

ІМПЛЕМЕНТАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Стаття присвячена проблемі впровадження вчителями початкових класів здоров'язбережувальних технологій в освітній процес з акцентом використання їх на уроці. Наголошується на особливостях проведення здоров'язбережувальних уроків у Новій українській школі, що має на меті не тільки закріплення певних здоров'язбережувальних знань, а й сприяє активізації розумової діяльності молодших школярів.

Звертається увага на забезпеченні необхідних санітарно-гігієнічних умов та методів навчання, позитивного психологічного клімату, розумного поєднання різноманітних видів діяльності, особистісно орієнтованого підходу, правильної організації активного відпочинку дітей тощо. Зазначено, що одним з найважливіших аспектів здоров'язбережувального уроку виступає психологічний комфорт учнів і самого вчителя, атмосфера взаємодовіри, підтримки та успішності.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбережувальний урок, учитель, молодші школярі, здоров'язбережувальні технології, освітній процес.

Постановка проблеми. Здоров'я – дорогоцінний дар, яким наділяє людину природа. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. Сьогодні кожний третій першокласник має різноманітні відхилення у стані здоров'я. За час навчання в школі кількість здорових дітей зменшується в 4–5 разів. Стає очевидною потреба зміни ставлення до здоров'я дитини в закладах освіти.

В умовах реформування середньої школи пріоритет компетентнісного підходу в сучасній системі освіти України визначено в Концепції Нової української школи. До переліку 10 ключових компетентностей, які є основою для успішної самореалізації учня, як особистості, громадянина, майбутнього фахівця входять екологічна грамотність і здорове життя. Отже, в умовах сьогодення компетентнісний підхід до проблеми формування культури здоров'я є стратегічним напрямом розвитку системи освіти України.

Проблемі здорового способу життя як важливого чинника особистості, методиці впровадження оздоровчої освіти та виховання присвятили свої дослідження науковці О. Дубогай, С. Жупанин, В. Тушашиновський та ін.

Багатоаспектність проблеми формування здоров'язбережувальної культури є предметом міждисциплінарних наукових пошуків. Так, медичні аспекти формування здорового способу життя розкрито в роботах М. Амосова, І. Брехмана, О. Леонтєва та інших учених. Проблема формування психічного здоров'я в зростаючій особистості знайшла втілення в дослідженнях І. Бега, Л. Божович, Б. Братуся, О. Запорожця, І. Коцана, Г. Ложкіна, С. Максименка, М. Мушкевич, Г. Нікіфорова. Особливості виховання культури здоров'я в дітей та молоді вивчають Н. Бібік, Т. Бойченко, О. Ващенко, С. Свириденко, Л. Волкова, О. Дубогай, Л. Коваль, О. Киричук, Н. Коцур, В. Оржехівська, О. Сухомлинська, О. Савченко, С. Страшко, А. Царенко, Л. Омельченко.

Метою статті є теоретико-методичне обґрунтування необхідності імplementації здоров'язбережувальних технологій в освітній процес Нової української школи з метою формування ціннісного ставлення до здоров'я й культури здорового способу життя в дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. В умовах сьогодення основною формою організації освітньої діяльності учнів залишається урок, тому основним напрямком цієї роботи є впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках. Сутність здоров'язбережувального (валеологічного) уроку полягає в тому, що він забезпечує дитині й учителю збереження та збільшення їх життєвих сил від початку до кінця уроку, тобто який додає і дітям, і вчителю здоров'я. Діяльність учителя на кожному уроці повинна бути орієнтована на формування в дітей стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття

відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна).

Здоров'язбережувальний урок повинен виховувати, стимулювати в дітей бажання жити, бути здоровими, учити їх відчувати радість від кожного прожитого дня, показувати їм, що життя чудове, викликати в них позитивну самооцінку.

Невід'ємною частиною здоров'язбережувального уроку є перебування дітей в стані рухової активності: «паузи здоров'я», рухові дидактичні ігри та різноманітні активні дії, пересування дітей по класу, фізкультхвилинки, фітнес-данс тощо. Вони несуть значний оздоровчий ефект, а також є заходами активного відпочинку й підтримки високої працездатності (у тому числі розумової) протягом доби. Багатьма дослідниками встановлено, що в результаті рухової діяльності поліпшується мозковий кровообіг, активізуються психічні процеси, поліпшується функціональний стан центральної нервової системи.

Але поняття «здоров'язбережувальний урок» не потрібно ототожнювати тільки з проведенням фізкультпауз на уроці. Тому важливо, щоб дана форма навчання стала засобом (інструментом) формування здоров'я учнів. Сьогодні урок як основна форма організації навчально-виховного процесу вже не вважається сучасним, якби він і відрізнявся всім різноманіттям найсучасніших засобів та педагогічних прийомів, якщо на цьому уроці не враховується здоров'я дитини, коли під час його проведення дитина втрачає своє здоров'я [1, с. 3].

Організація роботи на здоров'язбережувальному уроці передбачає: забезпечення необхідних санітарно-гігієнічних умов навчання; оптимального світлового й температурного режиму в кабінетах; забезпечення оперативного, прямого і зворотного зв'язку; урахування індивідуальних особливостей учнів; оптимальний режим праці; забезпечення чинника фіксації зору; обґрунтованість методів навчання; зміну навчальної діяльності, режимів робіт; позитивний психологічний клімат; наявність емоційних розрядок; розумне поєднання різноманітних видів діяльності; забезпечення мотивації діяльності учня; співпрацю членів навчально-виховного процесу; особистісно орієнтований підхід; режим змінних позицій; правильну організацію активного відпочинку дітей; валеологічну спрямованість; темп і особливості закінчення уроку; дотримання норм домашніх завдань.

Упровадження здоров'язбережувальних технологій потребує від учителя не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання, ухвалювати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, індивідуальні особливості кожного учня. Учителів необхідно намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми. Здоров'язбережувальні технології передбачають чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності; групової й парної форм роботи, які сприяють підвищенню рухової активності; вчать умінню поважати думки інших і висловлювати власні, правилам спілкування; передбачають проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних та інтегрованих уроків [2, с. 1-6].

Щоб підтримувати емоційну активність учнів протягом уроку, важливо використовувати прийом контрасту: змінювати напружену колективну роботу – індивідуальними завданнями, емоційно насичений фрагмент уроку – спокійнішим епізодом і т. ін. Для прикладу наведемо вправу «Сонячний зайчик». Сонячний зайчик заглянув тобі в очі. Закрий їх. Він побіг далі по обличчю, ніжно погладь його долонями: на чолі, на носі, на ротик, на щічках, на підборідді, гладь обережно, щоб не злякати, голову, шию, животик, руки, ноги, він забрався за комір – погладь його і там. Він не бешкетник – він любить і пестить тебе, а ти погладь його й подружися з ним. Такі вправи є ефективними засобами відпочинку дітей, сприяють позбавленню втомлюваності, підвищенню розумової активності, загальної працездатності.

Чинниками зниження напруги, подолання перевтоми, активізації позитивних фізіологічних процесів в організмі молодших школярів служить також наявність на уроці емоційних розрядок: жартів, посмішок, використання гумористичних картинок, приказок, афоризмів з коментарями, невеликих віршів, музично-ритмічних, емоційно-голосових вправ антистресової спрямованості. До змісту уроку обов'язково включаються елементи музикотерапії, ігротерапії, арт-терапії, катотерапії тощо. Усі завдання мають яскраво виражений емоційний ефект, інтелектуальне навантаження в інтерактивній формі. За таких умов освітній процес набуває творчого характеру. Включення дитини в творчий процес, пошук рішень сприяє її розвитку, знижуючи при цьому стомлення.

Означене досягається використанням на уроках різних завдань: вирішення проблемних ситуацій; упровадження цікавих завдань, домашніх завдань творчого змісту (скласти задачу, тест, придумати загадку, гру, кросворд, лото, тощо); фантазування; методів, які підвищують активність і творче самовираження учнів; методу вільного вибору (вільна бесіда, вибір дії, способу дії, способу взаємодії, свобода творчості тощо); активних методів через вправління (учні в ролі учителя, навчання дією, обговорення в групах, рольова гра, дискусія, семінар, учень як дослідник); методів, спрямованих на самопізнання і розвиток інтелекту, емоцій, спілкування, уяви, самооцінки і взаємооцінки.

Одним з найважливіших аспектів здоров'язбережувального уроку виступає психологічний комфорт учнів і самого вчителя, атмосфера взаємодовіри, підтримки та успішності. В учнів розвинена інтуїтивна здатність відчувати емоційний стан учителя, а тому з перших хвилин уроку треба створити середовище доброзичливості, позитивного емоційного налаштування. Починаючи від привітання і до останньої хвилини уроку, педагог має так організувати навчання, щоб не втрачати особистісно стимулюючого контакту з класом. Тобто спілкування має бути вмотивоване не тільки процесом праці, а

й умінням відчутти стан учня, його труднощі. Для школяра кожний урок має бути неповторним («урок краси», «урок несподіванок», «урок вільної творчості», «урок ділового співробітництва»), тобто цікавим і проходити «на одному подиху» [3]. Окрім того, стан комфорту несе й для педагога відчуття задоволення власною діяльністю, породжує позитивні мотиви до її продовження, призводить до індивідуального особистісного росту [4, с. 156-159].

Велике значення для попередження втоми відіграє чітка організація навчальної праці. На уроках, де більша частина навчальної діяльності пов'язана з класною дошкою, дуже важливо, щоб до початку уроку було зроблено необхідні записи на дошці.

На мою думку, необхідно проводити роботу з профілактики стресів. Позитивні результати дає робота в парах, групах як на місцях, так і біля дошки, де більш «слабкий» учень відчуває підтримку товариша. Антистресовим моментом на уроці є стимулювання учнів до різноманітних способів розв'язання завдань, не боячись помилитися, отримати неправильну відповідь.

Педагоги сходяться на думці, що урок, організований на основі принципів здоров'язбереження, не повинен призводити до того, щоб учні закінчували навчання з вираженими формами втоми. Знижуючи втому, підтримуючи й відновлюючи працездатність учнів, контролюючи її зміну в ході навчання, вчителі сприяють здоров'язбереженню.

Важливим компонентом здоров'язбережувального уроку є робота з усвідомлення учнями цінності власного здоров'я, формування у дітей механізму гармонізації стосунків із самим собою, з іншими, зі світом природи та світом культури. А звідси, окрім звичайних навчальних завдань, перед учителем стоять ще й такі: через свій предмет формувати життєві установки й пріоритети на здоров'я, викликати інтерес до самопізнання й самовдосконалення. Тому змістова частина уроку повинна включати позиції, спрямовані на формування навичок здорового способу життя:

- питання, пов'язані зі здоров'ям і здоровим способом життя;
- вироблення розуміння сутності здорового способу життя;
- формування потреби у здоровому способі життя;
- вироблення індивідуального способу безпечної поведінки;
- формування ставлення до людини та її здоров'я як до найвищої цінності;
- повідомлення учням знань про можливі наслідки неправильного вибору поведінки тощо.

Проведення здоров'язбережувальних уроків має на меті не тільки закріплення певних здоров'язбережувальних знань, а й сприяє активізації розумової діяльності молодших школярів: пробуджує допитливість, думку, почуття, розвиває творчі здібності та викликає інтерес до вивчення даного матеріалу. Із цією метою учителям рекомендовано застосовувати на уроках нові методичні прийоми: творчі проекти, тренінги, електронні презентації тощо.

Ефективність здоров'язбережувальної організації уроку значною мірою залежить і від матеріального забезпечення. Однак для цього, на думку О. Савченко, клас має стати справжньою навчальною майстернею [5, с. 215]. У першу чергу вона рекомендує для роботи в класі підготувати навчальне обладнання не тільки з позиції естетичного виховання, а й максимальної зручності для інтенсивної, різноманітної роботи учнів, що сприятиме збереженню їхнього здоров'я. При цьому О. Савченко вважає недоцільним перевантаження класу статичним унаочненням. Навчальне обладнання обов'язково має відповідати змінам у фізичному й розумовому розвитку школярів. Тільки в цьому разі дитина може зберегти зручну позу (правильне положення хребта, рук, плечей, ліктів, грудної клітки щодо поверхні парти) й підтримувати високу працездатність.

Висновки. Таким чином, важлива роль та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити валеологічним освітній процес. Тому сучасний урок має бути здоров'язбережувальним, здоров'яформуючим, здоров'язміцнюючим, спрямованим на позитивну мотивацію до здорового способу життя, навчання культури здоров'я на засадах розвитку життєвих навичок. Такий підхід до сучасного уроку зобов'язує вчителя бути взірцем для учнів. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про створення здоров'язбережувального освітнього простору, про майбутнє України.

References

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим. *Здоров'я та фізична культура*. 2005. № 2. С. 1–4. Boichenko, T. (2005). Valeology – mystetstvo buty zdorovym. [Valeology is the art of being healthy]. *Zdorovya ta fizychna kultura – Health and physical culture*, 2, 1–4. [in Ukrainian].
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1–6. Vaschenko, O., and Sviridenko, S. (2006). Hotovnist vchytelia do vykorystannia zdorovyazberihaiuchykh tekhnolohii u navchalno-vykhovnomu protsesi. [Readiness of the teacher to use health-saving technologies in the educational process]. *Zdorovya ta fizychna kultura – Health and physical culture*, 8, 1–6. [in Ukrainian].

3. Коваль Л. Здоров'язберігаюча організація навчально-виховного процесу як пріоритет нового педагогічного мислення майбутнього вчителя початкової школи. 2007. URL : http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Shps/2007_22-23/Koval_2007.pdf. (дата звернення 15.03.2019).
Koval, L. (2007). Zdorovyazberihaiucha orhanizatsiia navchalno-vykhovnoho protsesu yak priorytet novoho pedahohichnoho myslennia maibutnoho vchytelia pochatkovoї shkoly. [Healthcare-saving organization of the educational process as a priority of the new pedagogical thinking of the future teacher of elementary school]. Retrieved from http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/shps/2007_22-23/Koval_2007.pdf. (application date 15.03.2019). [in Ukrainian].
4. Омельченко Л. П., Омельченко О. В. Здоров'ятворча педагогіка. Харків : Вид. група «Основа». 2008. 205 с.
Omelchenko, L. P., and Omelchenko, O. V. (2008). Zdorovyatvorcha pedahohika [HealthCreative pedagogy]. Kharkiv, Ukraine: Osnova. [in Ukrainian].
5. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи. К. : Генеза. 1999. 366 с.
Savchenko, O. Ya. (1999) Dydaktyka pochatkovoї shkoly. [Didactics of elementary school]. Kyiv, Ukraine: Geneza. [in Ukrainian].

Lavrynenko L. I.

*Candidate of Historical Sciences,
Associate Professor of Pedagogy and Psychology Department,
Chernihiv Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education
named after K. D. Ushinsky*

IMPLEMENTATION OF HEALTHCARE FOR YOUNGER STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL

The article focuses on the problem of the introduction of health-saving technologies in the educational process of the elementary classes of the New Ukrainian school with an emphasis on their use in the classroom. The process of formation of the students' competent attitude towards their own health with all its components is singled out.

The educational process in elementary school should be aimed at teaching the students the culture of health, stimulating their desire to live, feel the joy of every day spent, showing them the beauty of life, and arising their positive self-esteem.

The emphasis is on the organization of teaching process on the lessons of Valeology, providing the necessary sanitary and hygienic conditions and methods of training them, a positive psychological climate at the lessons, a reasonable combination of various activities, a personality oriented approach, correct organization of active recreation of children, valeological orientation, following the rules of homework load, etc.

The tasks of teachers concerning health care of junior pupils are singled out: through their subject to form vital attitudes and priorities on health, to cause interest in self-research and self-improvement. Therefore, the content part of any lesson should include creation of healthy lifestyle habits.

The author emphasizes on the peculiarities of conducting health-saving lessons in the New Ukrainian school, which aims not only to consolidate certain health-saving knowledge, but also helps to stimulate the mental activity of junior pupils: arouses curiosity, opinion, feelings, develops creative abilities and causes interest in study of a particular material. The author recommends that teachers should use new methodical techniques at lessons: creative projects, trainings, electronic presentations, etc.

Important attention in the article is devoted to the issue of children in the state of motor activity during the lesson, which gives a significant health effect. Other aspects of health preservation are the following – psychological comfort of students and the teacher himself, a clear organization of educational process, materials provided in the class.

Key words: *health, health saving lesson, teacher, younger schoolchildren, health-saving technologies, educational process.*

Одержано редакцією 10.03.2019

Прийнято до публікації 16.03.2019

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор С. О. Жила