

УДК 37.015:796.011

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Ващенко Олена Миколаївна

м.Київ

У статті висвітлено методику організації здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи. Розглянуто «шкільні» фактори ризику, що призводять до погіршення стану здоров'я дітей, подано етапи процесу навчання в умовах здоров'язбережувальної педагогіки та проаналізовано складові побудови здоров'язбережувального освітнього середовища. Оскільки проблема організації здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи ще не знайшла достатнього відображення в дослідженнях сучасних науковців, мета статті полягає у розкритті методики здійснення означеної діяльності.

Ключові слова: здоров'язбережувальне освітнє середовище, «шкільні» фактори ризику, здоров'язбережувальні технології, здоров'я молодших школярів.

Постановка проблеми. Наприкінці ХХ століття у сфері освіти визначилися дві тенденції, що зростають і посилюються до сьогодення: зростає стрімке зростання кількості дітей, що з раннього віку охоплені обов'язковою освітою на фоні збільшення різних типів освітніх закладів, інноваційних технологій і методик, програм і підручників. Друга – поширення кількості соматичних і психофізичних захворювань у дітей, зниження якості освіти. Медико-психолого-педагогічна практика доводить, що велика кількість школярів у процесі навчально-пізнавальної діяльності знаходиться у стані хронічної втоми, яка є основою нервово-психічного виснаження. Науковцями доведено, що педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології негативно впливають на дитячу психіку у вигляді невротичних порушень, що викликає в учнів низький рівень пізнавальної активності та мотивації до навчальної діяльності, нестійкість емоційної сфери; високий рівень неспокою, несформованість навичок спілкування [8].

Звичайно, вирішення проблеми здоров'я дітей та підлітків потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Але особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна і має усі можливості для того, щоб зробити навчально-виховний процес здоров'язбережувальним. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Висвітленню сутності проблеми здоров'я загалом та дорівня дітей зокрема присвячені дослідження філософів, медиків, соціологів (М.Амосова, Г.Апанасенка, І.Брехмана, Е.Булич, В.Войтенко, С.Громбаха, В.Казначєва, В.Колбанова, Н.Куїнджі, Ю.Лісіцина, І.Муравова, В.Петленка, Г.Сердюковської, С.Страшко, А.Щедриної та ін.), а також психолого-педагогічні дослідження (Г.Власюк, Т.Бойченко, Ю.Бойчука, Г.Голобородько, М.Гончаренко, О.Дубогай, Г.Зайцева, С.Лапаєнко, В.Оржеховської, С.Свириденко, Л.Сущенко, Л.Татарінової та ін.). В останні роки підвищується

інтерес науковців до проблем вивчення та використання здоров'язбережувальних освітніх технологій, а також деяких аспектів організації здоров'язбережувального освітнього середовища навчального закладу. У розвиток цих проблем зробили свій внесок такі науковці, як: М.Безруких, В.Беспалько, Т.Бичкова, Т.Карасьова, М.Коржова, В.Красилов, О.Лукашенко, Г.Межерякова, Ю.Науменко, Л.Омельченко, О.Омельченко, В.Петров, В.Сонькін, М.Смирнов, М.Степанова та ін.

Мета статті. Враховуючи те, що проблема організації здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи ще не знайшла достатнього відображення в дослідженнях сучасних науковців, метою статті є розкрити методику здійснення означеної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Фактори ризику, що мають місце в закладах освіти і призводять до погіршення здоров'я дітей і підлітків від першого до останнього року навчання, прийнято називати «шкільними». «Шкільні» фактори ризику – це той комплекс проблем, які є результатом діяльності загальноосвітнього закладу. Отже, зниження їх негативного впливу (або повна їх ліквідація) є завданням кожного навчального закладу.

Багаторічні наукові дослідження дозволяють виявити ті шкільні фактори ризику, які негативно впливають на здоров'я дітей, зокрема:

- стресова педагогічна тактика;
- інтенсифікація навчального процесу;
- невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів;
- передчасний початок дошкільного систематичного навчання;
- невиконання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації навчального процесу;
- функціональна неграмотність педагогів та батьків щодо питань, пов'язаних із збереженням та зміцненням здоров'я;
- часткове руйнування служб шкільного лікарського контролю;
- недоліки в існуючій системі фізичного виховання;
- відсутність системи роботи з формування цінності здоров'я і здорового способу життя (в тому числі профілактики шкідливих звичок), недостатнє використання засобів фізичного виховання [2].

Важливо відзначити, що негативний вплив «шкільних» факторів ризику припадає на період інтенсивного росту й розвитку організму дитини, яка дуже чутлива до будь-яких несприятливих впливів. Саме тому навчання молодших школярів доцільно здійснювати в умовах здоров'язбережувальної педагогіки.

Загалом процес навчання в умовах здоров'язбережувальної педагогіки складається з трьох етапів, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики [1].

І. Етап початкового ознайомлення з основними поняттями та уявленнями.

Мета – сформувати в учнів елементарні уявлення про основні поняття здорового способу життя.

Основні завдання:

1. Сформувати уявлення про елементарні правила збереження здоров'я.
2. Досягти виконання елементарних правил здоров'язбереження (на рівні первісного вміння).
3. Створити мотивацію на ведення здорового способу життя.

II. Етап поглибленого вивчення.

Мета – сформувати повноцінне розуміння основ здорового способу життя.

Основні завдання:

1. Уточнити уявлення про елементарні правила здоров'язбереження.
2. Досягти свідомого виконання елементарних правил збереження та зміцнення здоров'я.
3. Сформувати практичні знання, уміння, навички, необхідні у повсякденному житті.

III. Етап закріплення знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення.

Мета – вміння зберігати здоров'я та перевести це в навичку, що буде використовуватися в повсякденному житті.

Основні завдання:

1. Досягти стабільності та автоматизму при використанні правил збереження здоров'я.
2. Досягти виконання правил збереження здоров'я відповідно до вимог їх практичного виконання.
3. Забезпечити варіативне використання правил здорового способу життя в залежності від конкретних практичних умов.

Завдання кожного з означених етапів можуть вирішуватися як одночасно, так і послідовно, оскільки усі вони тісно взаємопов'язані.

Здоров'я дітей – поняття багатопланове. Це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як результат самодисципліни, самопізнання, самореалізації, на основі стійкої потреби бути здоровим. Більшу частину доби дитина проводить у школі. Основним завданням процесу навчання є не тільки навчити, сформувати певні уміння та навички, розвинути творчий потенціал, а й максимально зберегти здоров'я учнів. Цьому допомагає використання у навчально-виховному процесі здоров'язбережувальних технологій, тобто таких, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці учнів в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації навчально-виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини.

З погляду позитивного впливу на здоров'я учнів найбільш доцільними є технології, які:

- мають за основу комплексний характер збереження здоров'я;
- беруть до уваги більшість факторів, що впливають на здоров'я;
- враховують вікові та індивідуальні особливості учнів;
- забезпечують запровадження цілей та змісту діяльності освітнього закладу щодо зміцнення здоров'я учнів та формування здорового способу життя;
- контролюють виконання настанов, зміст яких має здоров'язбережувальний та профілактичний характер;
- постійно покращують санітарно-гігієнічні умови школи, матеріально-технічну та навчальну базу, соціально-психологічний клімат у колективі відповідно до сучасних вимог;
- заохочують учнів до участі у плануванні оздоровчої діяльності школи та до аналізу виконаної роботи;
- формують позитивне ставлення учнів до загальноосвітнього закладу, у якому вони навчаються, взаємоповагу та взаєморозуміння між учнем й учителями та учнів між собою;
- обґрунтовують умови послідовності в реалізації технології;
- здійснюють періодичну оцінку ефективності технології;
- залучають батьків до діяльності щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей;
- практикують особистісно орієнтований стиль навчання та

стосунків з учнями;

- створюють освітнє середовище, що забезпечує комфортні та безпечні умови життєдіяльності учнів і вчителів [4].

Пріоритетною формою збереження і зміцнення здоров'я школярів є фізкультурно-оздоровча діяльність. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності учнів призводить до погіршення їхнього стану здоров'я, зменшення адаптаційних можливостей організму, особлива увага в навчальних закладах має приділятися використанню різних засобів і форм фізичного виховання учнів. Система заходів підвищення рівня фізичного здоров'я учнів передбачає: проведення позакласних, додаткових і самостійних занять фізичними вправами (змагання, ігри, турніри, туристичні походи, конкурси, дні здоров'я), що задовольняють біологічну потребу дітей у русі. В режим дня школяра включаються наступні оздоровчі заходи: гімнастика до занять, фізкультхвилинка під час уроків, динамічні перерви та перерви, що мають ігровий, танцювальний або змагальний характер, «години здоров'я» під час перебування на ГПД. Для учнів із слабким здоров'ям розробляються індивідуальні оздоровчі програми та профілактично-оздоровчі заходи [7].

Одним з найважливіших напрямів діяльності загальноосвітнього закладу є забезпечення необхідних санітарно-гігієнічних умов внутрішнього середовища, зокрема:

- озеленення приміщень школи і класів;
- контроль за температурним режимом;
- контроль за штучним освітленням;
- забезпечення санітарно-гігієнічної відповідності шкільних меблів;
- контроль за чистотою класних кімнат;
- дотримання гігієнічних вимог до поліграфічної продукції для дітей.

Особлива увага приділяється повноцінному та якісному харчуванню дітей, організації безкоштовного та дієтичного харчування для окремих категорій учнів, контролю за асортиментом шкільного буфету.

Поняття про здоров'язбереження не обмежується уявленням про зміцнення лише соматичного (тілесного) здоров'я учнів. Важливе значення надається збереженню психічного, духовного та соціального здоров'я дітей. Це вимагає створення у навчальному закладі особливої комфортної атмосфери, яка б відкрила кожній дитині позитивний простір для особистісного зростання в інтелектуальній, духовній та соціальній сферах. На досягнення цієї мети мають бути спрямовані зусилля адміністрації, вчителів, медичної та психологічної служб, батьків – тобто всіх учасників навчально-виховного процесу [2].

В цьому аспекті надзвичайно важливою є діяльність психологічної служби кожного навчального закладу. Пріоритетними завданнями цієї служби є:

- збереження психічного здоров'я учнів в процесі навчальної діяльності;
- психологічна діагностика, вибір і застосування методів корекції;
- психологічне консультування та освіта учнів та вчителів;
- психологічна просвіта батьків;
- просвітницько-профілактична діяльність серед вчителів та учнів.

Розуміючи, що здоров'я здебільшого залежить від самої людини, її свідомості, педагоги мають приділяти значну увагу формуванню в учнів позитивного ставлення до власного здоров'я. Основою такої діяльності є певна система взаємодії з учнями: організація просвітницької роботи, залучення учнів до різних видів оздоровчої діяльності, виховання потреби до самовдосконалення [7].

Значна роль у розвитку навичок здорового способу життя належить позаурочній роботі з учнями. Для активної соціалізації більшості з них важливим є досягнення успіху та самореалізація в різних видах діяльності. Серед них: клубні форми роботи, екскурсії, конкурси, ігри, валеологічні акції, діяльність громадських організацій. До активних форм і методів, що сприяють формуванню в учнів навичок критичного мислення, ініціативи і творчості, належать: ситуаційно-рольова гра, соціально-психологічний

тренінг, метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним спрямуванням, робота над проектами «Я і моє здоров'я», психолого-педагогічний семінар, просвітницькі бесіди, лекції, методи вправ, спрямованих на розвиток навичок контролю і самоконтролю, ефективного спілкування, розв'язування конфліктів, спільної діяльності та співробітництва [6].

Однією з основних складових успіху у збереженні та зміцненні здоров'я школярів є їхній позитивний психологічний та емоційний настрій. Він залежить від самопочуття у школі, сім'ї, колі друзів. Від того, яким чином, організоване навчальне середовище, залежить психічний та духовний світ учнів, їхнє бажання самовдосконалюватися та вести здоровий спосіб життя.

Некомфортні психологічні умови вдома і в школі можуть призвести до появи в дитини симптомів різних захворювань: органів дихання, шлунково-кишкового тракту, алергії та ін. Якщо батьки і вчителі не намагаються з'ясувати причини такого стану дитячого організму та усунути їх, стан здоров'я дитини погіршується і хвороба стає хронічною.

Конкретні кроки щодо створення комфортного клімату в класі починаються з аналізу результатів діагностування стану здоров'я учнів. Отримані дані заносяться до «Паспорту здоров'я класу». Вони містять відомості про рівень фізичного розвитку, вроджені вади, наявність хронічних захворювань, взаємовідносини у сім'ї, рівень духовної культури, темперамент, особливості характеру, рівень адаптованості дитини до колективу, рівень розумового розвитку, рівень самоконтролю, здібності і захоплення, наявність або відсутність шкідливих звичок та ін. Крім того, обов'язково фіксується наявність у учнів відхилень у здоров'ї, слабка пам'ять, сколіоз, послаблений зір, порушення постави тощо.

Такі паспорти допомагають вчителю спланувати виховну роботу з урахуванням рівня фізичного, психічного, духовного та соціального розвитку кожного учня, вести постійні спостереження за динамікою змін, що відбуваються у стані здоров'я школярів. Так, наприклад, на основі аналізу фізичного здоров'я можливо сформувати декілька груп учнів з метою диференційованого підходу до їх навчання на уроках та в позаурочний час. Ослаблені фізично діти мають отримувати менше фізичне навантаження, ніж здорові. За станом психічного здоров'я можна умовно виділити групи дітей з переважаючими рисами нестійкого, гіпертичного, демонстративного і збудженого характеру. Крім того, обов'язково потрібно взяти до уваги певний відсоток дітей, яким властивий

підвищений рівень реактивної тривожності та труднощів у спілкуванні. Всі ці діти потребують постійної уваги педагога [2].

Досконале володіння даними про стан здоров'я учнів одночасно з валеологічною освітою та організацією практичної здоров'язбережувальної діяльності учнів допомагає вчителю постійно корегувати та покращувати стан здоров'я школярів.

Висновки. Таким чином, створення здоров'язбережувального освітнього середовища неможливе без поєднання таких форм і видів діяльності всіх членів педагогічного колективу, які включають:

- корекцію порушень соматичного здоров'я дітей з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;
- різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням психологічного та фізіологічного впливу на організм учнів;
- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу; нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми учнів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного здоров'я учнів;
- розробку та реалізацію навчальних програм із формуванням у учнів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;
- діяльність служби психологічної допомоги вчителям та учням у подоланні стресів, стану тривоги; сприяння гуманному ставленню до кожного учня; формування доброзичливих взаємовідносин у колективі вчителів;
- організацію та контроль за організацією збалансованого харчування всіх учнів школи;
- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я вчителів та учнів, створення умов для їх гармонійного розвитку [3].

Враховуючи вищезазначене, кожен вчитель початкової школи має усвідомити, що навчально-виховний процес лише тоді буде здоров'язбережувальним, коли він викликати в кожного учня внутрішнє бажання вчитися, захопленість навчанням, формувати відповідальність за власне майбутнє. Це передбачає створення сприятливого здоров'язбережувального освітнього середовища, спрямованого на стимулювання учнів берігти та зміцнювати своє здоров'я на всіх етапах навчально-пізнавальної діяльності.

Література та джерела

1. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О.Ващенко, С.Свириденко // Початкова освіта. – 2005. – №46. – С.2-4
2. Ващенко О. Як створити школу сприяння здоров'ю / О.Ващенко, С.Свириденко. – К.: Шкільний світ, 2008. – 112 с.
3. Ващенко О.М. Організація навчально-виховного процесу з «Основ здоров'я в 1-4 класах»: Навч. метод. посібник / О.М.Ващенко. – Кам'янець-Подільський ФОП Сисин О.В., 2010. – 292 с.
4. Здоров'язберігаючі технології у навчальному закладі /упоряд. О.Колонькова, О.Литовченко. – К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с.
5. Концепція формування позитивної мотивації та здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Основи здоров'я: книга для вчителя. – К.: Генеза, 2005. – С.47-57
6. Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позаурочний час. / Л.Мазуренко. – К.: Шкільний світ, 2008.
7. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу / О.Мельник. // Початкова школа. – 2005. – №4. – С.57-62
8. Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації: навч. метод. посібник. – К.: ДІПЦМ, 2004. – 256 с.

В статтю освещена методика організації здоров'язбережувальної освітньої середовища молодшої школи загальноосвітнього навчального закладу. Розглянуті «школьні» фактори ризику, що сприяють погіршенню стану здоров'я дітей, подано етапи процесу навчання в умовах здоров'язбережувальної педагогіки, проаналізовані складові здоров'язбережувальної освітньої середовища. Оскільки проблема організації здоров'язбережувальної освітньої середовища початкової школи ще не нашла повного відображення в дослідженнях сучасних учених, метою статті є розкриття методики реалізації даної діяльності.

Ключеві слова: здоров'язбережувальна освітня середовища, «школьні» фактори ризику, здоров'язбережувальні технології, здоров'я молодших школярів.

The article explores the methods of organization of health conserving educational environment of primary school of comprehensive educational institution. The school risk factors that contribute to the deterioration of health condition of children are considered. The stages of the learning process in the conditions of health conserving pedagogics are submitted. The components of health conserving educational environment are analyzed. Whereas the problem of organization of health conserving educational environment hasn't been explored enough in the researches of modern scholars yet, the purpose of this article is to clarify the implementation of the present activity.

Key words: health conserving educational environment, health conserving technologies, schools risk factors, the health of primary school students.