

Дарія Возносименко
викладач кафедри вищої математики та
методики навчання математики
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

Одним із пріоритетних напрямів державної політики в галузі освіти є життя та здоров'я людини. Людина повинна усвідомлювати цінність здоров'я як власного щастя, мати вміння і навички активно зберігати і розвивати здоров'я.

Здоров'я нації в наш час розглядається як показник соціально-економічного і духовного розвитку суспільства держави, оскільки державна політика щодо здорового способу життя формується цілеспрямовано і послідовно. Вона визначається Законом України «Про вищу освіту», Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту та державними програмами: Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації», Національною програмою «Репродуктивне здоров'я нації» та Концепцією «Нової Української школи».

Відповідно до Концепції «Нової Української школи» сучасна школа, окрім освітньої діяльності, повинна забезпечувати вироблення в учнів навичок здорового способу життя та ціннісного ставлення до здоров'я. Дана концепція базується на 10 ключових компетентностях, однією з них є «Екологічна грамотність і здорове життя». В основі даної компетентності лежать уміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього

середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя [2].

У такому разі особливого значення набуває завдання формування здоров'язберігаючої компетентності підростаючого покоління, у якого виховується усвідомлене, раціонально-ціннісне та практико-орієнтоване ставлення до власного здоров'я, а сама особистість стає носієм і відтворювачем валеологічної культури. Саме вчителі мають спрямовувати свою діяльність на те, щоб освітній процес мав на меті не лише оволодіння знаннями та певним набором умінь і навичок, а в першу чергу усвідомлення життєвих цінностей, цінностей здоров'я, що є важливими складниками компетентності. Адже бути компетентним означає не тільки мати знання, вміння та навички, а ще й вміти їх ефективно використовувати.

Здоров'язберігаюча компетентність вчителя математики є необхідною умовою успішної професійної діяльності сучасного педагога, котрий працює в умовах різноманітних екологічних проблем, модернізації суспільства, поширення явищ нездорового способу життя. Сучасний педагог має знати і вміти визначати реальний рівень духовного, соціального, психічного, фізичного розвитку учнів класу, прогнозувати результат своєї діяльності, обирати із уже відомих, конструювати або виробляти єдину виховну технологію, яка б забезпечила особистісне зростання вихованців.

Перед сучасним вчителем математики постає проблема у створенні певних умов, які б з одного боку, через реалізацію оздоровчої функції освіти дали змогу оптимізувати розвиток математичних компетентностей, творчого потенціалу кожного учня та допомогли йому стати творцем свого життя, а з іншого боку – дозволили б вийти зі стін школи зі свідомим ціннісним ставленням до власного здоров'я, як першочергової умови формування та реалізації життєвих компетентностей.

У процесі педагогічної діяльності, з метою формування в учнів здоров'язберігаючої компетентності, вчитель математики здатен сформувати в учнів основні складові здоров'язберігаючої компетентності [1]:

✓ Життєві знання і навички, що сприяють фізичному здоров'ю (раціональне харчування, рухова активність, санітарно-гігієнічний режим праці та відпочинку

✓ Навички, що сприяють соціальному здоров'ю (ефективне спілкування, співчуття, розв'язання конфліктів, поведінка в умовах тиску, погроз, дискримінації, спільна діяльність та співробітництво).

✓ Навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю (самоусвідомлення та самооцінка, аналіз проблем і прийняття рішень, визначення життєвих цілей та програм, самоконтроль, мотивація успіху та тренування волі).

Всі ці складові здоров'язберігаючої компетентності найкраще формувати коли навчальна діяльність відтворюється в умовах, максимально наближених до дійсності.

Одним із ефективних засобів формування здоров'язберігаючої компетентності учнів є урок - ділова гра. Ділова гра має на меті поглибити та розширити діапазон знань учнів, формувати діловий стиль спілкування у практично-освітній діяльності.

Вивчення відсотків у шкільному курсі математики відіграє важливу роль, скільки знання про відсотки потрібні в різних сферах діяльності людини. Для того, щоб показати учням роль відсотків з життям людини та виробити практичні вміння і навички виконання відсоткових розрахунків, доцільно для учнів 5 класу провести урок - ділову гру «Конференція експертної комісії» на тему «Розв'язування задач на відсотки».

Мета такого уроку: систематизувати знання, вміння та навички учнів з теми; розвивати логічне мислення, увагу, вміння порівнювати,

узагальнювати, формувати бережливе ставлення до власного здоров'я; розвивати обчислювальні навички; виховувати валеологічну культуру та культуру мислення. Ідея ділової гри «Конференція експертної комісії» полягає в тому, що такий урок є максимально наближеним до стилю конференції.

На початку проведення гри клас розділяється на експертні групи, це психологи, дієтологи, ендокринологи, екологи. Дана конференція проходить у два етапи: I – етапом є пленарне засідання, де у кожній групі визначається головний експерт, який виступає у ролі доповідача та II етап – секційне засідання на якому інші представники експертної групи пропонують розв'язати задачі.

Для прикладу наведемо виступ доповідача експертної групи «Дієтологи» на пленарному засіданні.

В повсякденному харчуванні обов'язково мають бути: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, клітковина, вода. Для учнів перш за все необхідне споживання повноцінного білка. Адже це основний будівельний матеріал для організму. В разі його нестачі виникає гальмування росту. Необхідно пам'ятати, що саме в продуктах тваринного походження білки є повноцінними.

Дуже корисним для організму учнів та підлітків є біле м'ясо птахів (грудинка), як джерело легкозасвоюваного повноцінного білка, що практично не містить жиру. Телятина та нежирна свинина відіграє важливу роль у кровотворенні (зокрема, його вживання рекомендують при анемії як джерело заліза). Джерелом білка є також яйця, риба, молоко, сир, картопля, свіжа капуста, гречана, рисова, вівсяна крупа.

Жири – теж частинка тіла людини. Після травлення їх організм відкладає «про запас» – під шкірою та навколо життєво важливих органів, таких як серце, печінка і нирки. Вони захищають нас від холоду і запобігають пошкодженню внутрішніх органів і кісток. Тому деяка

кількість підшкірного жиру дуже необхідна для підтримання здоров'я. Найбільш необхідні для організму жири знаходяться в молоці, вершковому маслі, сметані, кефірі, йогуртах, яєчному жовтку, жирній рибі (оселедець, скумбрія, сардини), нерафінованій олії. Ці жири знижують рівень холестерину в крові, зменшують ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Корисність вуглеводів для організму в тому, що вони сприяють нормалізації процесів травлення, дають відчуття ситості на тривалий час, а деякі швидко втамовують голод (фрукти, мед, цукор). Вуглеводи дуже калорійні. Їх надлишок у раціоні може привести до ожиріння (особливо в дитячому віці).

Здоровий раціон не обходиться без клітковини, оскільки вона допомагає виводити відходи з організму. Вона також надає нашій їжі «об'єму», підсилює моторику кишечника, нормалізує травлення і допомагає контролювати вагу.

У здоровому харчуванні ніяк не обійтись без води. Вона не вважається поживною речовиною, але виконує життєво необхідні функції: сприяє обміну речовин, виводить токсичні відходи. Організм дитини шкільного віку потребує 1,5 – 2л рідини. Корисно також випивати склянку – півтори джерельної води. За нестачі води в організмі людина відчуває спрагу, з'являється млявість, знижується тиск крові. Якщо без їжі можна прожити більше місяця, то без води - лише кілька днів.

Ключовими компонентами здорового раціону є вітаміни і мінерали. Вони також містяться у їжі і є важливим джерелом протеїну, вуглеводів та жирів. Вітаміни й мінерали легко руйнуються у процесі обробки їжі, тому так важливо щодня їсти хоча б трохи сирих овочів і фруктів.

У свою чергу секційне засідання проходить у формі розв'язування задач які підготовлені іншими учасниками експертної групи «Дієтологи»:

Прикладом таких задач можуть бути наступні:

1. Вітамінізоване молоко містить 4,7% вуглеводів, 1,3% мінеральних речовин і вітамінів, 88% води, а решту складають білки та жири. Скільки вказаних речовин міститься в 200 г вітамінізованого молока?

2. Обчисліть, скільки повинен кожен з вас вживати жирів, білків, вуглеводів, взявши для розрахунку свою вагу.

Аналогічні дії виконують у ході даної гри і інші представники груп. Така форма роботи на уроці забезпечує формування не лише математичних здібностей та обчислювальних навичок, а й засвоєння знань, умінь та навичок формування здорового способу життя, усвідомлення цінності бережливого ставлення до свого здоров'я, що у свою чергу сприяє формування здоров'язберігаючої компетентності учня.

Список використаних джерел

1. Васильєва Д. В. Задачі валеологічного змісту на уроках математики /Д. В. Васильєва/ «Математика в рідній школі». - № 5. – 2016. С.7-11.

2. Концепція нової української школи. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf>