

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

*Тетяна Луценко,
Старосинявський ліцей ім. О. Романенка
Хмельницького району Хмельницької області*

Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Занепокоєння викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої. Стан здоров'я є показником духовного, соціально-економічного й людинобіологічного добробуту населення, рівня цивілізованості країни. Тому гуманізація освіти вимагає якісно нового підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до здорового способу життя, позитивної соціальної поведінки. У статті розкрито практичні аспекти впровадження здоров'язбережувальних технологій як засобу формування соціальної компетентності учнів Нової української школи.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, середовище НУШ, соціальна компетентність, компетенція.

Постановка проблеми. Метою сучасної школи є збереження духовного, фізичного, психічного здоров'я учнів, формування в них відповідального ставлення до власного життя. Виникає необхідність у формуванні соціальної компетентності учнів засобами освітніх технологій, що забезпечують дитині можливість збереження здоров'я під час навчання у школі, формують в неї необхідні знання, уміння та навички щодо здорового способу життя, навчають використовувати їх у повсякденному житті. Тому розглянемо теоретичні та практичні аспекти створення здоров'язбережувального середовища НУШ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У роботі О. Ващенко, О. Свириденко розглянуто питання здоров'язбережувальних технологій та роль фізичної культури у процесі розвитку дитини. А Л. Сливка у своїй праці висвітлив теоретичні та практичні аспекти здоров'язбережувального середовища молодшого школяра.

Слід зазначити, що здоров'язбережувальна педагогіка не може бути представлена як конкретна освітня технологія. Разом із тим, поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Деякі науковці, а саме О. Ващенко, С. Свириденко розглядають це поняття, виходячи з розуміння технології як певного прийому, методу, методики, як сукупність певних технік, за допомогою яких реалізується освітнє чи

інше педагогічне завдання; як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність яких відображає певні зміни в здоров'ї учасників педагогічної взаємодії [1].

Під здоров'язберезувальними технологіями Н. К. Смирнов пропонує розуміти сприятливі умови навчання дитини в школі (без стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог); необхідний, достатній та раціонально організований руховий режим [4, с. 47].

Мета статті – висвітлити теоретичні й практичні поради щодо використання здоров'язберезувальних технологій, засобів та форм у середовищі початкової ланки НУШ для формування соціальної компетентності молодших школярів.

Державним стандартом початкової освіти визначено вимоги до обов'язкових результатів навчання [6]. Особливе місце займає здоров'язбереження. Це пояснюється, насамперед, тим, що стан здоров'я є показником духовного, соціально-економічного й людинобіологічного добробуту населення, рівня цивілізованості країни.

Тому гуманізація освіти вимагає якісно нового підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до здорового способу життя, позитивної соціальної поведінки.

Вступаючи до школи, 85 % дітей мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання. За даними моніторингового дослідження «Про здоров'я дітей» з кожним роком кількість здорових дітей зменшується. Тому метою сучасної школи є підготовка дітей до життя. Кожен здобувач освіти має опанувати під час навчання компетентності, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язберезувальної педагогіки [4, с. 47].

Відтак, одним із пріоритетних напрямів діяльності школи є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Саме педагоги у змозі допомогти усвідомити дітям, що здоров'я – це дар не тільки для людини, а й для суспільства; спонукати турбуватися про своє здоров'я; розвивати бажання підтримувати традиції здорового способу життя. Для цього під час освітнього процесу у своїй педагогічній діяльності використовуємо не тільки традиційні, а й інноваційні технології навчання, формуючи соціальну компетентність.

Відповідно до Державного стандарту метою соціальної і здоров'язберезувальної освітньої галузі є формування соціальної компетентності та інших ключових компетентностей, активної громадянської позиції, підприємливості, розвиток самостійності через особисту ідентифікацію, застосування моделі здорової та безпечної поведінки, збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, добробуту та сталого розвитку. Тобто «здобувач освіти: дбає про особисте здоров'я і безпеку, реагує на діяльність, яка становить

загрозу для життя, здоров'я, добробуту; визначає альтернативи, прогнозує наслідки, ухвалює рішення з користю для здоров'я, добробуту, власної безпеки та безпеки інших осіб; робить аргументований вибір на користь здорового способу життя, аналізує та оцінює наслідки і ризики; виявляє підприємливість та поводить етично для поліпшення здоров'я, безпеки та добробуту» [6].

Збереження та зміцнення морального, фізичного та психічного здоров'я вихованців є одним із першочергових завдань закладів загальної освіти. У Національній доктрині розвитку освіти України в XXI ст. зазначено, що пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідальному ставленню до власного здоров'я та здоров'я оточення. Чому ми звертаємось сьогодні до теми здоров'язбереження у школі? Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, учителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Занепокоєння викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку молодого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої. Основне завдання, яке стоїть перед вчителем, – всебічний розвиток школярів, формування в них високого естетичного смаку, а також збереження здоров'я дітей.

Поняття «здоров'язберезувальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів [6, с. 9].

Під здоров'язберезувальними технологіями розуміємо:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим [2, с. 7].

Впровадження здоров'язберезувальних освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберезувальних технологій дає можливість виокремити такі типи (за О. Ващенко):

- здоров'язберезувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я:

фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання;
- виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [1, с. 5].

Здоров'язбережувальні технології навчають дітей жити без конфліктів. Навчають укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров'я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання.

Урок – це основна структурна одиниця навчального процесу. Сучасний урок – це урок інноваційний, який викликає в учнів і вчителів задоволення, стимулює цікавість, творчість. Усе це досягається різноманітними формами роботи з використанням інтерактивну та інноваційних технологій.

Психічне здоров'я утворюють позитивні емоції і почуття, воля, самосвідомість, самовиховання, мотивація поведінки, стреси, психотравми, резерви психологічних можливостей людини, запобігання шкідливих звичок, формування гігієнічних навичок і позитивних звичок.

Духовне здоров'я – це здоров'я в системі загальнолюдських цінностей, ідеал здорової людини, традиції культури українського народу, розвиток позитивних духовних рис, духовні цінності й засоби розвитку духовності.

Соціальне здоров'я – соціальні потреби та інтереси, етика родинних зв'язків, наслідки антисоціального ставлення до довкілля, соціальне забезпечення життєво важливих потреб, соціальна адаптація, здоров'я нації, формування потреби вести здоровий спосіб життя.

Інтелектуальне здоров'я – це можливість відкрити наш розум для нових ідей та досвіду, які можуть допомогти в покращенні особистої, групової та суспільної взаємодії.

На шляху до інтелектуального здоров'я витрачаємо більше часу на навчання, наприклад читання книг, журналів і газет, для того, щоб бути в курсі поточних питань та ідей.

Одним із складових здоров'я є і творчість. Бо саме творчий підхід до вирішення будь-яких життєвих проблем, завдань робить людину здоровою.

Фактори, що впливають на здоров'я школярів: перевантаження, гіподіянамія, дискомфорт, санітарно-фізіологічні, стреси, втома.

Головними причинами їхнього виникнення є незадовільні умови навчання, низька рухова активність, невідповідність методик і змісту

навчання віковим та індивідуальним особливостям учня, нераціональна організація навчального процесу [3, с. 2].

Ось чому тема створення у школі здоров'язбережувального середовища є такою актуальною. Варто зауважити, що поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує у собі всі напрямки діяльності закладу загальної середньої освіти щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Слід наголосити, що здоров'язбережувальні технології дозволяють:

- сформуванню соціальної зрілості випускника;
- забезпечити можливість учням реалізувати свій потенціал;
- зберегти і підтримати фізіологічне здоров'я учнів.

Компетентності, що сприяють здоров'ю та якими повинні володіти учні для успішної соціалізації, є такі:

- навички раціонального харчування;
- навички рухової активності та загартування;
- санітарно-гігієнічні навички;
- навички організації режиму праці та відпочинку;
- навички самоконтролю;
- навички мотивації успіху та тренування волі;
- навички управління стресами;
- навички ефективного спілкування;
- навички попередження конфліктів;
- навички співчуття (емпатії);
- навички поведінки в умовах тиску;
- навички співробітництва;
- навички самоусвідомлення та самооцінки;
- визначення життєвих цілей і програм;
- аналіз проблем прийняття рішень.

Метою соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі для загальної середньої освіти є становлення самостійності учня / учениці, його / її соціальної залученості та активності через формування здорового способу життя, розвиток підприємливості, здатності до співпраці в різних середовищах, впевненості в собі та доброчесності для безпеки, добробуту та сталого розвитку [9, с. 3].

Відповідно до окресленої мети, головними завданнями соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі в початковій школі [10, с. 27] є:

- формування у школярів стійких переконань щодо цінності життя, здоров'я і безпеки для себе і тих, хто його / її оточує;
- виховання дбайливого та усвідомленого ставлення до власного здоров'я і безпеки;
- розвиток потреби самопізнання та самовдосконалення;
- формування в учнів сталої мотивації до здорового способу життя;
- формування свідомого прагнення дотримуватися безпечної, здорової та етичної поведінки для поліпшення добробуту;

- розвиток уміння ухвалювати рішення в повсякденних ситуаціях з користю для безпеки та здоров'я;
- сприяння індивідуальному розвитку самостійності, підприємливих якостей та поведінки свідомого споживача;
- формування вміння вчитися без шкоди для здоров'я;
- створення сприятливого безпечного та здорового середовища в школі.

Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, за умови постійної взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та практичними психологами, планує й організовує свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. У своїй роботі звертаємося до різноманітних педагогічних технологій.

Ми вважаємо, що під здоров'язбережувальними освітніми технологіями слід розуміти всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів. Якщо здоров'язбережувальні технології пов'язати з вирішенням тільки здоров'я-охоронного завдання, то до них належатимуть педагогічні проблеми, методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров'ю учнів та вчителів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі.

Аналіз існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі їхні типи:

- здоров'язбережувальні технології, що створюють безпечні умови для перебування й успішного навчання в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу: фізкультхвилинки, руханки, енергізатори;
- виховання культури здоров'я: виховання особистісних якостей щодо збереження здоров'я, формування уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації до ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини;
- оздоровчі: фітотерапія (чаї, коктейлі, фітомішечки), аромотерапія (ароматизація приміщення), вітамінотерапія (вітамінні дні та вітамінізація страв), казкотерапія, ігрова терапія, музична терапія, психогімнастика, зарядка, сміхотерапія, звукотерапія, використання мудрості китайського народу, письмо з мішечками, солетерапія, теплотерапія, кольоротерапія, квіткотерапія, здорове харчування, оздоровчі рухливі перерви, художня гімнастика, пальчикова, дихальна та звукова гімнастика, імунна гімнастика, гідроаеробіка, психогімнастика, гімнастика для очей, хореографія, релаксація, мелодекламація, точковий масаж, килимки здоров'я, аурікулотерапія, су-джок терапія, арттерапія, піскова терапія, засоби мультимедіа;
- технології навчання здоров'ю: гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, профілактика травматизму.

Упровадження здоров'язбережувальних технологій потребує від учителя:

- не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання;
- враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості школярів, індивідуальні мовні особливості кожної дитини;
- планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми;
- змінювати види діяльності, чергувати інтелектуальний, емоційний, руховий види діяльності, групову й парну форми роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать поважати думки інших, висловлювати власні думки;
- проводити ігри та ігрові ситуації, нестандартні та інтегровані уроки;
- з перших хвилин уроку створити середовище доброзичливості, позитивного емоційного налаштування (слід пам'ятати, що психологічний стан і психологічне здоров'я учнів впливає і на фізичне здоров'я);
- чітко організовувати навчальну працю (на уроках, де більша частина навчальної діяльності пов'язана з класною дошкою, дуже важливо, щоб до початку уроку було зроблено необхідні записи на дошці: завдання для опитування, план роботи на уроці. Можна відразу вказати ступінь складності завдань. Адже знаючи весь план уроку, які знання, вміння, навички необхідно набути, який обсяг роботи виконати, учень може обрати ступінь складності завдання, розподілити свою роботу на уроці. Це формує учня як суб'єкта навчальної діяльності);
- проводити роботу з профілактики стресів (хороші результати дає робота в парах, групах, тому що більш «слабкий» учень відчуває підтримку товариша. Антистресовим моментом на уроці є стимулювання учнів до різноманітних способів виконання завдань. Тоді учень не боїться помилитися, отримати неправильну відповідь).

Обов'язковою умовою ефективного використання здоров'язберезувальних технологій є їхнє позитивне емоційне забарвлення. Виконання вправ з нудьгою, без бажання не дасть позитивного результату, а скоріше навпаки. Сама радість навчання, так само, як і радість будь-яких вправ і праці, робить дитину здоровішою.

Висновки. Знання, володіння й застосування здоров'язберезувальних технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога. Застосування здоров'язберезувальних технологій є важливою складовою освітнього процесу. Вважаємо, що уроки мають бути здоров'язберезувальними, здоров'яформувальними, здоров'язміцнювальними, спрямованими на формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, учити культури здоров'я. Працювати потрібно в тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей. Впевненість у собі, у своїх силах, щоденне піклування про своє здоров'я й здоров'я своїх близьких звільнить нас від хвороб, принесе радість, щастя, наповнить кожен день життєдайною силою. Саме від нас, дорослих, залежить, яке здоров'я матимуть наші діти. Виконання

ристовуючи під час освітнього процесу вищезгадані здоров'язберезувальні технології, матимемо поруч здорових і щасливих дітей: гармонійно розвинутих, працездатних, спроможних подолати будь-які труднощі.

Список використаних джерел:

1. 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
2. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. *Початкова освіта*. 2005 № 46. 2–4 с.
3. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Навчання здоровому способу життя на основі життєвих навичок. К. : Просвіта, 2007. 246 с.
4. Сливка Л. Організація здоров'язберігаючого середовища молодшого школяра: теоретичні й практичні аспекти. *Гірська школа Українських Карпат*. 2014. № 11. С. 44–47
5. Успенська В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі. *Рідна школа*. 2009. № 7. С. 44–48.
6. Про внесення змін до Державного стандарту початкової освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 24.07.2019 р. № 688. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#Text>
7. Цибанюк О. О. Фізичне виховання дітей та молоді, фізичний розвиток та збереження здоров'я людини як тема наукових розвідок. URL: <https://sno.udpu.edu.ua/index>
8. Павлюк Т. Г. Здоров'язберезувальні компетентності на уроках основ здоров'я. URL: <https://vseosvita.ua/library/brosura-zdorovazberezivalni-kompetentnosti-na-urokah-osnov-zdorova-283956.html>
9. Нова українська школа. URL: <http://mon.gov.ua/2016/12/05/konczepczyia.pdf>

LUTSENKO TETIANA. HEALTHCARE INDUSTRY AS AN INTEGRAL PART OF THE SOCIAL COMPETENCE OF NEW UKRAINIAN SCHOOL

Statement of the problem: the goal of a modern school is to preserve the spiritual, physical, and mental health of students, to form in them a responsible attitude to their own lives. There is a need for the formation of health-preserving competence of students and the use of educational technologies that facilitate the formation of new knowledge, while preserving the health of students; provide the child with the opportunity to maintain health while studying at school, form in him the necessary knowledge, abilities and skills regarding a healthy lifestyle, teach them to use them in everyday life. Therefore, we will consider the theoretical and practical aspects of creating a health-preserving environment at the National University of New Ukrainian School.

Key words: health care, the environment of NUS, technologies, competence, competence.

Надійшла до редакції 02.11.2022 р.