережувальна компетентність – це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я – свого та навколишніх, на уроках та в позаурочній діяльності. Формувати цю компетентність допомагає емоційний комфорт на уроці, розв'язання задач валеологічного змісту, проведення валеопауз, хвилин рухової активності, використання парт-конторок, ароматерапія та ін.

Життєтворча компетентність – це володіння культурою міжособистісних взаємин учителя та учня або учня з учнем, уміння дотримуватися принципів толерантності, застосовувати мовленнєві навички, реалізовувати загальнолюдські цінності, діяти в нестандартних ситуаціях, а також потреба у творчості. Цьому сприяє позитивна мотивація діяльності вчителя та молоді, наявність позитивних психологічних настанов за допомогою слова, почуттів, жестів, використання практичних методів і технологій кооперативного навчання, створювання проблемних ситуацій, захист творчих проєктів.

Інформаційна компетентність – здібність молоді орієнтуватися в інформаційному середовищі, знаходити потрібну інформацію та оперувати нею. Формуванню і вдосконаленню таких навичок допомагають задачі, для розв'язання яких потрібен пошук інформації, задачі з використанням статистичних методів аналізу. Формування ключових компетентностей – це важка комплексна робота на кожному уроці, актуальна та життєво необхідна для молоді, сприятлива для розвитку професійної майстерності вчителя.

Однією з якостей, необхідних в освоєнні життєвої й соціальної компетентності, а значить і успішної діяльності в майбутньому є бережливе ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших як до найвищої цінності. Здоров'я – поняття багатопланове. Це не лише відсутність хвороб, а й комфортне психологічне самопочуття, гарний настрій, високий рівень пристосування, благополуччя. Тобто це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як результат самодисципліни, самопізнання, самореалізації на основі стійкої потреби бути здоровим. Більшу частину доби дитина проводить у школі. Тож основним завданням процесу навчання є не тільки навчити, сформувати повні вміння та навички, розвинути творчий потенціал, а й максимально зберегти здоров'я молоді. Цьому допомагає використання в навчально-виховному процесі здоров'язбережувальних технологій.

Таким чином, здоров'язбережувальні технології – такі, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці молоді в школі, й ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального й фізичного навантаження можливостям дитини. Мета всіх здоров'язбережувальних освітніх технологій – сформувати у молоді необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити юнь використовувати такі знання в повсякденному житті.

Звичайно, вирішення проблеми здоров'я дітей та молоді потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Але особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна і має всі можливості для того, щоб зробити навчально-освітній процес здоров'язбережувальним. І в цьому випадку йдеться вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України.

Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення молоді до здоров'язбережувального навчального процесу, формування в неї активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

Наприкінці ХХ століття у сфері освіти визначилися дві тенденції, що зростають і посилюються до сьогодення часу.

Перша – стрімке зростання кількості дітей, що з раннього віку охоплені обов'язковою освітою на фоні збільшення різних типів освітніх закладів, інноваційних технологій і методик, програм та підручників. Друга – поширення кількості соматичних і психофізичних захворювань у підлітків та молоді, зниження якості освіти.

Медико-психолого-педагогічна практика показує, що велика кількість школярів у процесі навчально-пізнавальної діяльності перебуває у стані хронічної втоми, яка є основою нервово-психічного виснаження. Дослідженнями доведено, що педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології негативно впливають на дитячу психіку у вигляді невротичних порушень, що викликає в молоді низький рівень пізнавальної активності, послаблений рівень мотивації навчальної діяльності, нестійкість емоційної сфери; високий рівень тривожності, несформованість навичок спілкування.

Поняття про здоров'язбереження не обмежується уявленням про зміцнення лише соматичного (тілесного) здоров'я молоді. Важливе значення надається збереженню психічного, духовного та соціального здоров'я молоді. Це вимагає створення у навчальному закладі особливої комфортної атмосфери, яка б відкрила кожній дитині позитивний простір для особистісного зростання в інтелектуальній, духовній і соціальній сферах. На досягнення цієї мети мають бути спрямовані зусилля адміністрації, вчителів, медичної та психологічної служб, батьків – тобто всіх учасників навчально-виховного процесу.

Реалізація необхідних здоров'язбережувальних технологій щодо свідомого ставлення до здоров'я базується на отриманні учнями необхідних знань, умінь і навичок фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я.

Значна роль у розвитку навичок здорового способу життя належить позаурочній роботі з учнями. Для активної соціалізації більшості з них важливим є досягнення успіху та самореалізація в різних видах діяльності, серед яких: клубні форми роботи, екскурсії, конкурси, ігри, валеологічні акції, діяльність громадських організацій.

До активних форм і методів, що сприяють формуванню в молоді навичок критичного мислення, ініціативи й творчості, належать: ситуаційно-рольова гра, соціально-психологічний тренінг, метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним спрямуванням, робота над проектами „Я і моє здоров'я”, психолого-педагогічний семінар, просвітницькі бесіди, лекції, методи вправ, спрямованих на

розвиток навичок контролю і самоконтролю, ефективного спілкування, розв'язування конфліктів, спільної діяльності та співробітництва.

Однією з основних складових успіху в збереженні і зміцненні здоров'я школярів є їхній позитивний психологічний та емоційний настрій. Він залежить від самопочуття у школі, сім'ї, коли друзів. Від того, яким чином організоване педагогічне середовище, залежить психічний та духовний світ молоді, її бажання самовдосконалюватися і вести здоровий спосіб життя.

Некомфортні психологічні умови можуть призвести до появи в дитини симптомів різних захворювань: органів дихання, шлунково-кишкового тракту, алергії та ін. Якщо батьки і вчителі не намагаються з'ясувати причини такого стану дитячого організму та усунути їх, стан здоров'я дитини погіршується і хвороба стає хронічною.

Конкретні кроки щодо створення комфортного клімату в групі починаються з аналізу результатів діагностування стану здоров'я. Отримані дані заносяться до „Паспорту здоров'я”. Вони містять відомості про рівень фізичного розвитку, вроджені вади, наявність хронічних захворювань, взаємовідносини в сім'ї, рівень духовної культури, темперамент, особливості характеру, рівень адаптованості дитини до колективу, рівень розумового розвитку, рівень самоконтролю, здібності й захоплення, наявність або відсутність шкідливих звичок та ін. Крім того, обов'язково фіксується наявність в молоді відхилень у здоров'ї, слабка пам'ять, порушення постави, порушення зору тощо. Такі паспорти допомагають спланувати виховну роботу з урахуванням рівня фізичного, психічного, духовного та соціального розвитку кожного студента, вести постійні спостереження за динамікою змін, що відбуваються у стані здоров'я.

Досконале володіння даними про стан здоров'я молоді одночасно із здобуттям соціальної освіти та організацією практичної діяльності студентів, пов'язаної з оволодінням навичками здорового способу життя, допомагає постійно корегувати та покращувати стан здоров'я студентів.

Список використаної літератури:

1. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко. // Директор школи. – 2006. – № 20. – С. 12–15.
2. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О. Ващенко, С. Свириденко. // Початкова освіта. – 2005. – № 46. – С. 2–4.
3. Здоров'язберігаючі технології у навчальному закладі / упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко. – К. : Шкільний світ, 2009.
4. Концепція формування позитивної мотивації та здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Основи здоров'я: книга для вчителя. – К. : Генеза, 2005. – С. 47–57.
5. Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позаурочний час. / Л. Мазуренко. – К. : Шкільний світ, 2008.
6. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу / О. Мельник. // Початкова школа. – 2005. – С. 57–62.
7. Міжгалузева комплексна програма „Здоров'я нації на 2002–2011 роки” // Основи здоров'я: Книга для вчителя. – К. : Генеза, 2005. – С. 57–62.
8. Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації : [навч. метод. посібник]. – К. : ДІПСМ, 2004.