



## ІННОВАЦІЙНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СУЧАСНОМУ ПОЗАШКІЛЬНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

**А** Розглянута біоенергетична здоров'язбережувальна технологія у сучасному позашкільному освітньому просторі як одна з інноваційних технологій.

**Ключові слова:** здоров'язбережувальні технології, позашкільний освітній простір, позашкільний навчальний заклад, біоенергетика природи, біоенергетична здоров'язбережувальна технологія.

*Татьяна Шаповалова.* Инновационные здоровьесберегающие технологии в современном внешкольном образовательном пространстве.

**А** Рассматривается биоэнергетическая здоровьесберегающая технология в современном внешкольном образовательном пространстве как одна из инновационных технологий.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, внешкольное образовательное пространство, внешкольное учебное заведение, биоэнергетика природы, биоэнергетическая здоровьесберегающая технология.

*Tetyana Shapovalova.* School innovation health preserving technologies in modern non-schooling educational space.

**С** The article deals with health-preserving bioenergy technology in today's non-formal educational environment as one of the innovative technologies.

**Key words:** health-technologies non-schooling educational environment, non-schooling educational institution, the nature of bio-energy, bio-energetic health-saving technology.

**Постановка проблеми.** Формування еколого-валеологічної культури через освіту, створення здоров'язбережувального освітнього простору – одна з пріоритетних проблем позашкільної освіти.

За визначенням ЮНЕСКО, педагогічна технологія – це системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів і їхньої взаємодії, що своїм завданням вважає оптимізацію форм освіти. Будь-яка педагогічна технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності.

Однак, необхідне розуміння, що нова якість освіти, що забезпечила б розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації такого навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю дітей і молоді і буде спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я учасників навчально-виховного процесу. А це вимагає від педагогів застосування своєрідних підходів в освіті та виховання на основі здоров'язбереження [3].

**Аналіз актуальних досліджень.** Основу теоретичного розроблення моделі формування еколого-валеологічної культури складає ідея еколого-валеологічної освіти, запропонована З. Тюмасевою, і досліджується в працях українських і зарубіжних учених: Г. Апанасенка, Ю. Бойчука, В. Вербицького, В. Горової, Р. Денисенка, В. Єфімової, О. Крещевського, О. Кушніної, Л. Моїсеєвої, Д. Натарової, Л. Пономарьової, М. Смірнова, Л. Сущенко, Л. Татарнікової та ін.

Проблемами розроблення та проведення здоров'язбережувальних, здоров'язміцнювальних і здоров'яформувальних технологій у навчальних закладах переймаються О. Аксьонова, Т. Бережна, Л. Бойко, Т. Бойченко, Е. Булич, О. Ващенко, І. Волкова, М. Гончаренко, В. Горащук, О. Дубровкіна, О. Єжова, І. Кривич, С. Лупаренко, О. Міхеєнко,

І. Муравов, Р. Науменко, В. Оржеховська, І. Петренко, О. Попов, С. Свириденко, С. Страшко та ін.

Як визначає М. Гончаренко, всі здоров'язбережувальні (валеологічні) технології в освітньому процесі за своїм змістом є інноваційними. На думку науковця, здоров'язбережувальні технології – це послідовна сукупність педагогічних і дидактичних прийомів, форм, засобів і методів, спрямованих на побудову психологічно комфортного освітнього середовища, що сприяє формуванню здорової компетентної особистості [4, с. 45–55].

На сьогодні розроблено багато класифікацій, що стосуються здоров'язбережувальних технологій.

**Мета статті:** розкрити сутність біоенергетичної здоров'язбережувальної технології як однієї з інноваційних освітніх технологій, що застосовується в позашкільному освітньому просторі.

Поняття «здоров'язбережувальні технології» у нашому випадку об'єднує в собі всі напрями діяльності позашкільного навчального закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я вихованців.

Під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти: сприятливі умови навчання дитини в навчальному закладі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних норм); повноцінний та раціонально організований руховий режим [3].

Основним завданням діяльності педагога позашкільного закладу є формування у дітей позитивної мотивації до здорового способу життя, створення внутрішньої переконаності в його перевагах із використанням цілющих властивостей природи. Тому, маємо створити сприятливі умови для повноцінного здоров'язбережувального впливу природи на здоров'я дітей у позашкільних навчальних закладах.

Розглянемо групи здоров'язбережувальних технологій [7]:

– *медико-гігієнічні технології* – дотримання та забезпечення належних гігієнічних умов навчання, виховання, функціонування медичного кабінету, проведення заходів санітарно-гігієнічної освіти, спостереження за динамікою здоров'я дітей, організація профілактичних заходів, створення фізіоароматерапевтичного кабінетів, проведення занять ЛФК, організація фітотівалень;

– *екологічні здоров'язбережувальні технології* – виховання в дітей любові до природи, прагнення піклуватися про неї, створення природних, екологічно оптимальних умов для життєдіяльності людини, гармонія взаємин із природою, залучення гуртківців до дослідницької діяльності, що сприяє зміцненню духовно-етичного здоров'я дітей. Обладнання пришкольніх територій, «живих куточків», участь у природоохоронних заходах та акціях;

– *лікарсько-оздоровчі технології* – впровадження ідей лікувальної педагогіки та лікувальної фізкультури, що забезпечують відновлення фізичного здоров'я школярів;

– *фізкультурно-оздоровчі технології* – фізичний розвиток через загартування, тренування сили, витривалості, швидкості, гнучкості та інших якостей, система дій учителя, направлених на фізичний розвиток учнів, які реалізуються під час уроків фізкультури та роботи спортивних секцій;

– *соціально-адаптувальні та особистісно-розвивальні технології* – формування та зміцнення здоров'я учнів, підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості, проведення різноманітних соціально-психологічних тренінгів, реалізація програм соціальної й сімейної педагогіки, до якої залучаються не тільки діти, а й батьки і педагоги;

– *забезпечення безпеки життєдіяльності* – впровадження в навчально-виховний процес закладу рекомендацій фахівців з охорони праці, цивільного захисту, інженерно-технічних служб, пожежної інспекції. Грамотність із цих питань забезпечується курсами «Основи здоров'я», БЖД. За безпеку відповідає директор закладу;

– *здоров'язбережувальні освітні технології* – це всі ті технології, використання яких в освітньому процесі йдуть на користь дитині. Це прийоми, методи, які не завдають шкоди здоров'ю учнів і педагогів, створюють їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в освітньому закладі; технології, що засновані на вікових особливостях пізнавальної діяльності вихованців, оптимальне поєднання рухових і статичних навантажень, створення емоційно сприятливої атмосфери, формування позитивної мотивації до навчання, культивування в учнів знань з питань здоров'я.

Упровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій, на думку І. Волкової, пов'язане з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язбережувальних технологій і технологій забезпечення безпеки життєдіяльності [3].

До груп здоров'язбережувальних освітніх технологій відносяться:

– *організаційно-педагогічні технології*, які визначають структуру навчального процесу, що запобігає перевтомі, гіподинамії та іншим дезадаптаційним станам;

– *психолого-педагогічні технології* – безпосередня робота педагогів-позашкільників на заняттях і психолого-педагогічний супровід усіх елементів освітнього процесу;

– *навчально-виховні технології* – програми навчання піклуванню про власне здоров'я та формування культури здоров'я вихованців, мотивації до ведення здорового способу життя, попередження шкідливих звичок, проведення валеологічної організаційно-виховної роботи з дітьми, їхніми батьками. Приклади програм, які використовуються у позашкільних навчальних закладах: «Валеологія», «Ековалеологія», «Фітоекологія», «Школа валеологічної освіти» тощо.

Здоров'язбережувальне навчання та виховання складаються з таких компонентів: *змістовий* – підбір, систематизація та методичне забезпечення роботи з формування культури здоров'я; *ціннісно-орієнтаційний* – прищеплення усвідомлення здоров'я як первинної базової цінності; *операційно-діяльнісний* – активне, діяльнісне засвоєння та активізація отриманих знань про здоров'я, методи його розвитку та збереження через спеціальну позашкільну навчальну роботу; *оціночно-результативний* – проведення опитувань, тестування гуртківців та їхніх батьків, письмові й творчі роботи, підготовка та організація культурно-масових заходів оздоровчого та спортивно-ігрового характеру.

Важливим елементом здоров'язбережувальних освітніх технологій є здоров'язбережувальне заняття – форма організації навчально-виховного процесу, що забезпечує вихованцю і педагогу збереження та підвищення запасу їхніх життєвих сил від початку і до кінця заняття.

До компонентів здоров'язбережувального заняття належать: відповідне розташування дітей у навчальному кабінеті; позитивне емоційне налаштування; активне міжособистісне спілкування; головна вимога до заняття – не менше 50% часу заняття вихованці мають перебувати у стані рухової активності.

Знання, володіння та застосування зазначених технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога-позашкільника та здоров'язбережувальної компетентності гуртківця.

Треба зазначити, що впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій пов'язане з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язбережувальних технологій і технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Сутність здоров'язбережувальних і здоров'я-формувальних технологій постає в комплексній оцінці умов виховання та навчання, що дозволяють

зберігати наявний стан учнів, формувати вищий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я та проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища [1, с. 1–4].

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберезувальних технологій дає можливість виокремити такі типи [2, с. 1–6]:

– *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 і гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

– *оздоровчі* – технології, що 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. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загальнонавчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

– *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.

Пропонуємо до класифікації, розробленої О. Ващенко та С. Свириденко, додати біоенергетичну здоров'язберезувальну технологію, що передбачає використання енергетики природних об'єктів (рослин, тварин, неживих предметів) із метою оздоровлення, релаксації та соціалізації підростаючого покоління. Безперечно, будь-яка педагогічна технологія має бути здоров'язберезувальною.

Позашкільні навчальні заклади еколого-натуралістичного профілю мають більше можливостей для зміцнення та збереження здоров'я вихованців, використовуючи для цього біоенергетику природних об'єктів. З давніх-давен людство зверталося за допомогою до природи.

Людський організм, на думку М. Гончаренко, представляє собою біоенергетичну структуру, яка здатна до відновлення, маючи такі особливості: наявність цілої низки функціональних побудов, які

контролюють усі аспекти життєдіяльності людини; наявність енергоструктурованого потенціалу, який формує рівень здоров'я; імунна активність біоенергетичної структури [5, с. 126–127].

Відповідно визначенню Т. Васильєвої, людина має енергетичну і біоенергетичну конструкції, що взаємозалежні між собою функціонально.

Науково доведено, що рослини, тварини та неживі природні об'єкти випромінюють енергію, яка може зцілювати організм людини. Кожна рослина, а особливо дерево, енергетично впливає на людину та її здоров'я. У кожної людини є власне дерево, на яке вона реагує, близьке за своєю біоенергетикою до неї. Таке дерево може відібрати наш біль або підживити енергією. За дією на людину дерева поділяються на типи: *відбираючі*, які зменшують енергію людини, у тому числі негативну. До таких дерев належать ялина, тополя, осика, вільха, верба, ялівець, бузок, черемха, калина, всі рослини, що в'ються; *підживлювальні*, що збільшують енергію людини. Деревами такого типу є дуб, береза, сосна, акація, каштан, липа, горобина, клен, ясен, модрина, яблуня, вишня.

Після контакту з деревом відбираючого типу рекомендується «підзарядитися» від підживлювального. Безперечно, біополя дерев мають позитивний вплив на людину. Наразі біоенергетичні властивості дерев використовують для оздоровлення (релаксації). Цілющими властивостями володіють не тільки самі дерева, а й їхні окремі фрагменти: гілочки, плашки, шматочки кори (біокоректори).

Прикладом біоенергетичної здоров'язберезувальної технології є природно-релаксаційна стежина «ЛікЕП» (лікувальна енергетика природи) Бердянської станції юних натуралістів Запорізької області, яка створена з метою використання енергетичних властивостей природних об'єктів в оздоровленні та адаптації гуртківців до сучасного соціуму.

Стежина розрахована на різні категорії відвідувачів (від дошкільнят до дорослої людини). Формування біоенергетичної здоров'язберезувальної технології відбувається поетапно:

I етап – інформаційно-когнітивний (розширення та поглиблення знань про енергетичні властивості живої природи);

II – діяльнісно-практичний (оволодіння методикою спілкування з релаксаційними природними об'єктами);

III – оздоровчо-релаксаційний (особистісно зорієнтований підхід у спілкуванні з релаксаційними об'єктами);

IV – підсумково-результативний (сенсорно-вербальні педагогічні спостереження впливу релаксаційної дії природних об'єктів на еколого-валеологічну свідомість і здоров'я вихованців);

V – опосередковано-коригуючий (використання нетрадиційних методів оздоровлення гуртківців).

Природно-релаксаційна стежина „ЛікЕП» передбачає проведення деревотерапії та анімалорелаксації з метою оздоровлення організму дитини.

Нами розроблені рекомендації щодо поводження

з релаксаційними об'єктами: поцікавтесь, яке дерево вас підживлює; відшукайте своє дерево в дендрарії, бажано поодинокі; станьте обличчям на схід і притуліться до дерева; покладіть праву руку на сонячне сплетіння, а ліву тильною стороною на попереk, долонею доторкніться до стовбура дерева; ні про що не думайте деякий час; подумки зверніться до дерева з проханням очистити вас або вилікувати; спілкуйтеся з деревом не більше 3–5 хвилин.

Дерева розташовуються в парі (відбиральний і підживлювальний типи).

Стежина «ЛікЕП» використовується також як елемент навчально-просвітницької роботи (вікторини, методоб'єднання, семінари-практикуми, майстер-класи, екскурсії).

На допомогу педагогам-позашкільникам нами розроблено поради, які надають можливість створити комфортно-адаптивні умови спілкування дитини з природою, наблизити її до природи, оздоровити цілющими властивостями, застерегти від небажаного впливу соціуму [8, с. 294–300]:

Пам'ятайте, що всі хвороби починаються з порушень в енергетичній, квантовій оболонці людини. Перші ознаки цього – відчуття дискомфорту. Створюйте для дітей комфортні психофізіологічні умови.

Дотримуйтеся біоритмів. Виконуйте режим дня, але з урахуванням стану окремих дітей, допускаючи для них певні відхилення. Чим дитина молодша, тим це важливіше.

Не тримайте дітей упродовж дня в режимі колективного спілкування. Обладнайте місця «усамітнення», «відлюддя», «зони тиші», не забувайте проводити «хвилинки мовчання» (об 11.00, 16.00).

Намагайтеся займатися з дітьми з позиції «розташування по колу». Діти повинні бачити обличчя співрозмовника (соціалізація спілкування).

Забезпечте дітям фізичний і сенсорний контакти з Вами, товаришами, однолітками. Особливо в ньому мають потребу діти дошкільного та молодшого шкільного віку.

Приймайте з дітьми сонячні ванни на повітрі, використовуючи біоенергетичні можливості Вашого позашкільного навчального закладу (дендрарій, арборетум, зелену зону території закладу, живі куточки).

Навчайте вихованців ходити босоніж, особливо по землі, зеленій траві, а не по асфальту та штучному покритті.

Частіше слухайте з дітьми звуки природи, спів птахів у різні сезони року.

Забезпечуйте впродовж дня рухову активність гуртківців, дозволяйте їм змінювати місце розта-

шування, позу. Сидіння на стільцях повинно бути мінімальним.

Використовуйте під час заняття в різних ситуаціях – гумор, сміх, які нормалізують душевний стан дитини.

Треба зазначити, що в позашкільних навчальних закладах еколого-натуралістичного профілю створено умови для виховання культури здоров'я дітей і молоді, формування в них позитивної мотивації на здоровий спосіб життя шляхом упровадження в навчально-виховний процес відповідних педагогічних технологій; удосконалюються виховні моделі; створюються авторські програми; відпрацьовуються технології побудови занять здоров'я; апробуються методи релаксації, фізкультурно-оздоровчої роботи; друкуються науково-методичні посібники; впроваджуються технології ековалеологізації навчально-виховного процесу.

Нині позашкільна освіта розглядається як головний чинник не лише гуманітарного, соціального, економічного розвитку, а й як пріоритетна галузь інвестування у фізичне та психічне здоров'я дітей і молоді [6, с. 33–36].

**Висновки.** Розроблені методики дають можливість ефективно впроваджувати біоенергетичні здоров'язбережувальні інноваційні технології в навчально-виховний процес як позашкільного навчального закладу так і загальноосвітнього. Біоенергетичний потенціал природи – це безперервний процес оздоровлення, який відіграє важливу роль в оздоровленні вихованців. Здоров'язбережувальне середовище забезпечує благополучний розвиток дитини і сприяє його успішній соціалізації.

**Перспективами подальших пошуків** у напрямі дослідження є розроблення та впровадження програм «Ековалеологія» для гуртків позашкільних навчальних закладів початкового, основного та вищого рівнів із використанням навчально-методичних інновацій.

## Література

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – С. 1–4.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1–6.
3. Волкова І. В. Поняття «здоров'язберігаючі технології» та їх класифікації / І. В. Волкова. – Харків, 2008. – Режим доступу: [http://edu-post-diploma.kharkov.ua/index.php?option=com\\_content&task=view&id=712](http://edu-post-diploma.kharkov.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=712)
4. Гончаренко М. С. Поняття «Валеопедагогіка та «Педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі / М. С. Гончаренко, С. Є. Лупаренко // Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології, 2010. – №1(3). – С. 45–55.
5. Гончаренко М. С. Научные основы современного мировоззрения. Валеологический аспект : учебно-метод. пособ. / М. С. Гончаренко. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012. – С. 126–132.
6. Науменко Р. А. Створення здоров'язбережувального освітнього середовища – пріоритетне завдання позашкільної освіти : матеріали II Міжнародної наук.-практ. конф. «Здорове довілля – здорова нація» / Р. А. Науменко. – Бердянськ : БДПУ, 2010. – С. 33–36.
7. Попов О. І. Психолого-гігієнічна сутність, види та особливості здоров'язберігаючих технологій в умовах сучасного навколишнього середовища / О. І. Попов, С. Є. Лупаренко, Л. Т. Бойко // Довкілля та здоров'я. – 2011. – № 3. – С. 73–76.
8. Шаповалова Т. Г. Сучасні здоров'язберігаючі технології у позашкільній освіті / Т. Г. Шаповалова // Сучасні тенденції у педагогічній освіті і науці України та Ізраїлю : шляхи до інтеграції. – Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2012. – С. 294–300.