

5. <https://nus.org.ua/articles/nezruchni-dity-rol-uchyteliv-ta-shkoly-v-dopomozi-dityam-z-giperaktyvnistyul>

6. <https://osvitoria.media/experience/syndrom-defitsytu-uvagy-z-giperaktyvnistyul-yak-dopomogty-dytyni-adaptuvatysya-do-shkoly/>

Присяжна Л.М.,
вчитель початкових класів
Дунаєвецької ЗОШ І-ІІІ ст. №3

Впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес

Сучасна освіта висуває високі вимоги до здоров'я учнів. Тому відповідна оздоровча технологія сформувала у навчальному процесі дбайливе ставлення до свого фізичного та психічного здоров'я, найважливіші соціальні навички допомагають дітям успішно адаптуватися в суспільстві. Здоров'я дітей сьогодні важливіше, ніж будь-коли. Наразі можна сказати, що вчителі можуть багато чого зробити для здоров'я сучасних учнів. Вчителі можуть наполегливо працювати, щоб навчання дітей не зашкодило здоров'ю учнів.

Ключові слова:... здоров'язбережувальні технології, фітотерапія, фізкультхвилинки, рухова активність, музикотерапія, релаксація, валеологічні паузи

Найціннішим багатством, яке людство отримує від природи, є здоров'я. Це неперевершене багатство, яке потрібно берегти та зміцнювати. Питання збереження здоров'я стає все більш актуальним у всьому світі, а в Україні – домінує. Зростає захворюваність населення, а абсолютно здорових дітей майже не народжується. Для України головним питанням майбутнього країни є захист і зміцнення здоров'я дітей. Насторожує те, що у молодого покоління різко погіршився фізичний і психічний розвиток, знизилася народжуваність і тривалість життя, зросла смертність, особливо дитяча, а також відсутність мотивації підтримувати та покращувати своє здоров'я. У школі 85% дітей страждають на ті чи інші фізичні та психічні розлади, все більше дітей страждають на психоневрологічні захворювання.

Нинішній стан здоров'я та свідомість українського народу свідчить про те, що країні дійсно загрожує зникнення. Статтею 5 Закону України «Про загальну середню освіту» визначено, що завданням загальної середньої освіти є виховання свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, підтримувати та зміцнювати фізичне та психічне здоров'я учнів (учнів початкової школи).

Взаємодія з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками, шкільними психологами повинна планувати та організовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів охорони та зміцнення здоров'я всіх предметів навчального процесу.

Здоров'я дітей – одне з головних джерел щастя, радості та наповнення для батьків, вчителів та всього суспільства.

Під здоров'язбережувальною технологією розуміють:

- сприятливі умови для навчання дітей у школі (відсутність стресів, відповідність вимогам, методи навчання та виховання);
- найкраща організація навчально-виховного процесу (за віком, статтю, особистими особливостями та гігієнічними нормами);
- повний і добре організований режим вправ.

Тому для впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес я поставила перед собою такі завдання:

- не перевантажувати учнів і визначати найкращий обсяг і спосіб надання навчальної інформації;
- врахування інтелектуальних і фізичних особливостей учнів, особистих мовних особливостей кожної дитини;

- планувати такий вид роботи, який допомагає зменшити втому;
- змінювати вид діяльності, чергувати інтелектуальні, емоційні та спортивні заняття, сприяти підвищенню спортивної активності в групах і подвійних формах роботи, вчити поважати думку інших, висловлювати власні ідеї;
- проводити ігри та ігрові ситуації, нестандартні заняття, комплексні заняття;
- сформувати доброзичливий і позитивний емоційний настрій з першої хвилини заняття (пам'ятайте, що психічний стан і психічне здоров'я учнів також впливатимуть на їх фізичне здоров'я);
- чітко організовувати навчальну роботу в класі.

Важливо перед уроком робити необхідні записи на дошці: анкетні завдання, план курсової роботи. Можна відразу вказати складність завдання. Адже, знаючи весь план уроку, які знання, вміння та навички необхідно оволодіти і скільки роботи, учні можуть вибрати складність завдання та розподілити свою роботу на уроці. Це сформувало в учнів як основний комплекс навчальної діяльності, так і профілактику стресу (гарні результати можна отримати завдяки парній та груповій роботі, тому що слабші «учні» відчують підтримку друзів. Тоді учні не бояться помилитися та помилитися Відповідь).

До тіла і душі дитини потрібно ставитися з турботою, захистом і розумінням. Ми повинні допомогти кожній дитині зробити вибір, який сприяє здоровому способу життя. У початковій школі навчитися зберігати та зміцнювати здоров'я непросто, але найголовніше – набути вміння сприймати життєві виклики та гідно позбутися будь-яких труднощів.

«Як допомогти школяреві, як змусити його жити позитивним і повноцінним життям? Як залишитися в школі, щоб викликати приплив енергії та навантаження, щоб принести щастя? Адже поряд із несприятливими соціальними факторами школа має негативний вплив на здоров'я дітей. Фактори-тривалість та інтенсивність впливу є найбільш значущими.

Без реалізації різноманітних компонентів здоров'я у учнів неможливо сформувати компетентне ставлення до власного здоров'я. Тому у своїй педагогічній практиці я намагаюся забезпечити їх правильне формування.

Здоровий психологічний компонент визначає розвиток людини як особистості та гарантує її психічне здоров'я. Врахування особистісних факторів у процесі навчання для мене, як для вчителя, відіграло велику роль.

З метою формування в учнів життєвих навичок із здоровим способом життя як метою намагаюся створити умови для спілкування дітей. У класі панує атмосфера психологічного комфорту, кожна дитина відчуває, що вона дуже важлива, а учні наполегливо працюють. Це може допомогти їм бути щирими, відкритими і комфортними. Так формується позитивна самооцінка дітей. У дітей воно складається з наших слів і наших думок про них. Іноді через нашу недбалість і нездатність вчасно, непомітно реагувати на поведінку дітей, ми беремо участь у руйнуванні їхньої самооцінки.

Працюючи з дітьми, встановити деякі правила, які допоможуть мені розвивати позитивну самооцінку для моїх дітей:

1. Хваліть дітей за старанність і досягнення.
2. Дайте зрозуміти, що старанність і наполегливість важливіші за результати.
3. Допоможіть дітям поставити реалістичні цілі.
4. Не критикувати саму дитину, а критикувати поведінку дитини.
5. Нехай дитина відчуває справжню відповідальність. Кожна дитина має певні обов'язки на уроці. Вона відчувала, що є частиною команди.
6. Часто представляйтеся учням, вони добрі, добрі, сміливі та справжні друзі. Вони стають такими.

Намагаюся виховувати у дітей впевненість у собі та в собі. Навчитися цінувати людську особистість. У ході походу, на загальному особистому довірчому обміні, розповідати дітям, як дбати про своє здоров'я, що таке здоровий спосіб життя та як дбати про своє здоров'я та життя в умовах, які загрожують людині. здоров'я і життя.. Враховувати особливості їхнього сприйняття молодших класів, яка насправді є перевагою мислення образами над абстрактним мисленням. Практичні приклади

допомагають учням зрозуміти, чому потрібно вести здоровий спосіб життя, як харчуватися, щоб бути здоровим, і яких правил гігієни слід дотримуватися.

Здорова соціальна складова – це ефективна взаємодія між дітьми та соціальним середовищем. В її основі лежить адаптація дитини до соціального життя. Це багато в чому залежить від нас, дорослих. Іноді, купуючи дітям комп'ютерні ігри, батьки «переселяють» дітей у віртуальний світ, але діти не мають навичок взаємодії з іншими дітьми та дорослими, коли йдуть до школи. Тому моє найважливіше завдання – дозволити цій дитині брати участь у дитячому співтоваристві, дати їм зрозуміти, що їх люблять і поважають і що у них є друзі.

Здорова духовна складова – це вершина, яка об'єднує всі достоїнства людини, тим самим робить людину особистістю. Батьки мають великий вплив на цю частину. Саме тут формуються сімейні цінності. У навчальній програмі, в освітньому діалозі, присвяченому мистецтву, культурі, історії, мене дуже хвилює психічне здоров'я. На уроках і в повсякденному житті я часто розмовляю з дітьми про фактори, які впливають на їхнє здоров'я. Вони самостійно визначають, що потрібно робити, щоб залишатися здоровими.

У початковій школі діти дізнаються, що всі діти мають право на здоров'я. Намагатися донести до всіх, що здоров'я – це наше право від народження.

Фізичну складову реалізую через оздоровчу діяльність.

Фітотерапія

Ароматерапія

Фізкультхвилинки

Рухова активність

Загартування

Самомасаж

Музикотерапія

Релаксаційні та валеологічні паузи

Сольові мішечки

Каштанові килимки

Вправи для зору

Стояча парта

Вітамінізація

Теренкур

Дихальні вправи

Казкотерапія

«Заняття спортом і фізичні вправи» - Очевидно, ні в кого не виникає сумніву, що рухова активність є необхідною умовою збереження здоров'я дітей. З метою усунення негативних явищ, викликаних учнями у тривалій розумовій роботі, я чергував її з активними спортивними заходами. Систематичні заняття фізкультурою, відпочинково-спортивні ігри, акробатичні вправи позитивно впливають на учнів: усувають втому, відновлюють розумову працездатність, запобігають порушенням постави, підвищують емоційний тонус учнів, створюють позитивний мікроклімат у класі.

Оздоровлення на уроці поєднується фізичні вправи з постановою, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Вправи найкраще виконувати під музику. Цей прийом допомагає зняти втому та відновити рівновагу учнів. Такі вправи можна дуже вдало надавати самим учням або поєднувати з елементами гри.

Найкращий спосіб почати шкільний день - це зробити ранкову гімнастику. Це може проявлятися як відпочинок тіла, дихальні вправи або сміхотерапія. Варіантів багато, і основний зміст цієї технології — зібрати всю школу разом, щоб підготуватися до роботи, отримати позитивні емоції, які допомагають зробити робочий день кращим, і допомогти «врятувати» перший урок від ранкового пробудження. .

Весела перерва! Діти зазвичай відпочивають, а не розтягуються, щоб розтягнути м'язи. У початковій школі ігри є невід'ємною частиною занять дітей протягом дня. Мої спостереження показують, що після активних розваг учні будуть набагато менше відволікатися на уроці. Це улюблена мобільна гра молодших класів через їх емоційність і веселощі.

У сучасних дітей все менше можливостей дихати свіжим повітрям. Вони віддають перевагу телевізору, комп'ютерним розвагам або прослуховуванню музики. Це може бути причиною стресу і депресії дитини. Дітям необхідно перебувати на свіжому повітрі не менше 3-4 годин на добу. Тому курс доцільно проводити на свіжому повітрі. Біля нашої школи є чудовий парк. Ми часто читаємо зв'язані лекції, науки, здоров'я, мистецтво та спорт.

«Релакс» - заспокоює нервову систему і знімає напругу. У цьому випадку особливо важливий голос вчителя і його внутрішній спокій. Найбільше уваги звертаю на колір звуку та швидкість вимови слів. Я використовую музику або відео для цього типу вправ.

Рекомендується використовувати мультимедіа, подивитись один раз краще, ніж прослухати сім разів. Саме завдяки мультимедійній підтримці курсу матеріали курсу можна подати в незвичайному вигляді. Найкраще дітям запам'ятати, що є нетрадиційним, не «сухим», а «яскравим» і сучасним, і що викликає у них здивування та цікавість. Це презентації, комп'ютерні навчальні ігри, відеоролики.

Вона зазначила, що дітям подобаються пальчикові вправи. Пальчикові ігри розраховані на дошкільнят, але їх дуже добре використовувати в початковій школі. Вони можуть не тільки допомогти вчителям розвивати мову та інтелект дітей, а й зняти психологічний тиск, що допоможе. Для створення робочого ритму протягом дня.

Учні часто плутаються на уроці. У цьому випадку використовую ароматерапію. Ця наука — майже мистецтво, яке може допомогти дітям відчувати гармонію тіла й розуму протягом дня. Допоможуть ефірні олії для стимуляції та кондиціонування, які сприяють покращенню пам'яті та концентрації. Суміш олій сосни, м'яти перцевої та лаванди вбиває бактерії та стафілококи.

Для психічного та психологічного відновлення практикується розумову гімнастику.

Завдання «психологічної гімнастики» — краще зрозуміти себе та інших шляхом зняття психологічного тиску, створення можливостей для самовираження, збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам дітей. У таких іграх діти тренують увагу, пам'ять, спостережливість, витримку, вчать розуміти емоції людини та контролювати її стан (пантоміма).

Неодмінною частиною курсу є музичний супровід уроку. Як ми всі знаємо, музика має великий потенціал для зміцнення здоров'я. Він допомагає зняти стрес, стимулює роботу мозку, підвищує засвоєність і сприяє естетичному вихованню. Від того, що ми слухаємо, залежить процес нашого емоційного стану, сприйняття, пам'яті та розуміння. Мелодія правильного вибору може активізувати резерви людей. Під час вивчення поезії, виконання творчих завдань та дій використовую їх для емоційного коригування сприйняття учнями матеріалу та створення певних емоцій.

Рекомендується використовувати у своїй роботі художні прийоми, засновані на творчій діяльності, особливо живопис. Творчий розвиток є не тільки основним терапевтичним механізмом, а й сприяє розвитку здорової особистості. За допомогою художніх навичок діти мають можливість висловити свої почуття, почуття, ставлення. Крім того, творчі заняття можуть допомогти зняти стрес, підвищити самооцінку дітей, впевненість у собі та загалом розвинути творчі здібності. Моє головне завдання – не вчити дітей малювати. Основна мета – духовний розвиток, розуміння самого себе через творчість та підвищення адаптивності учнів.

Кольоротерапія – це ефективний спосіб зберегти здоров'я.

Від народження кожен з нас оточений кольорами, які впливають на тіло, нервову систему та розум, і знаходиться в гармонії з навколишнім світом. Колір має значний вплив на нас: він приваблює нас, змушує робити покупки, викликає різні емоції. Колір можна навіть вилікувати. Наприклад, різні відтінки синього можуть полегшити біль. І дати помаранчеву силу. Зелений заспокоює. Але окрім безпосереднього використання кольору існує також психологічно дуже ефективна техніка кольоротерапії — метод психотерапії, який використовує колір для розслаблення, зняття стресу, підвищення настрою та тону.

Одним із способів впровадження оздоровчих технологій є природні засоби. Це включає відвідування курсів природи, походи, прогулянки, спілкування з тваринами та спостереження за рослинами.

Робота з батьками є одним із важливих напрямків моєї роботи щодо зміцнення та охорони здоров'я учнів. Адже вони можуть впливати на здоров'я своїх дітей, обираючи здоровий спосіб життя для своїх сімей. Основним методом, є вивчення умов організації навчання дітей вдома, батьки продовжують брати участь у класних виховних та оздоровчих заходах, батьки тестують і задають питання, організовують виставки

продукції, конкурси. Навчайте батьків «особистих прикладів для наслідування в сімейному вихованні», «кроків, щоб зрозуміти або як найкраще любити своїх дітей», навчати «здорові сім'ї — здорові умови», веселих зустрічей «здорові люди» та надавайте батькам пропозиції щодо взаємодії з дітьми з дітьми тощо.

Діти ростуть щасливими і здоровими, їм потрібно постійно відчувати, що їх люблять, що вони в безпеці, що їх цінують. Саме це питання обговорювали батьки на круглому столі "Щаслива сім'я! Що їй подобається?"

Оздоровчі технології знизили рівень захворюваності дітей, покращили психологічну атмосферу дітей, зміцнили навички здорового способу життя. Для вчителів відкривається простір для навчання творчості. Я знаю, що не всі науки можна вивчити, але ми повинні берегти здоров'я учнів, а не погіршувати їх, а дітей робити здоровими і щасливими. Аналіз використання оздоровчих технологій у початковій школі показує, що вони допомагають дітям успішніше адаптуватися в освітній та соціальній сферах, демонструють свої творчі здібності.

Здоров'я — це безцінна цінність не тільки для кожного, але й для суспільства в цілому. Ми повинні берегти та зміцнювати здоров'я наших дітей, адже це наше майбутнє. Ми повинні завжди пам'ятати про це і вміти зберегти і зберегти здоров'я майбутніх поколінь. Це має бути робота сім'ї, школи, країни в цілому.

Вирішення проблеми охорони здоров'я дітей вимагає пильної уваги з боку всіх зацікавлених: вчителів, лікарів, батьків, громадськості. Але в оздоровчій діяльності системі освіти надано особливий статус і відповідальність, вона повинна і має можливість зробити навчальний процес здоровим. У цьому випадку мова йде не тільки про здоров'я сучасних студентів, а й про здоров'я майбутнє України.

Список використаних джерел та літератури

1. Бойченко Т. Валеологія — мистецтво бути здоровим // Здоров'я та фізична культура. — 2005. — №2. — с. 1-4.
2. Бонковська Л. Упровадження здоров'язберігаючих технологій у початковій школі // Початкова освіта. — 2008. - №45. - С. 8-9.
3. 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.
4. Волкова І.В., Марнушкіна О.Є., Покроєва Л.Д., Рябова З.В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю.- Харків: ХОНМІБО, 2007. — 40 с.
5. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: метод. посіб. авт.. — укл.: О.Пометун, Л.Пироженко. — К.: А.П.Н.; 2002. — 136 с.
6. Освітні технології: Навчально-методичний посібник / О.М. Пехоти. — К.:А.С.К.,2001. — 256 с.
7. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. — К.:А.С.К., 2004. — 192 с.
8. Рибальченко С. Є. Упровадження здоров'язберігаючих технологій // Початкове навчання. — 2009. - №25.- С. 15.
9. Фасенко Т. Ю. Формування здоров'язберігаючої компетентності молодших школярів // Початкове навчання. — 2009. - № 32. — С.32-41.

Рассказова Є.О.,
практичний психолог
Летичівського ліцею №3

Проблеми професійного вигорання

У статті розглядається психолого-педагогічна проблема професійного вигорання педагогів. Суть поняття «професійне вигорання педагогів» схарактеризовано, як комплекс симптомів, які проявляються шляхом виснаженням, формуванням негативних установок стосовно інших, розвитком негативного ставлення до себе, своїх професійних