

**Міцкевич Н. І.**

## **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ. НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ**

*Національний університет харчових технологій, м. Київ*

В останні роки поняття «здоров'язберігаючих технологій» часто зустрічається в педагогічній літературі в самих різних контекстах. Причини цього різноманітні: стурбованість суспільства проблемами збереження здоров'я учнів у процесі навчання, значний ріст інформаційних навантажень, сучасні вимоги до якості освіти і т.і. Багато в чому розвиток принципів здоров'язбереження в практиці навчання і виховання, зокрема у професійній підготовці майбутніх вчителів.

Як відзначає О.Н. Московченко, здоров'язберігаючих технологій - це сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, дозволяють оцінити функціональні та психофізичні параметри здоров'я індивіда, на основі оцінки параметрів здоров'я підібрати адекватне тренувальне навантаження, що дозволяє підвищити функціональні можливості організму з метою переходу його на новий рівень функціонування для збереження і зміцнення творчого потенціалу, підвищення рівня працездатності та соціальної активності, вирішення завдань спортивної підготовленості.

Т. Бойченко зазначає, що сутність здоров'язберігаючих технологій полягає у проведенні відповідних корегуючих, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів з метою поліпшення якості життя особистості: формування більш високого рівня його здоров'я, навичок здорового способу життя, забезпечення потенціальної діяльності та її мінімальної фізіологічної "вартості".

В основу здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу покладений компетентний підхід як системоутворюючий фактор розвитку особистісних якостей учнів та формування позитивного відношення до здоров'я людини.

Здоров'язберігаючих технологій не є чимось невідомим, таємним, чудодійним. Грамотно складений розклад уроків, використання вчителями на заняттях і на перервах прийомів рухової активності, нейтралізації стресів, організації гарячого харчування, зв'язок учбового матеріалу з життям, озброєння учнів валеологічними і екологічними знаннями - це повсякденна діяльність школи.

Ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різноманітних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною працею за всіма напрямками.

Практика показує, що процес формування усвідомленого відношення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційних та мотиваційних компонентів з практичною діяльністю учнів, сприятливістю оволодіння дітьми необхідними здоров'язберігаючими вміннями та навичками.

Діяльність вчителя кожен урок має бути орієнтована на формування у дітей стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за зберігання та зміцнення особистого здоров'я, поглиблення знань, умінь і навиків пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Формування в учнів компетентного відношення до особистого здоров'я неможливо без реалізації всіх складових здоров'я.

Реалізація фізичної складової здійснюється через:

- ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, рухливий грі, фізкультпаузи (оздоровчу рухливу діяльність)
- контролю і самоконтролю за правильною поставою під час письма, читання, ходіння і т.п.;
- використання вправ з профілактики сколіозу, попередження гіподинамії;
- виконання дихальних вправ;
- виконання гімнастики для очей, точковий масаж біологічно активних точок обличчя й голови, щоб врешті «розбудити» дітей і створити відповідний робочий настрій на весь навчальний день;
- навчання використання народних методів оздоровлення і профілактики захворювань;
- знання свого особистого рівня здоров'я;
- навчання правильній і регулярній чистці зубів;
- навчання дотримання режиму навчання, харчування, праці, відпочинку;
- навчання культурі харчування.

Реалізацію соціальної складової здійснюється через:

- Використання методів, сприяючих інтересу до навчального матеріалу;
- Створити умови для самовираження учнів;
- Стимулювання аргументації відповідей;
- Заохочення ініціативи учнів;

- Розвиток інтуїції творчої уяви учнів, - зосередження уваги на якості мовлення;
- Демонстрація правильного мовлення;
- Закінчення уроку повинно бути своєчасним;
- Використання на уроці методів:
  - диференційованого навчання
  - проблемного навчання
  - діалогового навчання
  - дефлексивного навчання
  - колективної мислячої діяльності;
- Використання зв'язків з іншими предметами;
- Використання матеріалу із других сфер життєдіяльності;
- Використання дидактичного матеріалу;
- Надання різних рівнів домашнього завдання;
- Ініціатива різних видів діяльності;
- Самоконтроль;
- Навчання правил спілкування в класі, в громадських місцях, їдальнею, громадському транспорті;
- Навчання вмінню уникати конфліктних ситуацій за алгоритмом «Стоп! Подумай! Прийми рішення!»;
- Навчання гуманному відношенню до людей з фізичними недоліками.

Реалізація психічної складової здійснюється через:

- Створення сприяючого психологічного клімату на уроці;
- Дотримання позитивного мишлення;
- Демонстрацію ненасильного засобів навчання;
- Навчання вміння управління своїми емоціями, почуттями;
- Навчання підтримання в собі впевненості в своїх можливостях, задатків;
- Здійснення самооцінки, самоконтролю;
- Здібності аналізувати наслідки дій шкідливих звичок.;
- Навчання вмінню відмовлятися від пропозицій, які шкідливі для здоров'я;
- Навчання уміння прийняти самостійно рішення в різних ситуаціях;
- Навчання підтримці дружніх відносин зі всіма учнями класу;
- Музикотерапія;

- Кольоротерапія.

Реалізація духовної складової здійснюється через:

- Навчання доброзичливому відношенню до товаришів в класі, до учнів школи, до дорослих;
- Навчання відповідальності за свої дії та вчинки;
- Вироблення навиків самообслуговування;
- Навчання висловлювати свої погляди що до здорового способу життя;
- Навчання здатності бачити і сприймати прекрасне в житті, мистецтві, літературі;
- Навчання вмінню розпізнавати зло і добро, духовне і бездуховне, долати прояви зла в собі;
- Навчання усвідомлення життєвих цінностей.

Впровадження здоров'язберігаючих технологій вимагає від учителя, по-перше, не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальних обсяг навчальної інформації та способи її представлення, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, індивідуальні мовні особливості кожного учня. Намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми.

Здоров'язберігаючих технологій передбачають зміну видів діяльності, чередування інтелектуальної емоційної рухової видів діяльності; тривалої і парної форм роботи, сприяючих підвищенню рухової активності, вчать умінню поважати думку інших, висловлювати власні думки і, правилам спілкування, - проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків.

У учнів розвинена інтуїтивна здатність чути емоційний стан вчителя, а тому з перших хвилин уроку треба створити доброзичливу атмосферу, позитивної емоційної налаштованості. Слід пам'ятати, що психологічний стан психологічне здоров'я учнів впливає і на фізичне здоров'я. Велике значення для попередження втоми являється чітка організація навчальної праці. На уроках, де велика частина учбової діяльності зв'язана з класною дошкою, дуже важливо, щоб до початку уроку були зроблені необхідні записи на дошці; завдання для усного рахунку, опитування, можливо, план роботи на уроці. Можна відразу указувати одразу в залежності від ступеня складності завдання якому рівню відповідає його виконання. Знаючи весь план уроку, які знання, вміння, навички необхідно придбати, який обсяг роботи виконати, учень може вибрати ступінь

складності завдання, розподілити свою роботу по своїй схемі, що формують учня як суб'єкта навчальної діяльності.

При вивченні нового матеріалу добре, коли весь матеріал уроку записаний на дошці або на плакаті, і при підведенні підсумків уроку є можливість охопити ще раз поглядом виведені формули, співвідношення, графіки і т.і.

Ми вважаємо, що необхідним проводити роботу з профілактики стресів. Хороші результати дає робота в парах, групах як на місцях, так і біля дошки, де введений, більш «слабкий» учень відчуває підтримку товаришів. Антистресовим методом на уроці є стимулювання учнів до різноманітних способів вирішення та не боячись отримати не правильну відповідь . Відношення учнів до свого здоров'я, на думку більшості спеціалістів, є основою здоров'язбереження, так як через мотивацію цього ставлення можна здійснювати ціннісно- орієнтовну діяльність дітей і підлітків по збереженню власного здоров'я. У зв'язку з цим пропаганда здорового способу життя через валеологічне та екологічне сприймання Засобами уроку є ключовими в рішенні проблем здорово збереження.

Таким чином, впровадження в освітній процес навчальних закладів здоров'язберігаючих технологій забезпечує дітей знаннями різних форм підтримки здоров'я і формує відповідальне ставлення до власного здоров'я.

### **Список використаної літератури**

1. Бойченко, Т. Валеологія в школі і дома / Т. Бойченко. - Київ: Логос, 1999.
2. Бойченко, Т. Валеология - искусство быть здоровым / Т. Бойченко / Здоровье и физическая культура. - 2005. - № 2. - С. 1-11.
3. Гонтаровский, Н. Иновационная среда как фактор развития личности / Н. Г.Онтаровиский, 2008.
4. Кирилюк, Л. Школа жизнетворчества - путь к успеху / Л. Кирилюк., Т. Шубина, 2006.
5. Концепция формирования положительной мотивации на здоровый образ жизни у детей и молодежи. - Приказ МОН Украины № 605 От 21.07.2004.
6. Мельник, С. Здоровье и духовность - через образование, 2003.
7. Московченко, О.Н. Оптимизация физических нагрузок. 2003