

УДК 373.2  
ББК 75.0

Ганна Презлята, Богдан Лісовський,  
Зіновій Остап'як

## ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА ШКОЛЯРІВ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*У статті теоретично обґрунтувати управлінську модель комплексної цільової програми педагогічної підтримки учнів у процесі формування здорового способу життя.*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, школярі.

*В статті теоретически обосновать управленческую модель комплексной целевой программы педагогической поддержки учащихся в процессе формирования здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, школьники.

*The model of integrated management programme of pedagogical support of pupils in the process of forming of healthy lifestyle is theoretically justified in this article.*

**Keywords:** healthy lifestyle, pupils.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** В умовах сьогодення, коли багаточисленні наукові дослідження переконливо доводять про погіршення здоров'я широких верств населення України, виникла потреба вивчення педагогічного досвіду щодо педагогічної підтримки учнів у процесі формування здорового способу життя.

Найважливішою характеристикою роботи кожного навчального закладу є стан здоров'я дітей. За останні роки кількість дітей, котрі мають різні відхилення у стані здоров'я, неухильно зростає. Таким чином, проблема здоров'я в даний час є дуже актуальною.

Важливість виховання здорового способу життя обумовлена розумінням, що лише з самого раннього дитинства можна прищепити основні знання, навички і звички з охорони здоров'я, які згодом перетворяться у важливий компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя усього суспільства. Саме у шкільному віці закладається майбутній потенціал здоров'я, це найважливіший час для виховання здорового способу життя.

Аналіз матеріалів дослідження сучасних вчених [2, 3, 6, 8], практичний досвід доводять, що управлінський аспект педагогічної підтримки здорового способу життя передбачає:

- створення здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих умов, котрі забезпечують розвиток індивідуальних навичок (О.С. Гладішева, М.А. Гуляйкіна, 2008);
- контроль за діяльністю вчителів (організаційні аспекти, професійна компетенція, відповідність гуманному характеру, взаємодія педагог–учень тощо) з метою надання адресної допомоги, спонукання освітян до особистісного переосмислення нагромадженого досвіду, внесення корективів у зміст внутрішкільної методичної роботи, педагогічних рад, самоосвітньої діяльності (Ю.В. Васьков, І.М. Пашков, 2006);
- організацію батьківського просвітництва з питань підтримки, зміцнення здоров'я дітей, утвердження пріоритетів здорового способу життя в сім'ї.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати управлінську модель комплексної цільової програми педагогічної підтримки учнів у процесі формування здорового способу життя.

**Методи дослідження.** У ході дослідження використано теоретичний аналіз науково-методичних джерел, порівняння та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Педагогічна підтримка – це одна з форм вираження гуманістичної позиції педагога в його взаємодії і співпраці з дитиною [7]. У нашому розумінні – розв'язання проблем щодо надання допомоги кожному учневі у здобутті знань, умінь і навичок щодо збереження й зміцнення здоров'я з вико-

ристанням різних форм, прийомів, оздоровчих засобів відповідно до індивідуальних особливостей організму та опори на власні зусилля.

Управління педагогічною підтримкою, на наш погляд це – вивчення, аналіз і оцінка педагогічних дій, спрямованих на розвиток у дитини здібностей до самовизначення, самоусвідомлення, саморегуляції та самореалізації власного здоров'я. Таким чином, управлінська діяльність у контексті піднятої проблеми, проводиться з метою оптимізації зусиль педагогічного колективу та допомоги школярам усвідомити, що здоров'я – найвища цінність людини, яку необхідно шанувати, систематично примножувати шляхом ефективного використання засобів фізичної культури, валеологічної освіти, морально-етичних норм, дотримання правил безпеки життєдіяльності.

В основу управлінської діяльності під час організації педагогічної підтримки учнів у процесі розвитку здоров'я формуючих навичок, на наш погляд, необхідно приділити увагу вивченню таких питань:

1. Професійна готовність педагогів до забезпечення підтримки учнів у процесі формування здорового способу життя.

2. Обізнаність педагогів з індивідуальними особливостями здоров'я дітей.

3. Пробудження в учнів інтересу до власного здоров'я через розвиток інтелектуального, морального, емоційного, динамічного потенціалу особистості.

4. Прояв педагогічної чуйності, співчуття, співпереживання, турботи про здоров'я кожної дитини (як до самої себе).

5. Формування знань, мотивів і потреб ведення здорового способу життя на засадах моральних принципів, вольових знань, саморегуляції, предметно-практичних дій:

- моральна сфера передбачає гуманне ставлення дитини до власного здоров'я, у міжособистісних стосунках до здоров'я ближніх (педагогів, друзів, батьків, тощо); шанобливий підхід до навколишнього світу через поліпшення поведінкових проявів, потяг до ідеалу краси душі і тіла;

- вольова сфера – це вимогливість до себе (наполегливість, рішучість, ініціативність у здобутті знань, розвитку вмінь і навичок підвищення рівня фізичної підготовленості, стійкість у прийнятті рішень до здоров'язберігаючої поведінки;

- сфера саморегуляції – самооцінювання, самокритичність, уміння порівняти свої досягнення в самовдосконаленні здоров'я з іншими, самоконтроль, рефлексія;

- предметна практична сфера – турбота про власне здоров'я та свідоме використання здоров'я формуючих засобів у щоденному побуті школярів (ранкова зарядка, активний відпочинок, фізичне самовдосконалення), любов до себе та інших, керування поведінкою та її емоційним забарвленням у міжособистісних стосунках з оточенням.

6. Формування в кожній дитини особистого досвіду самовдосконалення здоров'я.

7. Створення психолого-педагогічних умов у класі, які сприяють формуванню навичок здорового способу життя.

8. Проведення батьківського всеобучу з проблем забезпечення підтримки здорового способу життя дітей у сім'ї.

Виходячи з вище висвітленого, можна зазначити, що найважливішим завданням сучасної школи, орієнтованої на підтримку підростаючого покоління та його ефективний, гармонійний розвиток, безболісний “вступ у завтрашнє доросле життя з досить жорсткими вимогами до особистості, є створення освітнього середовища, націленого на збереження здоров'я”.

Пропонуємо управлінську модель комплексної цільової програми педагогічної підтримки учнів у процесі формування здорового способу життя, розроблену на основі аналізу праць Л.М. Басалець, О.І. Іванова про вплив соціального середовища на здоров'я школярів [1]; А. Відюк, Л. Белогурової, С. Савельєвої, В.О. Оржеховської щодо

методологічного забезпечення навчального закладу, спрямованого на здоров'я підростаючого покоління [4, 5]; О. Левкович, Г. Сліченко, Г. Серцевої, Н. Пахомової, Г.В. Презлятої про участь педагогічного колективу у збереженні і зміцненні здоров'я учнів [7, 8]; Ю.В. Васькова, І.М. Пашкова, В.А. Сутулої, А.Федорова про важливу роль управлінської діяльності у процесі залучення школярів до рухової активності в структурі здорового способу життя [3, 9]. Вона складається з чотирьох етапів: організаційно-інформаційний, аналітично-прогностичний, інноваційно-моделюючий (експериментальний), узагальнюючий (табл. 1), а також карту експрес-аналізу стану здоров'язберігаючої діяльності школи (табл. 2). Рекомендаційні матеріали допоможуть як управлінцям загальноосвітніх шкіл, так і педагогічним колективам спрямувати навчально-виховний процес на збереження та зміцнення здоров'я учасників.

### Висновок

Найважливішим завданням сучасної школи, орієнтованої на підтримку підростаючого покоління та його ефективний, гармонійний розвиток, безболісний "вступ у завтрашнє доросле життя з досить жорсткими вимогами до особистості, є створення освітнього середовища, націленого на збереження здоров'я". Управління педагогічною підтримкою, на наш погляд це – вивчення, аналіз і оцінка педагогічних дій, спрямованих на розвиток у дитини здібностей до самовизначення, самоусвідомлення, саморегуляції та самореалізації власного здоров'я.

Розроблена управлінська модель комплексної цільової програми педагогічної підтримки учнів у процесі формування здорового способу життя засобами фізичної культури сприятиме розробці механізмів впровадження здоров'язміцнюючих засобів у практику школи, напрацювання та апробація просвітницько-оздоровчої системи короткотермінових шкільних курсів, семінарських практикумів, методичних об'єднань батьківських всеобучів, проведення аналізу та узагальнення підсумків діяльності з проблем ЗСЖ.

Карта-експрес аналізу стану здоров'язберігаючої діяльності школи дозволить створенню здоров'язберігаючого середовища, сприятиме організаційно-методичному забезпеченню здоров'язберігаючої діяльності, виявлятиме якість запровадження здоров'язбережних технологій у навчально-виховний процес, професійну компетентність та професійне зростання вчителів.

1. Басалець Л. М. Вплив мікросоціального середовища на фізичний розвиток і стан здоров'я дітей та підлітків / Л. М. Басалець, О. І. Іванова // Довкілля та здоров'я. – 2000. – № 1. – С. 52–54.
2. Бондар Т. С. Здоров'я школярів: практичні матеріали для повсякденної роботи педагога / [упоряд. Т. С. Бондар]. – Х.: Веста; Ранок, 2009. – 192 с.
3. Васьков Ю. В. Управління фізичним вихованням у загальноосвітньому навчальному закладі / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. – Х. : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 192 с.
4. Видюк А. Формирование культуры здоровья в общеобразовательных школах / А. Видюк, Л. Белогурова, С. Савельева // Олимпийский спорт и спорт для всех: проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации : IV Международный конгресс, 16–19 мая 2000 г. : тезисы докл. – К. : Олимпийская литература, 2000. – С. 347.
5. Оржеховська В. М. Методологічні засади діяльності освітнього закладу, спрямованої на здоров'я / В. М. Оржеховська, О. О. Єжова // Педагогіка і психологія : Вісник АПН України. – 2009. – № 4. – С. 5–17.
6. Павлютенков Є. М. Модель школи культури здоров'я / Є. М. Павлютенков, В. П. Сергієнков // Управління школою. – 2008. – № 17–18. – С. 2–8.
7. Презлята Г. В. Педагогічна підтримка учнів у формуванні здорового способу життя / Г. В. Презлята // Джерела, науково-методичний вісник. – Івано-Франківськ : ОІППО, 2002. – № 2. – С. 40–44.
8. Система роботи школи щодо збереження здоров'я учнів / Г. Сліченко, Г. Серцева, Н. Пахомова, О. Левкович // Початкова школа. – 2009. – № 2. – С. 33–39.
9. Сутула В. А. Основы физкультурологии / В. А. Сутула. – Х. : Изд-во Шуст А. И., 2002 – 56 с.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Ткачівська І. М.

Таблиця 1

## Комплексно-цільова програма “Педагогічна підтримка учнів у формуванні здорового способу життя засобами фізичної культури”

№ п/п	Етапи	Загальні цілі етапу	Координаційно-управлінська діяльність	Зміст роботи з:			Масові заходи
				педагогічним колективом	учнями	батьками	
1	Організаційно-інформаційний (квітень-жовтень)	Вивчення готовності та можливостей педагогів до здоров'є-формуючих впливів на поведінку дітей	Аналіз успішності (фізкультура, валеологія, безпека життєдіяльності) за семестр, рік. Анкетування, індивідуальні бесіди з педагогами, психологічний клімат у стосунках учитель-учень тощо	Вивчення потреб, запитів, пропозицій учителів щодо організаційно-методичного забезпечення здоров'є-формуючих впливів на школярів	Анкетування, аналіз матеріалів методичного обстеження, рівня фізичної підготовленості	Лекція “Формування здорового способу життя особистості у взаємозв'язку учитель – учень – батьки”	Вечір запитань і відповідей “Здоровий спосіб життя – запорука довголіття”
		Розробка системи інформаційно-просвітницьких заходів з опорою на нормативно-правові документи щодо регулювання здорового способу життя, з використанням науково-обґрунтованих новітніх технологій та зразків набутого досвіду	Розробка та затвердження наказом по школі комплексно-цільової програми педагогічної підтримки у формуванні здорового способу життя	Обговорення, переосмислення та визначення конкретних шляхів реалізації комплексно-цільової програми педагогічної підтримки у формуванні здорового способу життя	Ознайомлення з основними складниками, потребами та шляхами його зміцнення (здобуття знань, умінь і навичок самостійного вдосконалення), руховий режим для школяра	Рекомендації щодо організації підтримки дітям у збереженні та зміцненні здоров'я	Організація медико-педагогічного просвітництва: лекторії, “круглі столи”, тренінги, дискусії, конференції, публікації з теми організації здорового способу життя

Продовж. табл. 1

2	Аналітично-прогностичний (вересень – листопад)	Розподіл учнів відповідно до стану здоров'я за методичними групами. Забезпечення особисто орієнтованого підходу до зміцнення здоров'я школярів. Розробка механізму впровадження здоров'єзміцнюючих засобів у практику школи	Розподіл учнів на рівневі групи для занять фізичною культурою, самовдосконалення до діагностичного обстеження за тестами програми "Школяр". Розробка теми ки педагогічних рад, шкільних методоб'єднань, постійно діючих семінарів, класних годин, розклад рухового режиму для школи з піднятої проблеми	Аналіз стану здоров'я дітей класу, сприяння поглибленому методичному обстеженню учнів із низьким рівнем фізичного здоров'я. Забезпечення підготовки інструкторів для проведення рухового режиму дня. Підбір валеолого-просвітницьких матеріалів, розробка оздоровчих моделей	Ознайомлення з індивідуальними програмами самовдосконалення (вклеїти в щоденник). Практикум використання індивідуальних програм та спортивно-оздоровчих засобів у режимі навчального дня школяра	Консультації з питань підтримки дітям під час використання індивідуальних програм самовдосконалення. Практикум використання здоров'я-формуючих засобів у побуті, сім'ї	Просвітницько-інтерактивні ігри для молоді "Здоровий спосіб життя: що це?"
3	Інноваційно-моделюючий (експериментальний) упродовж кількох років	Напрацювання та апробація просвітницько-оздоровчої системи короткотермінових шкільних курсів, семінарських практикумів, методичних об'єднань батьківських всеобучів	Координація та допомога в плануванні самоосвітніх програм, засідань, методоб'єднань, семінарів-практикумів. Практичне використання регіональних програм "Формування здорового способу життя засобами фізичної культури".	Проведення педагогічних рад, засідань методоб'єднань, творчих звітів, обміну думками з проблем формування здорового способу життя. Виставка оздоровчих моделей-програм тижнів "Здоровий спосіб життя", проведення відкритих класних	Оновлення змісту (створення шкільної картотки) гімнастики до занять, рухливих перерв, фізкультхвилин, індивідуальне самовдосконалення. Огляди-конкурси між класами, змагання, тижні здоров'я, вікторини тощо. Ведення внутрікласних екранів фізичного самовдосконалення	Спортивно-оздоровче свято "Тато, мама, учитель і я – здорова школа та сім'я"	Фестиваль народних ігор та забав (весняний та осінній цикли) для різновікового населення

Продовж. табл. 1

			Апробація обласного Положення огляду-конкурсу “Краща школа здорового способу життя”	годин, внутрішкільних оздоровчих заходів	Загальношкільна дитяча акція		
4	Узагальнюючий	Проведення аналізу та узагальнення підсумків діяльності з проблем ЗСЖ; оцінка впливу здоров’є-формуючих засобів на поведінкові прояви дітей та рівень фізичної підготовленості; загальні підсумки школи, виявлення найефективніших моделей ЗСЖ	Аналіз підсумкової інформації за минулий рік. Підготовка та проведення педради за підсумками роботи школи із ЗСЖ	Підсумкове засідання методоб’єднань. Добір найефективніших оздоровчих моделей до видавничих матеріалів. Узагальнення кращого досвіду роботи класу з ЗСЖ. Підготовка й участь у педагогічній раді	“Бережемо здоров’я змолоду”. Анкетування, медичне обстеження. Відзначення кращих учнів, класів за активну працю у ЗСЖ (аналіз показників екранів фізичного самовдосконалення учнів класу), матеріалів медичного обстеження, пропусків учняднів через простудні захворювання	“Круглий стіл”, “Співробітництво батьків і школи – шлях до успіху”, “Формування здорового способу життя учнів” (за матеріалами експерименту)	Інформація “Комплексний підхід до формування здорового способу життя громадянськості”

## Карта-експрес аналізу стану здоров'язберігаючої діяльності школи

№ з/п	Критерії	Показники	Методи, прийоми, методики відстеження
1.	<b>Створення здоров'язберігаючого середовища</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Застосування різноманітних методів і форм виховання з урахуванням вікових особливостей учнів;</li> <li>• провітрювання класної кімнати;</li> <li>• використання сольових мішечків на уроках у початкових класах;</li> <li>• організація фізкультхвилинок;</li> <li>• організація релаксаційних пауз;</li> <li>• здійснення корекційної роботи;</li> <li>• дотримання санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу;</li> <li>• використання елементів валеології у викладанні предметів базової частини програми;</li> <li>• нормування навчального навантаження й профілактика стомлюваності учнів</li> </ul>	<p>Вивчення поурочного плану з метою:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уміння поставити оздоровчо-виховну мету, визначити завдання, прогнозувати оздоровчо-виховний процес.</li> <li>2. Здійснення моніторингу оздоровчо-виховного процесу.</li> <li>3. Анкетування щодо дотримання основних принципів організації оздоровчо-виховного процесу</li> </ol>
2.	<b>Організаційно-методичне забезпечення здоров'язберігаючої діяльності</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Створення позитивної мотивації до здорового способу життя; свідомої установки на здоров'я;</li> <li>• створення умов для зміцнення здоров'я школярів та їх гармонійного розвитку;</li> <li>• розробка і реалізація навчальних програм з розвитку культури здоров'я;</li> <li>• організація навчально-виховного процесу з урахуванням його психологічного та фізіологічного впливу на організм учня</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соціометрія.</li> <li>2. Рівень вихованості учнів.</li> <li>3. Робота із "Паспортами зміцнення здоров'я учнів".</li> <li>4. Методика вивчення соціалізації особистості учня.</li> <li>5. Створення програм згідно з експериментальною роботою.</li> <li>6. Медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я учнів.</li> <li>7. Відстеження стану тривожності й самопочуття</li> </ol>
3.	<b>Якість запровадження здоров'язбережних технологій у навчально-виховний процес</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рівень розвитку особистості учня: особис-тісна, соціальна, когнітивна, духовна, фізична сфери;</li> <li>• врахування стану тривожності та рівня самооцінки дитини під час таких форм роботи як: заліки, тематичне оцінювання, індивідуальні опитування;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тести.</li> <li>2. Діагностика.</li> <li>3. Використання методів експресивної психотехніки: музикотерапія, казкотерапія, вокалотерапія.</li> </ol>

Продовж. табл. 2

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• створення сприятливого шкільного середовища для навчання як здорових дітей, так і дітей з особливими потребами; підвищення тону, "налаштованості" учнів на засвоєння навчального матеріалу;</li> <li>• запобігання емоційним розладам</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Відвідування уроків адміністрацією школи.</li> <li>5. Співбесіда.</li> <li>6. Соціалогічне опитування</li> </ol>
4.	<b>Задоволеність учнями, батьками оздоровчо-освітнім процесом</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Якість проведених позакласних та позашкільних заходів під час проведення тематичних оздоровчо-освітніх декад;</li> <li>• матеріально-технічна база школи;</li> <li>• соціальний захист учнів школи і, в першу чергу, дітей-інвалідів та дітей-сиріт;</li> <li>• підвищення соціальної адаптивності учнів</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анкетування.</li> <li>2. Організація занять у трена-жерній залі, кабінеті ЛФК, в кабінеті психологічного розвантаження.</li> <li>3. Участь школярів у волонтерському русі.</li> <li>4. Щорічний контроль за динамікою психо-фізіологічних показників організму учнів.</li> </ol>
5.	<b>Професійна компетентність вчителя</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Психологічна культура вчителя; володіння виховними технологіями, зокрема здоров'язбережними;</li> <li>• уміння здійснювати педагогічні дослідження в сфері розвитку культури здоров'я школярів;</li> <li>• уміння давати психолого-педагогічні рекомендації учням, батькам;</li> <li>• уміння на основі психолого-педагогічного вивчення школярів розробляти й реалізовувати плани оздоровчо-виховної роботи;</li> <li>• толерантність, оптимізм;</li> <li>• справедливість;</li> <li>• моральність;</li> <li>• розуміння дітей;</li> <li>• самовладання;</li> <li>• критичне ставлення до себе і дітей;</li> <li>• уміння підтримати дитину за необхідності;</li> <li>• терплячість</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вивчення документації.</li> <li>2. Дискусії та тренінги на теми оздоровчої спрямованості.</li> <li>3. Тестування, анкетування, опитування.</li> </ol>
6.	<b>Професійне зростання вчителів</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уміння здійснювати самоаналіз, самооцінку, самовизначення, самоконтроль;</li> <li>• знання про способи професійного самовдосконалення;</li> <li>• оволодіння сучасними засобами і технологіями, зокрема здоров'язбережними.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Презентація методичних посібників.</li> <li>2. Створення проектів та програм.</li> <li>3. Здатність до самоосвіти та саморозвитку.</li> </ol>