

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ПРИРОДИ

У статті актуалізовано проблему збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування в них здоров'язбережувальної компетентності засобами природи. Розглянуто напрями взаємодії та спілкування з природою як важливою складовою у формуванні готовності школярів до ведення здорового способу життя.

Ключові слова: учні, здоров'я, природне середовище, взаємодія з природою, компетентність, здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язбережувальні технології.

Ю. Мицай. Формирование здоровьесберегающей компетентности учащихся средствами природы. В статье актуализирована проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирование у них здоровьесберегающей компетентности средствами природы. Рассмотрены направления взаимодействия и общения с природой как важной составляющей в формировании готовности учащихся к ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: учащиеся, здоровье, природная среда, взаимодействие с природой, компетентность, здоровьесберегающая компетентность, здоровьесберегающие технологии.

Y. Mitsay. Formation of competence zdorov'yazberezhivalnoyi pupils by means of nature. In the article considers the problem of maintaining the health of students and forming their own values attitudes towards health. Considers areas of interaction and communication with nature as an important part in shaping the willingness of students to lead a healthy lifestyle.

Keywords: students, health, environment, interaction with nature, competence, health preservation, health preservation technology.

Мета: актуалізувати проблему формування здоров'язбережувальної компетентності учнів, збереження та зміцнення їх здоров'я засобами природи.

Проблема здоров'я дітей останнім часом набула особливого значення і вже не один рік є предметом обговорення педагогів, лікарів, учених. Тільки здорова людина має перспективу отримати належну освіту, стати гарним фахівцем, створити сімейний добробут, реалізувати свої кар'єрні і суспільні амбіції. Можна з упевненістю стверджувати, що можливість опанування навчального матеріалу залежать від здоров'я. Власне вимогою сучасності є не лише володіння знаннями та певним набором умінь і навичок, а ще й усвідомлення життєвих цінностей, життєвої мети, що разом складає компетентність особи. У цьому контексті в Державних стандартах освіти (2011) виокремлено ключові компетентності, де здоров'язбережувальна компетентність розглядається як готовність школяра вести здоровий спосіб життя у фізичній, соціальній, психічній та духовній сферах.

Варто зазначити, що стан здоров'я тісно пов'язаний із способом життя. У ході засідання організаційного комітету з підготовки та проведення в Україні Року спорту та здорового способу життя (2012) наголошено, що за останні 10 років захворюваність дітей шкільного віку зросла на 27%. Якщо в перших класах налічується більше 30% осіб, які мають хронічні захворювання, то до п'ятого класу цей відсоток зростає до 50%, а до дев'ятого – до 64%. Сьогодні в Україні серед підлітків від 12 до 18 років порівняно здорові лише 6–10%. Захворюваність серед новонароджених дітей та патології значно вищі, ніж в усіх країнах Європи. Середня тривалість життя як чоловіків, так і жінок у державі порівняно з європейськими країнами нижча на 12, з Японією – на 16–19 років.

Також у ході засідання акцентовано увагу, що в Україні найвищий рівень тютюнопаління в європейському регіоні. Щодня регулярно курять майже дві третини чоловіків і кожна п'ята жінка. До спроб курити вдавалися 39% хлопчиків і 18% дівчат у віці 11–12 років. Сьогодні більш як 700 тис. громадян України офіційно зареєстровані як алкоголезалежні, а реально їх значно більше. Приблизно половина молодих українців віком 14–18 років уже вживали алкоголь.

Сучасні наукові пошуки спрямовані

на дослідження проблеми формування в підростаючого покоління здоров'язбережувальної компетентності. Так, Т. Бойченко виокремила такі її основні риси: поліфункціональність, надпредметність та міждисциплінарність, багатомірність, забезпечення широкої сфери розвитку особистості [1, 6].

Вивченням педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів загальноосвітніх шкіл займаються О. Аксьонова, Т. Бабко, Т. Бойченко, А. Карабашева та інші. Проблемі використання здоров'язбережувальних технологій у системі освіти присвячені роботи Т. Бойченко, Н. Денисенко, А. Мітяєвої, В. Єфімової, М. Смірнова, М. Степанової, Л. Тіхомірової та інших. Учені вважають, що цей аспект діяльності є найважливішим у формуванні дбайливого ставлення до власного та здоров'я інших людей в умовах сучасного освітнього простору.

Одним із засобів вирішення окреслених завдань є застосування здоров'язбережувальних технологій, без яких став неможливим освітній процес сучасного навчального закладу. Аналіз наукових публікацій з даної проблеми засвідчив наявність різноманітних підходів до визначення поняття "здоров'язбережувальні технології". Зокрема, слід наголосити на тому, що досить часто відстежується тенденція підміни педагогічного концепту медичними методиками, застосування реабілітаційної і медичної техніки оздоровлення; відбувається відхід від власне освітнього наповнення сутності поняття; спостерігається відсутність соціальної складової у розумінні даного педагогічного поняття.

Л. Тіхомірова пропонує розглядати термін "здоров'язбережувальні технології" "не як самостійну педагогічну технологію, а як якісну характеристику освітніх технологій" [4, 58], оскільки вважає, що найважливішим у характеристиці будь-якої технології, яка реалізується в освітньому процесі, є її спрямованість на збереження здоров'я дітей. А. Мітяєва також визначає поняття "здоров'язбережувальні освітні технології" як "якісну характеристику будь-якої освітньої технології, її "сертифікат безпеки для здоров'я" і сукупність тих принципів,

методів, прийомів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження" [5, 100].

На думку В. Сфімової, "поняття "здоров'язбережувальні технології" потрібно розглядати "як частину педагогічної науки, яка вивчає і розробляє цілі, зміст і методи навчання здорового способу життя, спрямована на вирішення питань здоров'язбереження в системі освіти; як спосіб організації, модель навчального процесу, що гарантує збереження здоров'я всіх суб'єктів навчального процесу; як інструментарій освітнього процесу, як систему вказівок, які повинні забезпечити ефективність і результативність навчання разом із збереженням здоров'я учнів" [4, 59].

За визначенням Н. Смірнова, здоров'язбережувальні технології – це комплексна, побудована на єдиній методологічній основі система організаційних та психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій, спрямованих на збереження, охорону та зміцнення здоров'я учнів, формування в них культури здоров'я, а також на піклування про здоров'я педагогів [6].

О. Єжова стверджує, що здоров'язбережувальні технології необхідно розглядати як різновид педагогічних, а при цьому доцільно використовувати поняття "педагогічні технології формування ціннісного ставлення до здоров'я", "педагогічні технології, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я" [3, 73].

Отже, інтерес дослідників до термінів "здоров'язбережувальні технології" та "здоров'язбережувальна компетентність" свідчить про актуальність проблеми.

Список педагогів, які зробили значний внесок у розробку шляхів здоров'язбереження школярів, очолює В. Сухомлинський. Його педагогічна система має здоров'язбережувальну сутність. Розкриваючи цілісність і багатовимірність поняття "здоров'я", він прагне привернути увагу освітян до проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності учнів засобами природи. Василь Олександрович наголошував, що спілкування з природою і взаємодія з нею стає важливою складовою у вихованні особистості та зміцненні її здоров'я [7, 536–551].

Серед сфер, з якими людина стикається впродовж усього свого життя, є сфера стосунків людини і природи: ставлення людини до своєї власної природи (до свого тіла) й ставлення людини до природи довкілля.

На думку В. Сухомлинського, саме з

ясного усвідомлення дитиною того, що вона "діяльна клітина організму, що називається природою", має починатися освіта і виховання. Конструкти виховної концепції самого педагога сповнені метафор та алегорій, пов'язаних з образами природи: вихователь – мудрий і рішучий "садівник", діти – деревця, моральний стрижень людини – "хлібний корінь", ідеал – "зелений паросток", природа – "колиска думки" тощо [2, 49].

У своїх діях і підходах учений орієнтується на звичні, прості, народні методи і форми загартовування дитини, пов'язані з енергогенетичною пам'яттю народу, – ходіння босоніж у теплу пору року, сидіння на землі, єднання, злиття з природою (природа і дитина – єдине ціле, джерело здоров'я), постійне перебування на свіжому повітрі, рухливий спосіб життя, ходіння пішки на досить далекі відстані (2–3 км), споживання простої, корисної, калорійної їжі, з дорослішанням – праця на свіжому повітрі, походи й подорожі луками, полями, лісами, допомога батькам тощо.

Таке введення дитини у світ природи, певною мірою злиття з нею, запропоноване Василем Олександровичем, є не лише відзеркаленням українського етноцентричного колу, а й розвитком ідей про природне виховання, започатковане ще Ж.-Ж. Руссо, коли дитину спеціально поміщають у природне середовище, щоб сформувати відповідні риси характеру [8, 13].

Вагоме значення в процесі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів, зміцнення їх здоров'я надавалося загартовуванню. Особливу увагу В. Сухомлинський звертав на ранкову гімнастику та обтирання вологим рушником. Такі процедури надавали можливість відчутти цілющу силу природи. Вважається, що в такий спосіб подразнюються терморептори шкіри, від яких нервовими волокнами миттєво посилюються сигнали до центральної нервової системи. Одночасно відбувається активізація обмінних процесів і продуктивність тепла в організмі. Як результат – багатократне повторення дій сприяє стійкості організму до впливу низьких температур, виробленню захисних реакцій організму.

Пізнання світу не тільки розумом, а й серцем В. Сухомлинський вважав надважливим складником розвитку особистості, проте лише в тому випадку, "коли маленька людина активно пізнає природу і діє в ній". Наведемо лише один з численних прикладів дієвого залучення дітей до спілкування з природою, яка, за визначенням педагога, є "колискою

дитячої думки". Ідеться про акцентування уваги на важливості проведення подорожі в природу в той весняний день, коли земля пробуджується від зимового сну. "Це один-єдиний на рік день, і його не можна пропустити. Вся школа в полі... Саме в той день, коли прокидається земля, діти відчувають запах трави як живої істоти, сад раптом починає "пахнути життям", – підкреслює В. Сухомлинський [7, 542–543].

Вдихаючи чистий аромат трав, діти сприймають дивовижні властивості лікарських рослин. Зокрема, вони дізнаються, що найбільшу фітотерапевтичну дію мають такі трави, як полинь, подорожник великий, м'ята, чебрець, шавлія, кропива дводомна, звіробій звичайний, материнка звичайна та інші. Серед деревовидних рослин важливе значення липи серцелистої та дрібнолистої, густі крони яких дають багато тіні, покращують тепловий режим, поглинають шум і виділяють велику кількість фітонцидів. Необхідно зауважити, що фітонцид – активна газоподібна біологічно активна речовина, що утворюється рослинами та стримує розповсюдження й розвиток мікроорганізмів.

На думку великого українського педагога, повітря, сповнене фітонцидами злакових рослин, є еліксиром здоров'я. В. Сухомлинський писав: "Я часто водив дітей у поле, на луг – нехай дихають повітрям, настояним на ароматі хлібних рослин". А батькам радив посадити під вікном дитячої спальні горіхові дерева, бо ця рослина насичує повітря фітонцидами, які вбивають хвороботворні мікроби, відлякують комах.

В оздоблених школи Сухомлинський В. О. пропонував уздовж стін посадити виноградну лозу, яка давала б розсіяне світло та пропускала чисте повітря, насичене киснем. У зимовий час наголошував на необхідності поставити в школі багато цитрусових рослин, які теж очищують повітря.

Здоров'язбережувальний вплив на емоційну та когнітивну сфери психіки дитини має також кольоротерапія, що відбувається через зорове сприйняття природних кольорів блакитного неба, зеленої трави та різнобарв'я квітів. Властивості кольору вкрай важливі для розвитку творчих здібностей. Колір, впливаючи на фізіологічні системи, здатний як пригнічувати, так і активізувати різні види діяльності, поліпшувати настрої, навіювати певні думки та почуття. Різні кольори та відтінки здійснюють вплив на організм: червоний – підвищує пошукову активність; жовтий – позитивно позначається на творчих здібностях;

синій – корисний у розмірковуванні; зелений – допомагає аналізувати власне висловлювання; фіолетовий – дає натхнення до творчої діяльності.

Доведено, що звуки природи здійснюють потужний терапевтичний вплив на організм дитини, усі життєво важливі системи. Вони допомагають розслабити і тіло, і розум, зняти стрес і внутрішнє напруження, що, у свою чергу, підсилює імунну систему. Звуки природи допомагають активізувати ділянки мозку, які відповідають за почуття радості та щастя.

Саме тому окремі види навчальної діяльності доцільно здійснювати на свіжому повітрі. Найкращими такими об'єктами є добре збережені природні місцевості із сприятливим екологічним станом. Прогулянки та екскурсії до природних об'єктів задовольняють пізнавальні потреби учнів, їх фізичний та інтелектуальний розвиток, сприяють зміцненню здоров'я. Окрім того, мають виховне значення, оскільки допомагають у формуванні таких якостей, як вдумливість, інтерес та любов до природи, кмітливість, уміння бачити прекрасне в навколишньому світі; розширюють кругозір дітей, розвивають спостережливість, старанність, самостійність тощо.

Навчити учнів здійснювати фенологічні спостереження, визначати види ґрунтів, рослин, тварин, ознайомити їх із рідкісними представниками флори та фауни допоможе екологічна стежка, яка створюється не лише для екологічного, природоохоронного виховання, а й проведення оздоровчих заходів. Так, наприклад, маршрут екологічної стежки, створеної учнівським лісництвом Іванівської школи Долинського району, пролягає по території навчального закладу, с. Іванівки та дендропарку "Веселі Боківеньки". На стежці знайдено цікаві зупинки, підібрано для них тематичні назви, оформлено оглядові майданчики. Робота відбувається в різних напрямках. Найбільш продуктивним є практично-екскурсійний: відпрацьовуються навички та вміння орієнтування в просторі, здійснюється навчально-дослідницька діяльність, реалізуються практичні та лабораторні роботи. Розпочинається маршрут зупинкою *"Березова алея"*, на якій діти ознайомлюються з березою бородавчастою, що утворила живу огорожу неподалік від школи. Перебування тут корисне не лише для ознайомлення з особливостями даного виду, а й зміцнення здоров'я. Оскільки відомо, що листя берези активно виділяє легкі фітонциди, які запобігають поширенню багатьох захворювань.

На зупинці *"Лікарські рослини"* екскурсанти дізнаються про особливості лікарських рослин: кропиви дводомної, звіробою звичайного, валеріани лікарської, чистотілом звичайним, шипшиною та ін. Учні довідуються про способи збирання та сушіння лікарських рослин, використання їх у медицині, а також про заходи, які мають уберегти рослини від повного знищення.

Оглядові майданчики, що розташовані на екологічній стежці, є місцем оздоровлення, рекреації, просвіти, екологічного навчання і виховання, реалізації спортивно-оздоровчої, ігрової та творчої діяльності. Так, у межах оглядового майданчика дітям пропонуються інтерактивні та спортивні вправи, руханки, конкурси, театралізовані мініатюри. Також їм полюбилися динамічні та рольові ігри, які допомагають самоствердитися, самореалізуватися. Беручи участь у різних іграх, дитина вибирає ролі відповідно до своїх моральних цінностей та установок. Залежно від того, якій грі відається перевага, який її зміст, яку роль у ній відіграє дорослий, яку позицію займає дитина, як організований руховий режим, гра може істотно впливати на розвиток певних рис особистості, стати важливим фактором її соціалізації та формування здоров'язбережувальної компетенції.

Для збільшення рухової активності учнів, розвитку образно-емоційного потенціалу, формування духовної та емоційної сфер здоров'я вчителями активно використовуються народні ігри, ігрові пісні, танці, зокрема такі, як: "Льон", "А ми просо сіяли", "Зайчик", "Ворон", "Коза", "Гуси", "Просо".

Також на оглядових майданчиках ефективно застосовуються інтерактивні вправи. Наведемо декілька прикладів таких.

Ягідні казки

Назви багатьох казок починаються такими словами: "Неймовірні пригоди...", "Надзвичайні пригоди...", "Незвичайні пригоди..."

Спробуйте скласти ще одну казку з такою назвою. Її героями стануть ягоди. Називатися казка буде так: "Надзвичайна пригода Вишеньки у країні Дико-го Винограду"; "Веселі пригоди Сунічки на планеті Молочних Вулканів"; "Дивовижні пригоди Агрису в печері Чорної Смородини"; "Неймовірні пригоди Журавлини в місті Підступних Сухофруктів".

Рослинні намиста

Віддавна дівчатка люблять прикраси, особливо намиста. Зазвичай, їх виготовляли з якого-небудь цінного або кра-

сивого матеріалу: перлів, бурштину, слонової кістки тощо. Але коли немає під рукою ні дорогоцінних металів, ні самоцвітних каменів, можна виготовити намиста з природного, рослинного матеріалу. Спробуйте зробити їх із ягід шипшини, кленового насіння, опалих жолудів, квітів кульбаби, стручків акації.

Танець на п'ятах

Ви хоч раз бачили танець маленьких лебедів із балету П. Чайковського "Лебедине озеро"? Як і належить, у балеті цей танець виконують на носочках. Спробуйте повторити його, тільки обов'язково танцюйте на носочках, на п'ятах, на внутрішньому боці стопи, на зовнішньому боці стопи, на колінах.

У процесі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів важливим є їх залучення до практичної природоохоронної роботи. Це догляд за шкільними квітниками та кімнатними рослинами в зеленому куточку класу; діяльність учнівських лісництв, санітарних загонів захисту довкілля; навчально-дослідницька робота на пришкольній ділянці; збирання насіння та плодів для пернатих; висаджування дерев і кущів на шкільному подвір'ї, за межами школи; прокладання екологічної стежини; розвішування шпаківень, дуплянок; розчищення джерел; вирубка сухостою; випуск листівок-агіток, буклетів, екологічних плакатів, відеорепортажів; участь у трудових та екологічних акціях ("Посади дерево", "Збережи ялинку", "Зимовий облік птахів", "До чистих джерел", "Мій голос на захист природи", "Парад квітів біля школи" та ін.). Уже один цей перелік свідчить, що у учителя є чимало можливостей для формування в дітей необхідних практичних навичок і компетентностей (зокрема, здоров'язбережувальної компетентності), а також готовності школяра до ведення здорового способу життя.

Таким чином, спілкування та взаємодія з природою є важливою складовою формування здоров'язбережувальної компетентності учнів, провідним чинником виховання особистості та зміцнення її здоров'я. Цей процес спрямований на самореалізацію особистості; розкриття творчого потенціалу; розвиток і поглиблення системи наукових знань про багатогранні взаємозв'язки суспільства та природи; розуміння виключної цінності природи для кожної людини; розвиток потреби у спілкуванні з природою, її різноманітності, що зумовлює прагнення до активної практичної діяльності та здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Т. Є. Бойченко // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 11. – 12. – С. 6–7.
2. Дічек Н. П. Етика і природа у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського: (матеріали V Міжнародних та XIX Всеукраїнських педагогічних читань); [Василь Сухомлинський у діалозі з сучасністю: здоров'я через освіту]; (м. Донецьк, 11–12 жовтня 2012 р.): у 4-х т. – Т. 1. – Донецьк: Витоки, 2012. – С. 49.
3. Єжова О. О. Здоров'язбережувальні технології у педагогічній системі формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2011. – № 3 (13). – С. 73.
4. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В. М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57–60.
5. Митяева А. М. Здоров'єсберегаючі педагогічні технології: [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.] / А. М. Митяева. – М.: Изд. центр "Академия", 2008. – 192 с.
6. Смирнов Н. К. Руководство по здоров'єсберегающей педагогике. Технологии здоров'єсберегающего образования / Смирнов Н. К. – М.: АРКТИ, 2008. – 288 с.
7. Сухомлинський В. О. Школа і природа // Вибрані твори: в 5 т. – Т. 5. – К.: Рад. школа, 1977. – С. 536–551.
8. Сухомлинська О. В. Думки В. О. Сухомлинського про здоров'я дітей в історичній перспективі: Василь Сухомлинський у діалозі з сучасністю: здоров'я через освіту // Матеріали V Міжнародних та XIX Всеукраїнських педагогічних читань (м. Донецьк, 11–12 жовтня 2012 р.): у 4 т. – Т. 1. – Донецьк: Витоки, 2012. – С. 13.

Стаття надійшла 2.10.2013 р.

УДК 008: 37.064.3-054.57

Галина НАЗАРЕНКО

ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ДЕМОКРАТИЗМУ СТАРШОКЛАСНИКІВ-ПАТРІОТІВ В УМОВАХ МОДЕРНІЗАЦІЙНИХ СУСПІЛЬНИХ ЗМІН В УКРАЇНІ

У статті висвітлюються основні результати дослідницько-експериментальної роботи всеукраїнського рівня з проблеми формування національної свідомості та самосвідомості учнів. Презентується діяльність педагогічного колективу експериментального навчального закладу щодо використання потенційних можливостей засобів класичного та національного мистецтва для формування в дітей досліджуваного феномена.

Ключові слова: національна свідомість, національна самосвідомість, дослідницько-експериментальна робота.

Г. Назаренко. Воспитание культуры демократизма старшеклассников-патриотов в условиях модернизационных общественных изменений в Украине. В статье освещаются основные результаты опытно-экспериментальной работы всеукраинского уровня по проблеме формирования национального сознания и самосознания учащихся. Презентуется деятельность педагогического коллектива экспериментального учебного заведения по использованию потенциальных возможностей средств классического и национального искусства

для формирования у детей исследуемого феномена.

Ключевые слова: национальное сознание, национальное самосознание, опытно-экспериментальная работа.

G. Nazarenko. Building the culture of democracy high school students patriot modernization under social changes in Ukraine. The article highlights the main results of the experimental work of the nationwide level on the issue of national consciousness and identity of students. The experimental work of the teaching staff is being represented as for the use of the potential of classical and national arts for developing the phenomenon by children.

Keywords: national consciousness, national self-consciousness, experimental work.

Мета: висвітлити результати експериментальної діяльності щодо використання потенційних можливостей класичного та народного мистецтва у формуванні національної свідомості і самосвідомості учнів.

Входження України у світове співтовариство актуалізує проблему формування національної свідомості й само-

свідомості в кожного громадянина держави, сприяння його гармонійному розвитку на основі національних і загальнолюдських духовних цінностей. Саме це бачиться пріоритетною умовою становлення нації, консолідації етнічних спільнот на засадах тенденції поєднання в національному житті самотунності етнічних, традиційних спектрів з універсальними, уніфікованими.

Фундаментальним чинником розвитку духовного потенціалу української нації, дійовим засобом забезпечення духовно-моральних потреб суспільства та особистості, важливим фактором культурного розвитку нашої держави, зміцнення її авторитету на міжнародній арені є мистецтво. Недооцінювання ролі його у вихованні призводить до процесів нівелювання особистості, збіднення її емоційної і духовної сфери. У зв'язку з цим мистецька освіта набуває стратегічного значення, оскільки змінює духовні вектори суспільної та індивідуальної свідомості, розширює можливості для самовизначення й самореалізації особистості. Зазначене вище підтверджує актуальність досліджуваної проблеми.

В історії педагогічної думки ідея використання національного компонента у вихованні дітей знайшла свою реалізацію у працях Г. Ващенко, Г. Винниченка,