

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТЬОГО ФАХІВЦЯ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ (НА ПРИКЛАДІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ»)

HEALTH CARE TECHNOLOGIES IN THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE FUTURE PRIMARY EDUCATION SPECIALIST (ON THE EXAMPLE OF THE METHODOLOGY OF TEACHING THE INTEGRATED COURSE "I EXPLORE THE WORLD")

Стаття присвячена осмисленню актуальності, ролі та значення здоров'язберігаючих технологій у системі професійної підготовки вчителя початкових класів. Окреслено проблему пріоритету знань та вмінь у вихованні над здоров'ям самого вихованця як таку, що потребує сучасного переосмислення. Саме здоров'я людини – найвища національна цінність, і відродження нації має розпочатися саме зі здоров'я, в першу чергу дітей. У сучасному світі, в світі високих технологій, різке зниження рухової активності підростаючого покоління, екологія та інші фактори привели до значного погіршення стану їхнього здоров'я. Здоров'язберігаючі освітні технології розглядаються як сукупність принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження. Головна мета здоров'язберігаючих освітніх технологій – забезпечення збереження і зміцнення здоров'я школяра, формування у нього мотивації на збереження і зміцнення власного здоров'я і здоров'я близьких, надання необхідних знань, вмінь та навичок здорового способу життя, навчання використання отриманих знань у повсякденному житті. Наголошено на необхідності проведення регулярних експрес-діагностичних заходів виявлення поточного стану здоров'я учнів, відстеження основних параметрів розвитку організму в динаміці. Концептуалізовано урочні умови здоров'язбереження, а саме: обладнання і гігієнічні умови в класі; кількість видів навчальної діяльності; середня частота і тривалість чергування різних видів навчальної діяльності; місце і тривалість застосування технічних засобів; наявність, місце, зміст і тривалість оздоровчих моментів на уроці; наявність мотивації діяльності учнів; психологічний клімат на уроці і наявність емоційних розрядок; темп закінчення уроку тощо. Автори статті доходять висновку про те, що школа повинна докласти максимум зусиль, щоб прищепити підростаючому поколінню не тільки зацікавленість до здорового способу життя, а й усвідомлення його як цінності здатної визначати майбутнє життя, забезпечити школяра необхідним багажем знань, умінь та навичок здоров'язбереження, що можливо за умови тісної взаємодії педагогів із родиною дитини.

Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, здоров'я, здоровий спосіб життя,

формування здорового способу життя, освітній процес.

The article is devoted to understanding the relevance, role and importance of health technologies in the system of professional training of primary school teachers. The problem of priority of knowledge and skills in education over the health of the pupil as one that needs modern rethinking is outlined. Human health is the highest national value, and the revival of the nation must begin with the health, especially of children. In today's world of high technology, the sharp decline in physical activity of the younger generation, the environment and other factors have led to a significant deterioration in their health. Health-preserving educational technologies are considered as a set of principles, techniques, methods of pedagogical work, which, complementing the traditional technologies of teaching and education, give them a sign of health. The main purpose of health-preserving educational technologies is to ensure the preservation and strengthening of the student's health, formation of his motivation to preserve and strengthen his own health and the health of loved ones, providing the necessary knowledge, skills and skills of healthy living, learning to use knowledge in everyday life. Emphasis is placed on the need for regular rapid diagnostic activities to identify the current state of health of students, to monitor the basic parameters of the body's development in the dynamics. The lesson conditions of health care are conceptualized, namely: equipment and hygienic conditions in the classroom; number of types of educational activities; average frequency and duration of alternation of different types of educational activities; place and duration of application of technical means; the presence, place, content and duration of health moments in the lesson; the presence of motivation of students; psychological climate in the classroom and the presence of emotional discharges; the pace of the lesson, etc. The authors of the article conclude that the school should make every effort to instill in the younger generation not only interest in a healthy lifestyle, but also awareness of it as a value capable of determining future life, provide students with the necessary knowledge, skills and health skills, possibly under the condition of close interaction of teachers with the child's family.

Key words: health technologies, health, healthy lifestyle, formation of healthy lifestyle, educational process.

УДК 378.1(073)

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/38.39>

Федь І.Є.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри теорії і практики
початкової освіти
Донбаського державного педагогічного
університету

Вікторенко І.Л.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри теорії і практики
початкової освіти
Донбаського державного педагогічного
університету

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Однією з найважливіших проблем сучасної освіти є проблема збереження здоров'я нації. Її значимість підкреслюється в таких урядових докумен-

тах як «Національна стратегія реформування системи охорони здоров'я в Україні на період 2015–2020 рр.», «Основи законодавства України про охорону здоров'я», «Статут Державної

установи «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України» (нова редакція, затверджено Наказом МОЗ України № 1483 від 30 червня 2020 р.), «Закон України про повну загальну середню освіту» та ряді інших. Щорічно звертається увага на питання збереження здоров'я як на одне з головних питань, які вимагають негайного розгляду. Все це говорить про те, що завдання збереження здоров'я – це завдання державного рівня. Однак його рішення має лягати на кожного з нас, а якщо мова йде про підростаюче покоління, то цим рішенням повинні займатися, перш за все, батьки і вчителі.

Відправляючи дітей до школи, батьки хочуть, щоб їх дитина добре вчилася, ставала самостійною, при цьому забуваючи про збереження здоров'я дитини. Але ж саме в ранньому віці й закладаються основи здоров'я та потреба в здоровому способі життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема збереження здоров'я та плекання потреби в здоровому способі життя у дітей завжди приваблювала багатьох учених із різних галузей. Так, питанням формування та виховання потреби в здоровому способі життя у дітей займалися такі великі дослідники, як С.В. Попов, Н.М. Амосов, В.С. Кукушин, Г.К. Зайцев, А.У. Усачов, М.Я. Віленський, Л.Г. Татарнікова, О.Л. Трещева, В.І. Осик, І.І. Брехман, А.Г. Комков, Г.М. Соловйов. Ще В.О. Сухомлинський стверджував, що «турбота про здоров'я дитини – це комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил <...> не звід вимог до режиму, харчування, праці і відпочинку. Це перш за все турбота в гармонійній повноті всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості» [8, с. 54].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Здоров'я і навчання взаємозумовлені: чим міцніше здоров'я учнів, тим продуктивніше навчання, тим вища його активність і протистояння можливому негативному впливу ззовні, тобто успішність адаптації до умов середовища (на думку таких вчених, як М.В. Антропова, О.К. Глушкова, В.Р. Кучма, А.Г. Сухарєв, Л.М. Сухарева). Сьогодні відбувається зміна освітньої парадигми: пропонується інший зміст, підходи, право, поведінка, педагогічний менталітет (про це писали А.Н. Леонтьєв, І.Д. Фрумін, І.С. Якиманська та інші дослідники). Однак автори часто обходять увагою конкретні умови здоров'язбереження.

Мета статті. Концептуалізувати урочні та позаурочні умови здоров'язбереження, осмислити актуальність, ролі та значення здоров'язберігаючих технологій у системі професійної підготовки фахівця початкової освіти.

Виклад основного матеріалу. Особлива роль у збереженні здоров'я учнів відводиться вчителю початкової освіти. Саме він, із перших днів пере-

бування дитини в школі, детально знайомиться з особистою справою першокласника, розпитує батьків про можливі відхилення у здоров'ї та поведінці дитини, спільно з медичним працівником школи оформляє листок здоров'я на кожного учня. А найголовніше, вчитель початкових класів прагне зацікавити учнів навчанням, вміло будує освітній процес, щоб не нашкодити здоров'ю дітей, уникаючи стресових ситуацій, інакше кажучи – використовує всі методи і засоби здоров'язберігаючих технологій. Тому в навчальний план педагогічних закладів вищої освіти введена дисципліна «Методика навчання інтегрованого курсу “Я досліджую світ”», де реалізується декілька освітніх галузей. Однією з них є «здоров'язберігаюча», в якій майбутні фахівці початкової освіти, знайомляться з принципами та методами здоров'язбереження, зі «шкільними факторами ризику» (стресова педагогічна тактика педагогічних впливів; інтенсифікація освітнього процесу; невідповідність методик і технологій навчання віковим і функціональним можливостям учнів, нераціональна організація освітньої діяльності, в тому числі фізкультурно-оздоровчої роботи, низька функціональна грамотність педагогів і батьків у питаннях охорони та зміцнення здоров'я), «шкільними хворобами» (зниження гостроти зору, викривлення хребта, гастрити тощо). Лекційні заняття для здобувачів починаються з розкриття сутності понять «здоров'я», «спосіб життя», «здоров'язберігаючі технології».

Поняття «здоров'я» з появою людства трактувалося багатьма вченими по-різному, безліч словників дають своє визначення «здоров'я». Так, у тлумачному словнику Даля, здоров'я розглядається як стан тваринного тіла (або рослини), коли всі життєві відправлення йдуть у повному порядку; відсутність недуги, хвороби. Вперше поняття «здоров'я» було сформульовано Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) в 1940 р. Згідно з цим визначенням «здоров'я – це не просто відсутність захворювань, а стан повної фізичної, психічної і соціальної забезпеченості. Гармонійне поєднання соціальних, емоційних, фізичних, інтелектуальних і духовних граней життя» [3]. У 1968 році Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла формулювання: «Здоров'я – властивість людини виконувати свої біосоціальні функції в мінливому середовищі, з перевантаженнями і без втрат, при відсутності захворювань і дефектів» [4, с. 54]. Ю.П. Лісіцин зазначає, що «здоров'я – щось більше, ніж відсутність захворювань і пошкоджень – це можливість повноцінно працювати, відпочивати, словом, виконувати властиві людині функції, вільно, радісно жити» [6, с. 54]. Крім того, ця організація дає визначення й іншого поняття, яке безпосередньо пов'язане з поняттям здоров'я – це поняття здорового способу життя, яке має на увазі «поведінку людини,

яка відображає певну життєву позицію, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я і засновану на виконанні норм, правил і вимог особистої та загальної гігієни. Воно включає всі позитивні сторони діяльності людей: активна життєва позиція, задоволеність працею, відсутність шкідливих звичок, соціальна задоволеність, висока фізична активність, влаштований побут тощо» [2].

В.І. Осик у своїх роботах виділяє три аспекти «доброякісності» здоров'я: фізичний, психічний і соціальний [7, с. 47]. Саме вони в сукупності і забезпечують високу соціальну дієздатність людини. Як бачимо, сучасні дослідники говорять не тільки про проблему збереження фізичного здоров'я дитини, а й про її психічне благополуччя, яке в силу різних причин викликає все більше занепокоєння у фахівців. До таких причин відносять шкідливі звички (куріння, алкоголь), залежність сучасної людини від електронних засобів, пристрасть підростаючого покоління до фаст-фуду, солодких газованих напоїв тощо. Всі ці та інші чинники призводять до порушення не тільки психічного стану дитини, але також накладають відбиток і на її фізичне здоров'я, що виражається в ослабленні імунітету, збільшенні ваги, загостренні серцево-судинних захворювань. Крім того, ці шкідливі звички відбиваються і на здатності дитини до навчання, бо пристрасть до комп'ютерних ігор та інших електронних гаджетів призводить до втрати здатності концентрувати увагу і викликає проблеми з пам'яттю. Виходячи з цього, можна говорити про необхідність проведення роботи по формуванню у дитини звички піклуватися про своє здоров'я і дотримуватися здорового способу життя.

Поняття «здоров'язберігаюча технологія» стосується якісної характеристики будь-якої освітньої технології, яка показує наскільки вирішується завдання збереження здоров'я учнів і вчителя. Таким чином, здоров'язберігаючі освітні технології – це сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здорового збереження.

Мета здоров'язберігаючих освітніх технологій – забезпечити школяреві можливість збереження і зміцнення здоров'я за період навчання в школі, сформувати у нього мотивацію на збереження і зміцнення здоров'я, необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті. Основний показник, який відрізняє всі здоров'язберігаючі освітні технології – регулярна експрес-діагностика стану учнів і відстеження основних параметрів розвитку організму в динаміці (на початку та наприкінці навчального року), що дає змогу зробити відповідні висновки про стан здоров'я учнів.

Педагог, володіючи сучасними педагогічними знаннями, в тісній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками, з колегами в змозі спланувати свою роботу з урахуванням пріоритетів збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу.

Для досягнення цілей здоров'язберігаючих освітніх технологій застосовуються такі групи засобів, комплексне використання яких дозволяє вирішувати завдання оздоровлення учнів: рухова спрямованість (фізичні вправи, фізкультхвилинки, емоційні розрядки і «хвилинки спокою», гімнастика, лікувальна фізкультура, рухливі ігри, спеціально організована рухова активність дитини, масаж тощо); оздоровчі сили природи (проведення занять на свіжому повітрі, екскурсії тощо); гігієнічні чинники (виконання санітарно-гігієнічних вимог, особиста і суспільна гігієна, провітрювання і вологе прибирання приміщень, дотримання загального режиму дня, режиму рухової активності, режиму харчування і сну тощо).

У здоров'язберігаючих освітніх технологіях застосовуються дві групи методів: специфічні (характерні тільки для процесу оздоровлення) і загальнопедагогічні (застосовуються у всіх випадках навчання і виховання).

Так, за В.І. Ковалько, у структурі методу виділяють прийоми, які класифікуються таким чином: захисно-профілактичні (особиста гігієна та гігієна навчання); компенсаторно-нейтралізуючі (фізкультхвилинки; оздоровча, пальчикова, коригуюча, дихальна гімнастика; лікувальна фізкультура; масаж; самомасаж; психогімнастика, тренінг) – дозволяють частково нейтралізувати стресові ситуації; стимулюючі (елементи загартовування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії, фітотерапії тощо); інформаційно-навчальні (листи, адресовані батькам, учням, педагогам).

Оскільки основною формою організації освітнього процесу є урок, то і при його постановці здобувачі повинні враховувати вимоги здоров'язбереження: обладнання і гігієнічні умови в класі (температура і свіжість повітря, раціональність освітлення тощо); кількість видів навчальної діяльності (норма – 4–7 видів за урок); середня частота і тривалість чергування різних видів навчальної діяльності; місце і тривалість застосування технічних засобів; наявність, місце, зміст і тривалість оздоровчих моментів на уроці (фізкультхвилинки, динамічні паузи, хвилинки релаксації, гімнастика для очей і так далі); наявність мотивації діяльності учнів (оцінка, похвала, змагальний момент); психологічний клімат на уроці і наявність емоційних розрядок (жарт, посмішка тощо); темп закінчення уроку (своєчасне, наспіх, затримка після дзвоника) та інше.

Здобувачі вчать складати розклад уроків відповідно до фізіолого-гігієнічних вимог. Ці вимоги

визначаються динамікою фізіологічних функцій організму і працездатністю учнів протягом навчального дня і тижня. Раціонально складений розклад повинен враховувати ці показники, а також складність предметів і переважання динамічного або статичного компонентів під час занять.

На практичних заняттях майбутні фахівці початкової освіти також закріплюють і вдосконалюють навички користування різними вимірювальними приладами, що допомагають визначити стан дитини (термометр, тонометр, спірометр тощо); знайомляться з правилами здорового способу життя; навчаються виявляти ранні форми порушення зору, сколіозу, плоскостопості; розробляють плани профілактичних заходів можливих захворювань. У методичній скарбничці здобувачів можна зустріти такі матеріали: електронні версії фізкультурхвилинок і динамічних пауз, організація канікул, заходи до Дня здоров'я, а також багато іншого. Отримані навички здобувачі застосовують під час реалізації практичної складової їх професійної підготовки. Проходячи практичну підготовку в школі, майбутні фахівці застосовують здоров'язберігаючі освітні технології, використовують свої методичні напрацювання для здійснення діагностики фізичного стану дітей у класі та на основі отриманих даних, будують освітній процес відповідно до принципів здоров'язбереження.

Висновки. Таким чином, проблема збереження здоров'я молодших школярів актуальна. Її вирішення можливе лише через формування в учнів навичок здорового способу життя. У зв'язку

з цим школа повинна докласти максимум зусиль, щоб прищепити підростаючому поколінню зацікавленість здоровим способом життя, забезпечити його необхідним багажем знань і умінь. При цьому важливо залучати до цієї проблеми батьків, бо ефективність роботи, спрямованої на формування здорового способу життя молодших школярів, значною мірою залежить від правильної взаємодії педагогів із родиною дитини, від їхньої співпраці в цьому питанні.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. Москва, 2004. 240 с.
2. Всемирная организация здравоохранения. URL: <http://www.who.int/dg/speeches/>.
3. Дыхан Л.Б., Кукушкин В.С., Трушкин А.Г. Педагогическая валеология : учебн. пособ. Ростов-на-Дону : МарТ, 2005. 528 с.
4. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младших школьников : учебн. пособ. Москва : ВЛАДОС, 2002. 144 с.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (1–4 классы). Москва : ВАКО, 2004. 296 с.
6. Новолодська О.Г. Ми вибираємо життя! Із досвіду роботи з профілактики шкідливих звичок у молодших школярів. *Початкова школа*. 2010. № 12. С. 54–57.
7. Осик В.И. Валеология в школе : учебн. пособ. Краснодар, 1997. 127 с.
8. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. Киев : Просвещение, 1973. С. 54.