

**Упровадження здоров'язберігаючих технологій в навчально-виховний процес
для формування інтересу підлітків до власного здоров'я**

«Турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя.

Від життєдіяльності, бадьорості дітей залежить
їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток,
міцність знань, віра у власні сили...»

В. Сухомлинський

Анотація. У статті висвітлюється теоретичні основи використання здоров'язбережувальних технологій, а також їх практичне застосування в роботі вчителя, який є головною дійовою особою, яка піклується про здоров'я учнів у початковій школі, який впроваджує та використовує у своїй роботі здоров'язберігаючі та здоров'язміцнюючі технології.

Ключові слова: стан здоров'я школярів, здоровий спосіб життя, здоров'язберігаючі технології, позакласна робота.

Abstract. The article describes the theoretical basics of the use of health-saving technologies, as well as their practical application in the work of a teacher, who is the main actor who cares for the health of students in primary school, who implements and uses health-saving and healthy 'strengthening technologies.

Keywords: health status of students, healthy lifestyles, health-saving technologies, extracurricular work.

Постановка проблеми. Як відомо, здоров'я продукується різними шляхами. На думку багатьох учених та практиків, здоров'я здебільшого залежить від самої людини, її свідомості та активного ставлення до власного здоров'я. Медики стверджують, що 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя у дитячі та юнацькі роки, не вироблення у дітей і підлітків з раннього дитинства морально-психологічних установок на усвідомлення цінності здоров'я, легковажне ставлення до власного здоров'я. Головна причина хвороб, вважав М. Амосов, у відсутності цілеспрямованої діяльності зі зміцнення здоров'я. «Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх нічим неможна», – наголошував він.

На жаль, особистісна роль молодих людей у підтримці та зміцненні свого здоров'я практично зведена до мінімуму. Тому зрозуміло, як важливо, починаючи з молодшого віку, виховувати позитивне ставлення до власного здоров'я, сприйняття його як найвищої цінності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми здоров'язберігаючих технологій досліджували вітчизняні та зарубіжні науковці: С. Алещенко, Т. Андрущенко, Л. Гаращенко, Л. Гривняк, К. Даєне, С. Іванкова, Л. Логінова. Найбільш вагомими є роботи Н. Смирнова щодо здоров'язберігаючих технологій та психології здоров'я в школі. Але ця проблема залишається актуальною і на сьогодні.

Мета статті – теоретично обґрунтувати проблему формування здоров'язберігаючої компетентності учнів в навчально-виховному процесі школи.

Виклад основного матеріалу. Сучасний навчальний заклад покликаний не тільки задовольнити запити суспільства, але й дивитися на крок уперед. Від педагога залежить, чи впаде зерно турботи про своє здоров'я у душу дитини. І як зробити так, щоб воно проросло та в майбутньому дало щедрий врожай. Знання, володіння й застосування здоров'язбережувальних технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога. Покладені на школу та вчителя такі, здавалося б, не властиві завдання – піклування про здоров'я учнів – зумовлені такими причинами.

По-перше, дорослі завжди несуть відповідальність за дітей, які знаходяться під їх піклуванням. Це стосується і здоров'я учнів. Тому що в школі, під наглядом учителя, діти проводять значну частину часу і не допомогти їм зберегти здоров'я, було б виявом бездушності і непрофесіоналізму.

По-друге, більша частина бажаних і небажаних факторів, які впливають на здоров'я учнів, відбуваються саме у школі. Виходячи з точки зору, що питанням здоров'я повинні займатися медичні працівники, то до кожного класу потрібно прикріпити хоча б одного лікаря.

І по-третє, сучасна медицина займається не здоров'ям, а хворобами, не профілактикою, а лікуванням. Завдання школи інше – зберегти і зміцнити здоров'я своїх вихованців.

Отже, головною дійовою особою, яка піклується про здоров'я учнів у начальному закладі, є учитель, який впроваджує та використовує у своїй роботі здоров'язберігаючі та здоров'язміцнюючі технології.

Процес формування позитивного ставлення учнів до власного здоров'я надзвичайно складний, залежить від багатьох чинників і визначається комплексом певних педагогічних умов. В їхній основі – створення особливого стилю валеологічних відносин між педагогами і вихованцями, продумана система взаємодії з учнями, що сприяє оздоровленню атмосфери шкільного життя та формуванню в учнів позитивного ставлення до себе, своїх близьких, людей взагалі.

Важливою педагогічною умовою є формування інтересу підлітків до власного здоров'я, стійкої потреби і бажання дбати про нього. Реалізація цієї умови забезпечується виконанням двох взаємопов'язаних вимог.

По-перше, це включення вихованців у різноманітні види валеологічної діяльності, які сприяють формуванню навичок взаємодії, спілкування, взаємонавчання, пошуку шляхів поліпшення здоров'я (спортивні свята, Дні здоров'я, валеологічні КВК тощо).

По-друге, це включення учнів у рефлексивну діяльність, що потребує від них постійного самоспостереження, стеження за своїми діями, фізичним та психологічним станом. Ця робота спрямована на те, щоб заохотити дітей до пізнання потенціалу власного здоров'я, допомогти повірити в себе, свої сили, щоб з'явилася потреба у самовдосконаленні. В центрі уваги цього напрямку – саморозуміння, осмислення підлітками «Я-концепції», створення позитивного образу. Виховуючи природне прагнення підлітків до самопізнання та самовдосконалення, важливо пам'ятати, що стійка потреба у веденні здорового способу життя з'являється лише тоді, коли учень починає працювати над собою, щоб досягти вищого рівня розвитку.

З метою виховання інтересу підлітка до власного здоров'я доцільно звертатися до таких форм виховної роботи як анкетування, написання творів з самоаналізу фізичного і психологічного самопочуття, ведення щоденників здоров'я тощо. Виконання таких завдань дуже важливе для підлітків щодо формування потреби в здоров'ї і почуття власної гідності. Це допомагає дітям глянути на себе з боку, пізнати себе, оцінити рівень свого здоров'я. Так, підлітки пишуть автобіографічні твори, де загострюють увагу на таких питаннях: на кого б ти хотів бути схожим і чому? що і чому тобі хотілося б змінити в своєму способі життя? що тобі подобається і що не подобається в своїй поведінці? що ти робиш, аби бути здоровим? Підліткам можна запропонувати намалювати автопортрет. Розглядаючи себе в люстерко, вони намагаються домогтися схожості, але водночас прагнуть зобразити себе красивими і розмірковують, якими є насправді.

Виконання таких завдань дуже важливе для дітей, особливо молодших вікових груп, котрі мають усвідомити потребу в здоров'ї і почутті власної гідності. При цьому можна допомогти дітям глянути на себе з боку, пізнати себе, виокремити інтереси, оцінити рівень власного здоров'я. Увесь матеріал збирають у спеціальні папки розвитку дитини, а результати спостережень фіксують у індивідуальному «Щоденнику здоров'я»

Як прийом емоційного стимулювання використовують життєві ситуації, з якими обізнані підлітки. Він цінний тим, що дає змогу розмовляти на актуальні для вихованців теми, пов'язані з їхнім власним досвідом, переживаннями. Так, колективний аналіз ситуації-аналога допомагає учням зробити правильний вибір у складних життєвих обставинах. Найкращими для аналізу конфліктних ситуацій є приклади, що взяті з художніх творів – книжок, фільмів, спектаклів.

Спостереження за підлітками свідчать, що вкрай потрібними для дітей стають вияви самосвідомості, самопізнання, саморегуляції стану їхнього здоров'я. На заняттях треба вирішувати завдання, спрямовані на виховання уміння самостійно аналізувати ту чи іншу ситуацію, робити практичні висновки. Для досягнення цієї мети підліткам пропонують завдання з аналізу власних вчинків, визначення їхнього характеру, виявлення особистісних рис.

Виробити потребу у веденні здорового способу життя, набуті впевненості в собі, своїх силах, розвивати валеологічні переконання допомагає метод гри. Саме гра дає змогу реалізувати всі провідні функції навчання (освітню, розвивальну, виховну), сприяє активізації пізнавальної діяльності школярів, формування самостійності та широких пізнавальних інтересів.

Сюжетно-рольові ігри допомагають підліткам інсценувати певні умови (обіграти ситуації), якщо

учні при цьому виконують певні ролі. Введення ігрових ситуацій у бесіду дає змогу зацікавити учасників колективної діяльності. Використовуючи метод гри, потрібно враховувати її багатогранність: це й самостійна діяльність, що сприяє всебічному розвитку особистості; і засіб формування учнівського колективу; і спосіб спілкування; і метод організації інших видів діяльності; і особливий емоційний стан. У процесі сюжетно-рольової гри діяльність, що має особистісне значення для кожного учня, перетворюється на суспільно-значущу, яка сприяє розвитку особистої активності, самостійності, ініціативи. Найкраще навчання рефлексивної діяльності відбувається під час тренінгових вправ, які допомагають змінити неадекватну самооцінку підлітків, сформувати в них внутрішню потребу до самовдосконалення. Підвищенню рівня самосвідомості та саморегуляції підлітків сприяють завдання, спрямовані на аналіз власних вчинків, виявлення особистого уміння самостійно знаходити причини невдач та нездоров'я.

Оскільки людина не лише формує свої цінності, своє «Я», дивлячись на іншу людину, а й не може розкрити індивідуальність, усвідомити її без взаємодії з іншими, заняття будують так, щоб кожен учасник активно спілкувався з ровесниками, розвивав свої рефлексивні здібності.

Серед тренінгових занять найефективніша вправа «Роби, як я». Учителю пропонує підліткам згадати і записати, які валеологічні справи, вчинки вони здійснили за минулий тиждень і що при цьому відчували. Під час підбиття підсумків учні вибирають найактивнішого валеолога, котрий стає консультантом і помічником учителя.

Дієвим способом розвитку свідомості, вироблення правильних рішень у суперечливих ситуаціях є метод активних цінностей. Він допомагає позитивно впливати на свідомість підлітків, особливо тоді, коли потрібно формувати ціннісні орієнтації, мотивацію до здорового способу життя та моральної поведінки.

Вправи з визначення цінностей змушують учнів відповідати самим собі на запитання: «Яка моя особиста позиція?». Вправи з визначення цінностей мають кілька різновидів. Це може бути оцінювання, побудоване на запитаннях з кількома альтернативними розв'язаннями, незакінчені речення чи недописаний діалог, моральна дилема тощо.

Один із видів вправ («протилежності») дає змогу висловити свою думку, вибрати свою позицію. Наприклад, можна поставити таке запитання: «Що ви думаєте про рекламу алкогольних виробів?». Нехай учні дадуть дві протилежні відповіді: «Реклама алкогольних напоїв шкідлива» та «Реклама спиртного не шкодить населенню». Ці дві відповіді декларують крайні точки лінії, намальованої на підлозі. Позначте лінію номерами від 1 до 6. Запропонуйте учням стати біля того номера, який відповідає їхній думці. Учні мають пояснити, чому вони обрали саме цей номер. Потім обговорюють питання. Кожен може змінити своє місце, якщо під час обговорення змінив думку.

Головне завдання вчителя – вивчити, а потім, якщо це треба, перебудувати самооцінку підлітків, сформувати в них внутрішню самоповагу та прагнення до самовдосконалення. Важливо спрямувати вольові зусилля підлітків на пошуки шляхів удосконалення свого здоров'я на підставі ведення здорового способу життя. Особливої уваги потребують підлітки із заниженою самооцінкою, низьким статусом у колективі. Таким дітям відводяться найвідповідальніші, ролі в організації валеологічних справ, що допомагає їм досягти стану емоційного благополуччя.

Для наочної пропаганди здорового способу життя можна застосувати таку техніку. На стіні біля дошки прикріплюють малюнок дерева (ялинка, яблуня тощо), до якого після кожної чверті або семестру заносять прізвища та імена тих, хто жодного разу не хворів. Якщо це яблуня, то імена розміщують на яблуках, коли ялинка – на новорічних іграшках, листяне дерево – на листочках. За підсумками року найздоровіших учнів нагороджують і заохочують.

Можна використати методiku «Приз здоров'я». За цією методикою вже на початку року називають приз, який отримає дитина, яка не пропустить жодного навчального дня за чверть, семестр чи рік.

Ці методики дають змогу уникнути стану, який виникає у деяких дітей, коли вони через якісь проблеми в школі, труднощі в навчанні чи просто втому від шкільного режиму хворіють, причому насправді. На порядку денному – тема «Твій власний характер».

Формування позитивного ставлення до здоров'я ґрунтується на валеологічній освіченості підлітків, розширенні уявлення про здоров'я і способи його збереження, розумінні змісту та призначення кожної дії. Реалізація цієї умови потребує ретельного відбору інформації врахування

психофізіологічних особливостей організму підлітків, а також впливу фізичних та розумових навантажень на їхнє здоров'я. Внаслідок виконання цієї педагогічної умови ставлення до власного здоров'я наповнюється смислом і розширюється змістовно.

Освітня робота з учнями будується не лише через спеціальні предмети. Вона передбачає:

- 1) валеологізацію всіх навчальних предметів;
- 2) позаурочну просвітницьку роботу на паралелях;
- 3) діяльність дитячих об'єднань, клубів, валеологічного десанту та інших форм позаурочної виховної роботи;
- 4) роботу спортивних гуртків і секцій з вивчення досягнень відомих людей щодо формування власного здоров'я завдяки власним зусиллям;
- 5) практичну свідому валеологічну діяльність учнів у період навчання та в позаурочний час.

Під час визначення тематики освітньої роботи треба враховувати життєвий досвід учнів, рівень та об'єм їхніх знань з тих питань, в яких вони слабо орієнтуються. На думку багатьох учнів, це такі, що стосуються вікової гігієни, статевих стосунків та сексуального життя, профілактики ВІЛ/СНІДу, хронічних хвороб, створення здорової сім'ї, впливу спадковості на здоров'я тощо.

Поглибленню знань підлітків з профілактики вживання наркотичних речовин та захворювання на ВІЛ/СНІД та ІПСШ сприяють курс лекцій і бесід, ситуативне навчання, диспути, соціально-психологічні тренінги, вікторини тощо.

З огляду на те, що серед підлітків найпоширеніша шкідлива звичка – куріння, особливу увагу належить приділяти її профілактиці та подоланню. Освітня робота з профілактики тютюнокуріння реалізується як блоки з курсу лекцій, прочитаних учням протягом навчального року в шостих та восьмих класах. Акцент у процесі антитютюнової програми роблять на формуванні негативного ставлення учнів до куріння, навчанні їх відмовлятися від шкідливих для здоров'я пропозицій та способам позбавлення звички куріння.

Освітню роботу з проблем статевого та сексуального виховання проводять фахівці (психологи, медичні працівники, педагоги) окремо для дівчаток і хлопчиків. Лекційні форми роботи доповнюють груповими та індивідуальними консультаціями.

Поглибленню знань підлітків про здоров'я і здоровий спосіб життя значною мірою сприяє проектна діяльність. Цей вид діяльності зорієнтований на самостійну творчу активність підлітків, дає змогу відчувати власну соціальну значущість, набути досвіду із взаємодії з однолітками. До реалізації усіх форм проектної діяльності підлітки мають бути підготовлені. Завдання і мета проекту мають бути доступні й зрозумілі, а форми роботи – добре знайомі. Для організації педагогічної профілактики можна рекомендувати такі види проектів.

Дослідницькі проекти. Вони мають чітко продуману структуру: актуальність теми; проблема, предмет і об'єкт дослідження; мета, гіпотеза і завдання; методи дослідження; обговорення наслідків; висновки і рекомендації. Прикладом дослідницького проекту може бути анкетування («Чому люди призвичаюються до наркотиків?», «Як регулювати вживання алкоголю і куріння у...»). Інформаційно-просвітницькі проекти спрямовані на збір інформації про явище і ознайомлення з цією інформацією різних груп (однолітків, молодших школярів, мешканців мікрорайону тощо). Головна мета інформаційного проекту – підвищити рівень компетентності слухачів з певного аспекту проблеми.

У процесі розробки творчих проектів визначається кінцевий наслідок діяльності, однак детально сценарій кожного з етапів не розписують. До творчих проектів можуть бути зараховані організація і випуск журналу, зйомка відеофільму тощо.

Практично-орієнтовані проекти (організація театральної студії, дискотечного клубу, агітбригади тощо) вирізняються чітко визначеним наслідком діяльності учасників, який має бути соціально значущим, задовольняти інтереси і потреби конкретної соціальної групи. Практично-орієнтовані проекти потребують чітко продуманої структури, визначення функцій кожного учасника, планування етапів реалізації проекту.

Наступною педагогічною умовою виховання позитивного ставлення учнів до власного здоров'я є формування практичних умінь і навичок, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я. Реалізація цієї умови забезпечується постійним залученням підлітків до творчої та здоров'язберігальної програми. Залучення підлітка до спеціально організованої різноманітної валеологічної діяльності

дає змогу закріпити форми його успішного дотримання здорового способу життя, реалізувати потребу діяти відповідно до норм валеологічної поведінки.

Навички щодо здорового способу життя – це навички в сфері життєвих установок, які допомагають людині протягом життя підтримувати своє здоров'я на належному рівні, протистояти негативним впливам, небезпечним для здоров'я, приймати правильні рішення щодо власного способу життя. Навчання життєвим навичкам сприяє зміцненню здоров'я, соціальній адаптації і позитивній поведінці учнів, зокрема: підвищує рівень самоконтролю, самооцінки і саморегуляції поведінки, запобігає впливу на здоров'я учнів чинників ризику і знижує його, зміцнює поведінковий імунітет щодо вживання наркотичних речовин. Фізичному здоров'ю сприяють: уміння раціонально харчуватися (дотримання режиму харчування; уміння скласти раціон, враховуючи реальні можливості й користь для здоров'я; уміння визначати і зберігати високу якість продуктів тощо); навички рухової активності й загартовування (виконання ранкової зарядки і загартовувальних процедур; регулярні заняття фізкультурою і спортом, рухливими іграми, танцями і фізичною працею); санітарно-гігієнічні навички (особисті гігієни, дотримання режиму праці і відпочинку тощо). Для соціального благополуччя важливими є навички ефективного спілкування, емпатії та неконфліктності, навички поведінки в кризових ситуаціях (тиску, дискримінації, насилля) тощо. Психологічне благополуччя забезпечують уміння і навички самоконтролю, управління стресами, позитивного мислення тощо.

Позакласна робота з учнями відіграє значну роль у розвитку навичок здорового способу життя. Для активної соціалізації підлітків важливим є досягнення успіху та самореалізація в різних видах діяльності. Це можуть бути клубні форми роботи, екскурсії, конкурси, громадські організації, ігри тощо. Власна позакласна діяльність, спільно проведений час допомагають виробити в учнів життєві навички завдяки спільним діям і спостереженню за поведінкою інших. Оволодінню практичними навичками здорового способу життя сприяє участь у фахових гуртках, спортивних секціях, інших формах виховної роботи.

Вирішальну роль у виробленні вмінь і навичок здорового способу життя відіграє сім'я. Вплив сім'ї особливо важливий на рівні побутової поведінки та практичних дій. Тому однією з умов формування вмінь і навичок здорового способу життя є тісна співпраця сім'ї та школи, координація діяльності всіх учасників виховного процесу. Вона спрямована на розвиток вольового компоненту особистості, який зумовлює формування в підлітків таких особистісних якостей, які дають змогу бути активними суб'єктами діяльності зі збереження і зміцнення здоров'я, тобто самостійно застосовувати здобуті знання про способи збереження здоров'я у власному житті. Це готує учнів до самостійного розроблення оздоровчих систем на науково обґрунтованій основі.

Висновки. Таким чином, сучасний освітній процес характеризується широким впровадженням здоров'язберігаючих технологій. І це є об'єктивним процесом, новим етапом в еволюції освіти, на якому будуть переглянуті підходи до супроводу і забезпечення процесу природного розвитку дитини.

Впровадження здоров'язберігаючих технологій потребує від учителя, по-перше, не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, індивідуальні мовні особливості кожного учня. Намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми. Здоров'язберігаючі технології передбачають: зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності; групової й парної форм роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать вміню поважати думки інших, висловлювати власні думки, правилам спілкування; проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків. Учитель повинен працювати так, щоб навчання та виховання дітей в школі не завдавало збитку їх здоров'ю, не знижувало рівня мотивації навчання. Пріоритетними напрямками подальших досліджень вважаємо розробку методичних, структурних та організаційних вимог до уроків трудового навчання з метою реалізації оздоровчої функції окремо для кожної вікової категорії учнів.

Список використаних джерел:

1. Бобрицька В.І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: монографія. Полтава: ТОВ «Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. 432 с.
2. Годєцький М.В., Хлебнікова Т.М. Організація навчального процесу в сучасній школі. Х.: Весла, 2003. 214 с.
3. Іванова С. Управління оздоровчою діяльністю школи. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід [Електронні дані] / авт. кол.; уклад. А.Г. Обухівська, І.І. Цушко. К.: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 221 с.
4. Кійло О. Здоров'язбережувальні технології формування здорового способу життя учнів. *Завуч*. 2012. № 24. С. 12-25.
5. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (затверджена наказом МОН України від 21 липня 2004 року №6051. *Директор школи*. 2004. № 40 (жовт.). С. 23-29.
6. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій. Львів: Світ, 1993. 119 с.
7. Редькіна О. Умови збереження та зміцнення здоров'я дітей. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід [Електронні дані] / авт. кол.; уклад. А.Г. Обухівська, І.І. Цушко. К.: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 221 с.
8. Таранова О., Челах Г. Система роботи здоров'язбережувального навчального процесу. Організація здоров'язбережувального навчального процесу. *Завуч*. 2015. № 20-21. С. 4-7.