

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR CREATING A HEALTH ENVIRONMENT IN A MODERN SCHOOL

УДК 373.2

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.16>

Киселиця О.М.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Богданюк А.М.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри педагогіки та методики
початкової освіти
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Гауряк О.Д.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Гуліна Л.В.,

асистент кафедри фізичної реабілітації,
ерготерапії та домедичної допомоги
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

У статті розглянуто ефективність впровадження педагогічних умов, що сприяють створенню здоров'язберігаючих технологій у практику сучасного навчального закладу. Школа відіграє провідну роль у розвитку в дітей життєво важливих компетенцій, необхідних для збереження власного здоров'я. Здоров'я дитини, її соціально-психологічна адаптація, нормальний ріст і розвиток багато в чому визначаються середовищем, у якому вона живе. Доведено, що школа має забезпечити виховання навичок здорового способу життя, навчити дитину зміцнювати й берегти своє здоров'я, здоров'я членів сім'ї та довкілля. Саме вчитель стає головною фігурою у формуванні культури здоров'я як невід'ємної частини структури гармонійно розвиненої, соціально активної особистості зі знаннями в галузі валеології.

Суть здоров'язберігаючих технологій полягає в комплексній оцінці освіти і навчання, що допоможе підтримувати поточний стан, формувати вищий рівень здоров'я, навички здорового способу життя, відстежувати індивідуальні показники розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я та здійснювати відповідні психологічні, педагогічні, корекційні заходи з метою забезпечення успіху. навчальної діяльності, підвищення якості життя суб'єктів освітнього середовища. Ефективними вважаємо такі сучасні педагогічні технології: програми самоаналізу, що забезпечують розуміння своїх здібностей, формують потребу в самоосвіті; тренінги або їх елементи, що активізують спілкування, в результаті чого формуються ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя; творчі проекти, що розвивають комунікативні навички та сприяють творчому самовираженню дітей; інформаційно-комунікаційні технології тощо.

Ключові слова: технології навчання, здоров'язберігаючі технології, педагогічні умови, культура здоров'я, професійна компе-

ментність, освітні технології, нова українська школа.

The article considers the effectiveness of the introduction of pedagogical conditions that contribute to the creation of health-saving technologies in the practice of a modern educational institution. The school plays a leading role in developing in children the vital competencies necessary to maintain their own health. The health of the child, his social and psychological adaptation, normal growth and development are largely determined by the environment in which he lives. The school should ensure the education of healthy lifestyle skills, teach the child to strengthen and protect their health, the health of their family members and the environment. It is the teacher who becomes the main figure in the formation of the cult of health as an integral part of the structure of a harmoniously developed, socially active personality with knowledge in the field of valeology. The essence of health-saving technologies involves a comprehensive assessment of education and training, which will help maintain the current state, form a higher level of health, healthy lifestyle skills, monitor individual development indicators, predict possible health changes and carry out appropriate psychological, pedagogical, corrective measures in order to ensure success. learning activities, improving the quality of life of the subjects of the educational environment.

We consider the following modern pedagogical technologies to be effective: self-analysis programs that provide understanding of one's abilities, form the need for self-education; trainings or their elements that activate communication, resulting in the formation of value orientations for a healthy lifestyle; creative projects that develop communication skills and contribute to the creative self-expression of children; information and communication technologies, etc.

Key words: learning technologies, health technologies, pedagogical conditions, health culture, professional competence, educational technologies, new Ukrainian school.

Постановка проблеми. Педагогічній галузі відведена особлива роль у формуванні культури здоров'я підростаючого покоління, оскільки освіта є одним із найважливіших компонентів культури, що має індивідуальну та суспільно значиму цінність. Вирішення проблеми формування культури здоров'я школярів у соціально-педагогічному контексті, на наш погляд, найбільше відповідає специфіці цього феномену.

Сьогодні обґрунтовано необхідність і доцільність культурологічної переорієнтації фізичного виховання на формування особистої фізичної культури. Такий «культурологічний» підхід передбачає виховання широкого комплексу взаємозалежних якостей і здатностей особистості, які формують її мотивацію на оздоровчу діяльність,

забезпечують готовність до її виконання. Культурологічна переорієнтація фізичного виховання має на меті розв'язання проблеми збереження й зміцнення здоров'я школярів через виховання в них культури здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема навчання і виховання здорової людини, створення сприятливих для її здоров'я умов навчання вивчалася багатьма представниками педагогічної науки. Відповідні аспекти можна знайти в працях А. Дістервега, Я. Коменського, Ж.-Ж. Руссо, Й. Песталоцці та ін.. Серед класиків педагогіки, що приділяли увагу проблемі здоров'язбереження учнів, можна назвати П. Блонського, Г. Ващенко, Л. Виготського, В. Сухомлинського, К. Ушинського.

Питаннями виховання культури здорового способу життя у школярів займалися Г. Л. Апанасенко, М. В. Антропова, В. Ф. Базарний, Н. В. Смирнов та інші. Я. Коменський рекомендував під час навчання дітей у школі створювати позитивну навчальну мотивацію, дотримуватись санітарно-гігієнічних норм, спрямованих на збереження здоров'я учнів [5].

В. А. Сухомлинський стверджував, що турбота про здоров'я дитини – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, і не список вимог до режиму дня, харчування, праці, відпочинку. Це, зокрема, турбота про гармонійну повноту фізичних і духовних сил, а вінцем цієї гармонії є радість творчості [7].

Метою статті є дослідження педагогічних умов створення здоров'язберігаючого середовища в сучасній школі.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У сучасних умовах становлення суспільства відбуваються стрімкі зміни в соціально-економічних і політичних відносинах, які негативно позначилися на ціннісних орієнтаціях підростаючого покоління. У свою чергу, «це потребує поряд з модернізацією виробництва створювати нову культуру взаємин як між людьми, так і між людиною й природою» [4], і що особливо важливо, ставлення людини до самої себе з метою повноцінного, довго й щасливого життя. Такою культурою сьогодні повинна стати культура здоров'я.

Здоров'я – це гармонійна єдність фізичного, психічного та соціального благополуччя людини. Формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді, його відтворення можливі лише за умови дії триєдиного потоку цілеспрямованих зусиль медицини, освіти кожного школяра.

Школа відіграє провідну роль у формуванні в дітей життєво-важливих компетенцій, необхідних для збереження власного здоров'я. Здоров'я дитини, її соціально-психологічна адаптація, нормальне зростання й розвиток багато в чому визначаються середовищем, у якому вона живе. Для дитини 6-17 років таким середовищем є школа, оскільки тут дитина проводить 70% часу.

Валеологізація навчально-виховного процесу передбачає відпрацювання технології уроку як шляху до здоров'я; формування сприятливого психологічного мікроклімату учнівського та педагогічного колективів. Вплив на здоров'я дітей соціальних, економічних, генетичних чинників, які порушують процеси зростання й розвитку дитини, погіршують її здоров'я, давно визнаний, але не менш значний вплив комплексу педагогічних чинників.

Серед них виділимо такі: стресова педагогічна тактика; інтенсифікація навчального процесу; невідповідність методик і технологій навчання віковим і функціональним можливостям учнів;

нераціональна організація навчальної діяльності; низька культура міжособистісних стосунків та психології взаємовідносин; зниження рухової та фізичної активності; відсутність системи превентивної освіти і виховання; нераціональне харчування; наявність шкідливих звичок. Конкретним результатом навчання є розвиток життєвих (психосоціальних) навичок учнів, зокрема таких, як уміння приймати рішення, вирішувати проблеми, творчо та критично мислити, спілкуватися, мати почуття гідності, чинити опір тиску, будувати міжособистісні стосунки, долати стрес, керувати емоціями, співчувати, відчувати себе громадянином.

Наступним кроком є вироблення ставлення до набутих знань, розуміння їх життєвої необхідності. Ставлення – це особистісні погляди, стереотипи, уявлення, переконання, заборони, суб'єктивні оцінки суперечностей: що подобається, що не подобається, добре чи погане, важливе чи не важливе, потребує уваги чи не потребує тощо. Набуття життєвих навичок є поступовим, поетапним процесом, що супроводжує (іноді визначає) період особистісного зростання. Велику увагу у цьому процесі треба приділяти роботі з батьками учнів. Роз'яснення батькам необхідності та шляхів формування життєвих здоров'язберезувальних навичок у дітей значно полегшить роботу вчителя з учнями. На лекторіях для батьків рекомендується обговорювати теми, що стосуються безпеки життєдіяльності дітей вдома та школі, режиму праці та відпочинку школярів, їхньої адаптації в учнівському колективі, а також – питання психофізіологічних особливостей підлітків, статевого виховання підлітків, профілактики нервово-психічних розладів у дітей, та шляхи вирішення, приміром, конфліктних ситуацій, або ж культур відпочинку та ін. Проте, які б методи і форми роботи не були використані в навчальному закладі, важливу роль для учня відіграє педагог: як учитель прийшов на урок, з яким настроєм, який він має зовнішній вигляд, чи зміг з перших хвилин уроку, «з першого ж дня роботи в класі налагодити та побудувати той невидимий місток у відносинах з дітьми, їхніми батьками, чи зумів зрозуміти, що кожна дитина – індивідуальність, чекає від нього мудрості, толерантності, добра, розуміння, людяності, уваги і від цього залежатиме здоров'я дитини і самого вчителя і, в першу чергу, психологічне» [8]. Тому визначення та обґрунтування здоров'язберезувальних освітніх технологій важливо розглядати і як складову професійної компетентності сучасного вчителя. У сучасного вчителя має бути сформований рівень відповідальності за власне здоров'я, наявність здоров'язберезувальної компетентності, що вимагає вдосконалення превентивної діяльності щодо формування здорового способу життя серед самих педагогів.

Сутність здоров'язбережувальних технологій передбачає «...комплексну оцінку виховання і навчання, які дозволять зберегти наявний стан, формувати більш високий рівень здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корекційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності, поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища» [6].

Формування життєвих навичок у школярів передбачає широке використання педагогами різних технологій. Технології, які в процесі реалізації створюють необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу (учнів), і є здоров'язбережувальні.

Жодна освітня технологія, яка спрямована на розвиток особистості, не може розглядатись як універсальна. Організація навчального процесу в сучасних умовах вимагає поєднання різних технологій, творчого підходу до використання їх, а також створення нових навчальних технологій. І найголовніше, що використання у навчально-виховному процесі здоров'язбережувальних освітніх технологій забезпечують якісну підготовку дитини до самостійного, дорослого життя.

Сьогодні особливо гостро постає потреба в застосуванні під час занять з фізичної культури оздоровчих технологій, під якими ми розуміємо: оздоровче дихання, самомасаж, загартовування, релаксації, аутогенне тренування, методика словесно-образного, емоційно-вольового керування станом людини [2, с. 23]. Але, у наш час не можна обмежуватись лише руховою діяльністю, треба залучати учнів до використання всіх можливостей і засобів фізичного виховання для зміцнення здоров'я, формування високого рівня культури здоров'я. Цього можна досягти, якщо школярі матимуть можливість на практиці засвоїти оздоровчі технології, познайомитись з їхніми особливостями й корисним впливом. З погляду нових завдань виховання, «на сучасному етапі, ураховуючи негативні тенденції щодо фізичного, психічного та духовного здоров'я дітей, фізична культура має стати не тільки тіловиховною, а й своєрідною філософією життя, у якій поєднувалися б високі поривання духу з відчуттям життя в усіх його проявах» [1, с. 7].

Ефективними підходами до впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес вважаємо: особистісно-орієнтоване навчання; використання інтерактивних методів навчання, що базуються на залучення та співпраці; більш енергійний та привабливий процес викладання; надання можливості для негайного відпрацювання життєвих навичок; акцент на соціально-психологічні уміння [3, с. 175].

Ефективними методами навчання на уроках «Основи здоров'я» є: «мозковий штурм»; дебати; дискусії; обговорення групою; виконання проєктів; рольова гра; перегляд і обговорення тематичних відеофільмів тощо.

Сьогодні дитина повинна мати можливість пізнати себе, особливості людського організму, основні засоби здорового способу життя, запобігання різним захворюванням, шкідливим звичкам; уміти керувати своїм здоров'ям, що дасть їй шлях до повноцінного життя. Сьогодні дуже важливо навчити дитину самій піклуватися про власне здоров'я, сформуванню в неї установку на підтримку власного здоров'я без застосування медикаментозних засобів.

Процес формування позитивного ставлення учнів до власного здоров'я надзвичайно складний, він залежить від багатьох чинників і визначається комплексом певних педагогічних умов.

Схематично цей процес відображаємо так: 1) предмет «Основи здоров'я»; 2) засади формування і розвитку життєвих навичок: життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю; життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю; життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю; 3) уроки; 4) позакласна робота: організація і проведення тренінгів, вікторин, тематичних вечорів, присвячених питанням збереження і зміцнення здоров'я; здійснення профілактичних заходів; проведення семінарів з батьками з питань виховання здорової дитини в сім'ї та статевого виховання; самоосвіта; 5) інтерактивні методи навчання: рольові ігри; дискусії; дебати; вікторини; ситуаційний аналіз [3].

Формування культури здоров'я учнів за допомогою навчального курсу «Основи здоров'я» відбувається на засадах життєвих навичок. Адже педагогічна діяльність переконала в тому, що знання з формування, зміцнення та збереження здоров'я є необхідним, але недостатнім чинником у розвитку чи зміні поведінки. Для того щоб вплинути на поведінку, інформативні методи повинні поєднуватись з уміннями, відомими як «життєві навички».

Окрім того, можна використовувати такі сучасні педагогічні технології: програми самоаналізу, які забезпечують осмислення своїх здібностей, формують потребу в самовихованні; тренінги або їх елементи, які активізують спілкування, в результаті чого формуються ціннісні орієнтації щодо здорового способу життя; творчі проєкти, які розвивають комунікативні здібності та сприяють творчому самовираженню дітей; інформаційно-комунікаційні технології тощо. Учні беруть участь у дослідних проєктах індивідуально або у складі невеликих груп. Дослідні проєкти є дуже ефективними для розвитку творчих умінь і навичок, при виконанні яких учні виявляють винахідливість у доборі інформації. Саме цей метод оцінює навчальні

досягнення учнів на високому рівні. Важливо у процесі навчання, щоб учні навчилися самостійно знаходити інформацію, яка стосується здоров'я.

Одним із важливих моментів виховання позитивного ставлення до власного здоров'я, сприйняття його як найвищої цінності, є *здоров'язберігаючі руханки* на уроці як складова комплексу заходів щодо зміцнення і збереження здоров'я дітей, які допомагають формувати інтерес підлітків до власного здоров'я, а також виробляти стійку потребу і бажання дбати про нього; *вправи для розслаблення очей* (учитель перелічує об'єкти живої і неживої природи і пропонує учням широко розкривати очі, коли називає об'єкт живої природи і міцно заплющувати, коли називає об'єкт неживої природи); *мозковий штурм* – цікавий прийом що дозволяє визначити початковий рівень знань учнів з предмета й викладати новий матеріал, коригуючи та доповнюючи їх. Під час проведення мозкового штурму всі версії, висловлені учнями, мають бути відзначення та взяті до уваги, якими б безглуздими вони не були (без критичних зауважень вчителя й учнів класу).

У позакласній роботі процес формування культури здоров'я школярів продовжується через участь у акціях тренінгах, вікторини, тематичні вечори, присвячені питанням збереження і зміцнення здоров'я. Здійснюються різноманітні профілактичні заходи. До позакласної діяльності, спрямованої на формування культури здоров'я школярів, можна віднести: організацію й проведення конференцій, олімпіад, вікторин, тематичних вечорів, присвячених питанням формування, збереження і зміцнення здоров'я («День цивільної оборони», «Тиждень здоров'я»); здійснення профілактичних і фізкультурно-оздоровчих заходів; участь у всеукраїнських акціях; проведення семінарів з батьками з питань виховання здорової дитини в сім'ї та статевого виховання; тісна співпраця з місцевими медпрацівниками та представниками влади.

Отже, формування культури здоров'я учнів передбачає перш за все озброєння їх відповідними знаннями з питань здоров'я за допомогою яких у дитини формується певне уявлення про значення здоров'я у житті кожної людини, відповідальне ставлення до його збереження, а також знаннями певних оздоровчих технологій, їх застосування у практичній діяльності та ведення здорового способу життя.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Здоров'язбережувальні освітні технології – це знайомі більшості педагогів

психолого-педагогічні прийоми і методи роботи, технології, підходи до реалізації можливих проблем плюс постійне прагнення самого вчителя до самовдосконалення. Тільки в такому випадку можна говорити, що навчально-виховний процес відбувається за здоров'язбережувальним технологіям, якщо при реалізації педагогічної системи вирішується завдання збереження здоров'я учнів і педагогів, а сам педагог, користуючись сучасними педагогічними знаннями, в тісній взаємодії з учнями, їх батьками, медичними працівниками, колегами планує свою роботу з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я учасників педагогічного процесу.

Перспективи подальшого пошуку в цьому напрямі вбачаємо в дослідженнях, спрямованих на впровадження здоров'язберігаючого навчання як пріоритетного напрямку освіти нової української школи.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2008. № 11–12. С. 6–7.
2. Дерев'янка О.В. Здоров'язбережувальні освітні технології як умова формування здоров'я учнів. С. 23-25.
3. Киселиця О. М. Педагогічні умови формування професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями ЗНЗ. *Якість неперервної освіти в умовах євро інтеграційних процесів: тенденції, проблеми, прогнози*: Матер. міжнар. наук.-практ. конф. (Київ–Чернівці, 2-4 листопада 2015 р.). Чернівці, 2015. С. 174-177.
4. Онищенко Н.П., Лиховид О.Р. Здоров'язбережувальні технології у системі підготовки майбутніх учителів до інноваційної діяльності. *Молодий вчений*. 2016. № 9. С. 122-126.
5. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія та практика: навч. посіб. / За ред. В.Г. Григоренка, С.О. Омельченко. Слов'янськ, 2010. 348 с.
6. Поняття «здоров'язберігаючі технології» та їх класифікації [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://school89.ucoz.ua/publ/zdorov>.
7. Сухомлинський В. О. Сто порад учителям. К. : Рад. шк., 1988. 304 с.
8. Yarmak O., Kyselytsia O. Moseychuk Y., Dotsyuk L., Palichuk Y., Galan Y. (2018). Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old male youths with different motion activity level. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), Art 37, pp. 276-281. DOI: 10.7752/jpes.2018.01037.