

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

Збірник наукових праць
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції
18-19 травня 2018 року

Харків-2018

ВАЛЕОЛОГІЯ ЯК НАУКА ТА ЇЇ ВПРОВАДЖЕННЯ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС

Виникнення валеології, як науки пов'язане з критичним періодом розвитку людського суспільства. Сучасна епоха, для якої характерний прискорений суспільний прогрес і пов'язані з ним глобальні соціальні, економічні та технологічні зміни, ставить перед людиною та її організмом дуже складні завдання постійної адаптації до умов життя. Вони суттєво відрізняються від тих умов, до яких були пристосовані наші предки. Все це відбивається на здоров'ї сучасної людини: зменшуються функціональні резерви організму, знижується його реактивність та резистентність, порушуються процеси самовідтворення тощо.

Запобігати цьому негативному стану у суспільстві лише медичними засобами неможливо, тому необхідно удосконалювати механізми саморегуляції, розвивати фізіологічні резерви організму, збільшуючи норму реакції, досягати втраченої гармонії у структурі «організм — особистість». Стратегію виживання і створення нового світоупорядкування на основі формування у кожної людини, починаючи з її народження, оздоровчої свідомості, став науковий і просвітницький напрям — *валеологія* (від лат. «*valeo*» - бути здоровим і грецьк. «*logos*» - наука) [1].

В останнє десятиріччя «валеологія» набула широкого використання у лексиконі фахівців різних галузей знань, під якими розуміють науку про здоров'я. З'явившись у медицині, валеологія швидко стала мета наукою, сформувавши декілька наукових напрямків — у медицині, психології, педагогіці.

Депопуляційні процеси, які почали проявлятися в останній чверті XX століття, особливо загострилися в умовах економічної кризи в Україні. Це від'ємний приріст населення, а також різке зниження загального рівня здоров'я, падіння середньої тривалості життя, зростання кількості спадкових хвороб, інвалідності населення тощо. Безумовно, це є повною мірою наслідком погіршення екологічного становища та медичного обслуговування населення. Провідним фактором, що визначає здоров'я індивіда є його ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих [1]

Наразі Україна активно сприйняла світові тенденції щодо поліпшення стану здоров'я населення через освіту. Серед найважливіших стратегічних завдань національних програм «Освіта (Україна XXI століття)» і «Діти України» були визначені всебічний розвиток людини і становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Починаючи з 1994 р. у школах України впроваджується викладання валеології, а в 1995 р. Україна взяла участь у міжнародному проекті «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю».

Валеологія як наукова дисципліна стає популярною, обов'язковою і необхідною для молоді. Стрижнями життєвого успіху молодої людини є

міцне здоров'я, високий професіоналізм і творче довголіття. Мудрість, зрілість і прогрес суспільства визначаються його здоров'ям, рівнем інтелектуального і морального потенціалу.

Удосконалюється освіта відповідно до вимог сьогодення з метою підготовки фахівців з новим гуманістичним типом мислення. Важливим елементом реформування змісту освіти є введення нормативного загальноосвітнього курсу «Валеологія». Головною метою загальноосвітнього курсу валеології є формування валеологічної культури у фахівців.

Протягом тривалого часу основним соціально-детермінуючим чинником життєдіяльності дітей та підлітків виступає школа. У вітчизняній та зарубіжній літературі зазначається, що незамінним та практично єдиним (після сім'ї) органом, який спроможний впливати на стан здоров'я дітей та підлітків, є навчальний заклад. У сучасній школі спостерігається висока інтенсифікація навчального процесу за рахунок істотного відновлення змісту освітніх програм, форм і методів навчання, створення нових моделей загальноосвітніх навчальних закладів. У той же час навчальна діяльність, як показують дослідження, здебільшого залишається неадаптованою до особливостей розвитку і стану здоров'я сучасних школярів. Педагоги недостатньо підготовлені до діяльності з формування і збереження здоров'я учнів. Зберігається пасивна позиція самих дітей, їхніх батьків стосовно власного здоров'я [3].

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства однією з актуальних проблем є пошук дієвих факторів оздоровчого впливу на школярів. Тривожні тенденції збільшення контингенту у спеціальних медичних групах свідчать не тільки про проблематичність їх подальшого всебічного розвитку, а й про можливі перспективи зростання кількості молоді зі зниженою працездатністю і ранньою інвалідністю.

За останнє десятиріччя чітко спостерігаються такі фактори, які впливають на стан здоров'я учнів, а саме: зростання навчального навантаження, вільний час діти все більше проводять за переглядом фільмів, за комп'ютерними іграми. Усе це призводить до гіподинамії, порушення постави, порушення зору. Здоров'язбережувальні технології не є чимось невідомим, таємним, чудодійним. Грамотно складений розклад уроків, використання вчителями на уроках та на перервах прийомів рухової активності, нейтралізації стресів, організації гарячого харчування, зв'язок навчального матеріалу з життям, озброєння учнів валеологічними та екологічними знаннями - це повсякденна діяльність школи. Ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками. Практика свідчить, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичної діяльності учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров'язбережувальними вміннями і навичками. Діяльність учителя щодурочно повинна бути орієнтована на формування в дітей стійкої позиції, що передбачає визначення цінності

здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я.

Упровадження здоров'язбережувальних технологій у школі потребує від учителя, по-перше, не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації та способи її надання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, індивідуальні мовні особливості кожного учня. Намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми. Здоров'язбережувальні технології передбачають: зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності; групової й парної форм роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать вмінню поважати думки інших, висловлювати власні думки, правилам спілкування; проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків. В учнів розвинута інтуїтивна здатність відчувати емоційний стан учителя, а тому з перших хвилин уроку треба створити середовище доброзичливості, позитивного емоційного налаштування. Слід пам'ятати, що психологічний стан і психологічне здоров'я вчителя впливає і на фізичне здоров'я учнів.

Велике значення для попередження втоми є чітка організація навчальної праці. 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 усного рахунку, опитування, можливо, план роботи на уроці. Можна вказати, в залежності від ступеня складності, завдання, які необхідно виконати впродовж уроку. Знаючи весь план уроку, які знання, вміння, навички необхідно набути, який обсяг роботи виконати, учень може обрати ступінь складності завдання, розподілити свою роботу на свій розсуд. Під час вивчення нового матеріалу добре, коли весь матеріал уроку записаний на дошці або на плакаті, виведений на мультимедійний екран і при підведенні підсумків уроку є можливість охопити ще раз поглядом виведені формули, співвідношення, графіки тощо. Також необхідно проводити роботу з профілактики стресів. Хороші результати дає робота в парах, групах як на місцях так і біля дошки, де більш «слабкий» учень відчуває підтримку товариша. Антистресовим моментом на уроці є стимулювання учнів до різноманітних способів розв'язання, не боячись помилитися [2].

Ставлення учнів до свого здоров'я, за думкою більшості спеціалістів, є основою здоров'язбереження, так як через мотивацію цього ставлення можна здійснити ціннісне - орієнтовану діяльність дітей та підлітків по збереженню та зміцненню власного здоров'я. У зв'язку з цим пропаганда здорового способу життя через валеологічне та екологічне виховання засобами уроків є складовою у розв'язанні проблеми здоров'язбереження.

Література

1. Грибан В.Г. Валеологія: підручн. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
2. Петрик Н.І. Формування здоров'язберігаючих компетентностей на уроках біології [Електронний ресурс]. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: https://natalia-petrik.io.ua/s2301725/formuvannya_zdorovyazberigayuchih_kompetentnostey_na_urokah_biologie.
3. Няньковський С.Л., Яцула М.С., Чикайло М.І., Пасечнюк І.В. // Стан здоров'я школярів України [Електронний ресурс] / Режим доступу до ресурсу: http://xn----7sbabjc3a3bjjerupj8d7f5fj.org/pz0/00_112.html.

Піюкова І.А.

Харківський санаторний навчально-виховний комплекс № 1

РОЗВИТОК ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НА УРОКАХ ХІМІЇ ЯК СТРАТЕГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В НАВКОЛИШНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Сьогодні основна концепція нової української школи полягає у різнобічному розвитку, вихованні і соціалізації особистості, яка усвідомлює себе громадянином України, здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, трудової діяльності та громадянської активності. Адже сьогодні суспільство потребує випускника, який не лише оволодіває знаннями, а й реалізує себе завдяки їм: розвиває свій творчий потенціал, виявляє свідоме ставлення до природи, суспільства тощо. Отже, підвищується цінність особистості. При цьому найбільш цінними для особистості і обов'язковими для засвоєння нею є фундаментальні теоретичні положення, які визначають розуміння світу загалом і конкретної дійсності зокрема. Сьогодні відбувається фундаменталізація освіти як вищої, так і середньої.

Саме тому пріоритетним завданням освітнього процесу в сучасній школі є формування ключових компетентностей, одна з яких – екологічна компетентність, яка в себе включає ціннісне ставлення до природи, до себе як частинки цієї природи, до свого здоров'я, а також, у свою чергу, любові до Батьківщини.

У педагогіці поняття «компетентність» означає володіння знаннями, досвідом у певній галузі. Під екологічною компетентністю розуміють сукупність екологічних знань, умінь і навичок, які проявляються в активній життєвій позиції та діяльності людини у взаємовідносинах з природою.

Основна мета екологічної освіти – формування екологічної свідомості і мислення на основі активної життєвої позиції. Рішення сучасних екологічних проблем вимагає компетентного підходу, який включає природні, соціальні і гуманітарні науки. Екологічна освіта має міжпредметний характер і головну роль тут відіграють природничі дисципліни: хімія, фізика, біологія, географія. При вивченні цих предметів є величезні можливості для формування екологічної компетентності.