

[https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-9\(28\)-155-168](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-9(28)-155-168)

Юлія Чучаліна

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фахових методик та інноваційних технологій у початковій школі
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини, м. Умань, Україна,
<https://orcid.org/0000-0001-5350-8236>*

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНЯ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА ПОВНОЦІННОГО НАБУТТЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ

Анотація. Статтю присвячено надважливій проблемі – збереженню і зміцненню здоров'я дітей, зокрема учнів початкових класів, у закладі освіти. Авторка свідомо того, що запровадження Нової української школи зруйнує вибудовану за радянської доби систему неповного розуміння цієї проблеми, обмеженої рамками санітарно-гігієнічних норм. Запропонована комплексно-цільова програма «Здоровий клас», в основу якої було покладено принципи здоров'язбережувальних технологій, засвідчила позитивну динаміку. Вихід за межі вузького розуміння поняття «збереження здоров'я учнів» дав змогу розширити напрямки роботи, що позначилося на активному залученні батьків, а також розширенні спектру здоров'я – це, крім фізичного, і психологічне, і соціальне, до яких досить складно адаптуватися в умовах скорочення освітніх закладів та переходу учня з однієї школи в іншу. Порівняння Типових програм для початкової школи переконує в необхідності складання розкладу відповідно до складності навчальних предметів, а також ставить вимогу виокремлення в навчальному тижні одного дня, де переважали б уроки, легші для опанування учнями 1–4 класів.

Досвід переконує, що використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі дає можливість учням успішніше адаптуватися в освітньому та соціальному просторі, розкрити творчі здібності, а вчителів – ефективно проводити профілактику асоціальної поведінки, активніше залучати батьків школярів до роботи зі зміцнення та збереження здоров'я дітей.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, гармонійний розвиток особистості, принципи здоров'язбережувальних технологій, навички керування власним здоров'ям, особистісно орієнтоване навчання.

Yulia Chuchalina

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Professional Methods and Innovative Technologies in Primary School, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0001-5350-8236>*





PRESERVING PUPILS' HEALTH AS A PREREQUISITE FOR EFFECTIVE COMPETENCE DEVELOPMENT

Abstract. The article discusses one of the most relevant problems, i.e., preserving and strengthening children's health, especially in primary school. The author assumes that the implementation of the New Ukrainian School should undermine the system of limited understanding of this particular problem, established during the Soviet era and constrained by sanitary and hygienic norms. The proposed targeted programme called "Healthy Class", which follows the principles of health-preserving technologies, demonstrates some positive dynamics. Surpassing the limited conception of pupils' health preservation has allowed expanding the areas of work. In turn, this has led to active parental involvement and a wider range of health, including physical, psychological and social aspects, which are quite challenging to adapt to in conditions of reducing educational institutions and pupils transitioning from one school to another. A comparison of typical programmes for primary school highlights the need to create a schedule according to the complexity of subjects, as well as the requirement of allocating one day in the school week where lessons for 1st to 4th grade pupils would be easier to grasp.

Experience convinces that the use of health-preserving technologies in the educational process enables students to adapt more successfully in the educational and social space, to reveal creative abilities, and for teachers to effectively prevent antisocial behavior, to more actively involve parents of schoolchildren in the work of strengthening and preserving the health of children.

Keywords: health-preserving technologies, harmonious personality development, principles of health-preserving technologies, health preservation skills, personality-oriented learning.

Постановка проблеми. Здоров'я нації – це неодмінна запорука її повноцінного функціонування в умовах глобалізації. Здоров'я не може бути відокремленим. Це інтегральна ознака всіх процесів, що відбуваються як у нашій державі, так і в усьому світі. Одним із таких процесів є освітній, який, хоч і розпочинається із сім'ї, має свою специфіку на кожному етапі, зокрема для дошкільнят, де в основі лежить ігрова діяльність, здоров'я важливе для опанування передусім фізичними діями, для школярів початкової ланки спостерігаємо розширення когнітивних параметрів, для опанування яких важлива здорова дитина.

Кожен здоров'я розуміє по-своєму та намагається застосувати різні підходи, аби вдало поєднати всі складові освітнього процесу. На жаль, у різні періоди розвитку нашої держави підходи до збереження здоров'я її учнів були орієнтовані переважно на дотримання санітарно-гігієнічних норм. Таким, на жаль, був і радянський період. Хоч саме з того періоду як ніколи актуальними

є слова В. Сухомлинського, який наголошував на величезній різниці в підходах до розуміння здоров'я учнів: «Піклування про людське здоров'я, тим більше про здоров'я дитини, – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, не перелік вимог до режиму, харчування, праця, відпочинок. Це насамперед піклування про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил. Вінцем цієї гармонії є радість творчості» [2, с. 105].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Державний стандарт початкової освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87 [1], Типові освітні програми для 1–2 та 3–4 класів, розроблені під керівництвом О. Савченко [3; 4] та Р. Шияна [5; 6], затверджені Наказом Міністерства освіти і науки України від 12 серпня 2022 р. № 743-22, акцентують на важливості збереження здоров'я учнів не тільки під час освітнього процесу, а формування в них ставлення до здорового способу впродовж усього життя.

Мета статті є спроба висвітлити надважливу проблему – збереження і зміцнення здоров'я дітей, зокрема учнів початкових класів, у закладі освіти. Авторка свідомо того, що запровадження Нової української школи зруйнує вибудовану за радянської доби систему неповного розуміння цієї проблеми, обмеженої рамками санітарно-гігієнічних норм.

Виклад основного матеріалу. У програмі для 1–2 класів, розробленій під керівництвом Р. Шияна, зазначено: «головними завданнями соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі у початковій школі є:

- формування у школярів стійких переконань щодо цінності життя, здоров'я і безпеки для себе і тих, хто його / її оточує;
- виховання дбайливого та усвідомленого ставлення до власного здоров'я і безпеки;
- розвиток потреби самопізнання та самовдосконалення;
- формування в учнів сталої мотивації до здорового способу життя;
- формування свідомого прагнення дотримуватися безпечної, здорової та етичної поведінки для поліпшення добробуту;
- розвиток уміння ухвалювати рішення в повсякденних ситуаціях з користю для безпеки та здоров'я;
- сприяння індивідуальному розвитку самостійності, підприємливих якостей та поведінки свідомого споживача;
- формування вміння вчитися без шкоди для здоров'я;
- створення сприятливого безпечного та здорового середовища в школі» [5, с. 41–42].

Розробники свідомі того, що здоров'язбережувальну лінію необхідно проводити на всіх заняттях, тоді як, наприклад, розробники іншої типової програми (керівник О. Савченко) основну увагу зосереджують на двох



навчальних предметах – «Я досліджую світ» та «Фізична культура», зокрема одним із завдань визначають «формування моделей здорової і безпечної поведінки; умінь розпізнавати ситуації, які становлять загрозу для власного життя і здоров'я та життя і здоров'я інших; аналізувати та оцінювати фактори ризикованої поведінки в доквілля, роз'яснювати можливі наслідки недотримання правил безпечного поведіння в кризових умовах сьогодення» [3, с. 42].

Практика сьогодення засвідчує, що здоров'я дитини можна вважати нормою, якщо вона: а) уміє долати втому (фізичний аспект здоров'я); б) демонструє хороші розумові здібності, допитливість, увагу; в) має добрий рівень самонавчальності (інтелектуальний аспект здоров'я); г) чесна, самокритична (моральне здоров'я); ґ) комунікабельна (соціальне здоров'я); д) урівноважена (емоційний аспект здоров'я).

До здоров'язбережувальних технологій, які доцільно застосовувати в процесі навчання, передусім належать: ігрова технологія навчання, технологія диференційованого навчання, технологія колективного взаємонавчання. Це детермінує використання мінімум двох груп методів: специфічні (характерні тільки для процесу педагогіки оздоровлення) та загальнопедагогічні (які можна використовувати як для навчання, так і виховання). Тільки оптимальне поєднання цих методів відповідно до методичних принципів може забезпечити успішну реалізацію комплексу завдань здоров'язбережувальних технологій навчання.

Питання здоров'язбережувальної освіти залишається актуальним, оскільки обумовлено потребами самої людини, суспільства і держави. Одним із пріоритетних завдань реформування системи освіти нині є збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування у них цінності здоров'я, здорового способу життя, вибору освітніх технологій, адекватних віку, що усувають навантаження та зберігають здоров'я учнів.

Реалії сьогодення засвідчують, що сучасні заклади загальної середньої освіти не покращують здоров'я дітей. Результати опитувань психологів та медичних працівників шкіл (де вони ще залишилися) про стан здоров'я учнів переконують у значному зростанні більшості захворювань і функціональних розладів саме в період навчання дітей у школі. За цей час значна частина учнів переходить із категорії здорових у групу дітей, які страждають різного роду функціональними відхиленнями та хронічними захворюваннями. Якщо це «спадок» закладу дошкільної освіти, то основне навантаження на виправлення цієї ситуації лягає на плечі вчителів початкової ланки.

У цих умовах впровадження у практику навчання та виховання здоров'язбережувальних технологій є одним з ефективних засобів, за допомогою яких можна запобігти низці соціальних проблем і недоліків у забезпеченні рівня здоров'я школярів.

На нашу думку, мета здоров'язбережувальних технологій навчання – забезпечити учневі можливість збереження здоров'я за період навчання у школі, сформувані в нього необхідні універсальні дії зі здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті. Звичайно, можна обмежитися елементарними прийомами здорового життя, як-от: прищеплення дітям елементарних гігієнічних навичок, правильна організація навчальної діяльності (суворе дотримання режиму шкільних занять, побудова та аналіз уроку з позиції здоров'язбереження. Використання засобів наочності, обов'язкове виконання гігієнічних вимог, сприятливий емоційний настрій); чергування занять із високою та низькою руховою активністю; у процесі проведення масових оздоровчих заходів; у роботі із сім'єю (батьківський лекторій), та ін., однак цей апробований набір містить полярність: якщо кількість учнів, у яких виникли проблеми зі здоров'ям, продовжує збільшуватися, то або вони несвідомі, або для вчителів здоров'язбережувальні технології залишаються тільки на папері.

Початкова школа – це зазвичай два вчителі, це правильний розподіл різних навантажень (інтелектуальних, фізичних, емоційних, та ін.). Як нам видається, доцільно розпочинати зі складання розкладу уроків, адже в раціонально складеному шкільному розкладі мають бути враховані складність предметів та переважання динамічного чи статичного компонентів під час занять.

Навчальні предмети / Інтегровані курси (Типова програма (керівник Савченко О. Я.))	Навчальні предмети / Інтегровані курси (Типова програма (керівник Шиян Р. Б.))
Українська мова (7/7)*	Українська мова (5/5)
Іноземна мова (2/3)	Іноземна мова (2/3)
Математика (4/4)	Математика (3/3)
Я досліджую світ (3/3)	Я досліджую світ (7/8)
Дизайн і технології (1/1)	Мистецтво (2/2)
Інформатика (-/1)	Фізична культура (3/3)
Мистецтво (2/2)	
Фізична культура (3/3)	

Уже така диспропорція змушує звернути увагу на, з одного боку, важливість навчального предмета, а з іншого – на повне втягнення учня початкової ланки в орбіту освітнього процесу, за якою стоїть не так підготовка його до наступної освітньої ланки та адаптації до ситуацій за межами школи, як освітнє насилля, успадковане з попереднього періоду.

* У дужках наведено кількість тижневих годин для 1 та 2 класу.



У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання складання оптимального розкладу, для чого в учителя має бути чітко сформоване поняття складності вивчення того чи того навчального предмета. Педагог має розподілити навчальні предмети відповідно до тижневої працездатності учнів: найскладніші – по одному на кожен день тижня. У такій ситуації доречним видається зробити один день, наприклад середу чи четвер, легшим.

В основу уроків обов'язково має бути покладена здоров'язбережувальна педагогіка, основними вимогами якої є:

- ✓ побудова уроку на основі закономірностей освітнього процесу з використанням останніх досягнень передової педагогічної практики з урахуванням питань здоров'язбереження;
- ✓ реалізація на уроці в оптимальному співвідношенні принципів та методів як загальнодидактичних, так і специфічних;
- ✓ забезпечення необхідних умов для продуктивної пізнавальної діяльності учнів з урахуванням їх стану здоров'я, особливостей розвитку, інтересів, нахилів та потреб;
- ✓ установа міжпредметних зв'язків, усвідомлюваних учнями, здійснення зв'язку з раніше вивченими знаннями та вміннями;
- ✓ активізація розвитку всіх сфер особистості учнів;
- ✓ логічність та емоційність усіх етапів освітньої діяльності;
- ✓ ефективне використання педагогічних засобів здоров'язбережувальних освітніх технологій (фізкультхвилинок, рухливих ігор);
- ✓ формування практично необхідних універсально-навчальних процесів;
- ✓ забезпечення варіативного використання правил здорового життя залежно від умов проведення уроку;
- ✓ формування вміння вчитися, піклуючись про своє здоров'я;
- ✓ ретельна діагностика, прогнозування, проєктування та контроль кожного уроку з урахуванням особливостей розвитку учнів.

Для проведення фізкультхвилинок теж необхідно враховувати специфіку предмета: чи то буде музичний супровід, чи елементи самомасажу та інші засоби, що допомагають відновити оперативну працездатність дітей. До складу вправ для фізкультхвилинок доцільно включати:

- вправи для формування правильної постави;
- вправи для зміцнення зору;
- вправи для зміцнення м'язів кистей рук;
- вправи для зміцнення «м'язового корсета»;
- релаксаційні вправи для міміки обличчя;
- вправи, спрямовані на вироблення раціонального дихання;
- вправи для розвитку міжпівкульної взаємодії.

Особливу увагу педагог має приділяти профілактиці зорових функцій у школярів. Короткозорість та інші зорові розлади нині стали масовими. Вихід із ситуації можна вбачати в розширенні візуально-просторової активності в режимі шкільного уроку. Досягти цієї мети можна за допомогою спеціальних прийомів. Наприклад, можна використати так званий режим «зорових горизонтів», коли навчальний матеріал максимально віддалено від очей. При цьому кожен учень під час уроків перебуває тільки на своїй робочій зоровій дистанції. Визначається вона тією відстанню, з якої дитина може розрізнити літери висотою 1 см. Для цього краще використати в 1 класі стандартну касу літер і складів, а в 2–3 класах – таблиці з наборів для вивчення української мови, що містять не тільки букви, але і слова. На наше переконання, використання інтерактивної дошки, екрана комп'ютера/ноутбука чи телевізора недоцільно, оскільки кожен із цих пристроїв має відповідну частоту, яка «розмиває» букви чи слова.

Цінними є електронні фізкультхвилинки для очей (офтальмотренажери). Такі фізкультхвилинки можуть бути проведені на будь-якому уроці із застосуванням комп'ютера з метою збереження зору, зняття втоми з очей, підвищення працездатності та настрою.

Важливим напрямом здоров'язбережувальної діяльності є робота з формування здорового способу життя учнів у позаурочній роботі.

Сім'я дитини має стати об'єктом впливу школи, що реалізує здоров'язбережувальну освіту, засновану на взаємодії, використанні виховного потенціалу власне сім'ї. При цьому посередником між сім'єю та школою стає дитина.

Робота із сім'єю передбачає такі види діяльності:

- 1) залучення батьків до навчання дітей здорового способу життя;
- 2) залучення батьків до моніторингу стану здоров'я дітей;
- 3) привчання школярів до самоспостережень і самоконтролю за своїм здоров'ям;
- 4) залучення батьків до участі у проєктній діяльності (наприклад, проєкт «Здорова родина», «Паспорт мого здоров'я», та ін.);
- 5) організація дозвілля учнів. Проведення спільних свят.

Головне у формуванні здорового способу життя – це практичний результат. Підвищення рівня культури здоров'я дітей та їхніх батьків передбачає розвиток у них універсальних практичних умінь:

- 1) користування вимірювальними приладами (ростомір, ваги, тонометр);
- 2) порівняння отриманих даних із нормативними показниками;
- 3) складання раціонального режиму дня;
- 4) організація здорового харчування;
- 5) виконання ранкової зарядки;
- 6) проведення профілактичних заходів.



Дитині необхідно надати можливість для широкого практикування самостійних дій, зокрема й у збереженні свого здоров'я.

Практично це може бути так:

1. Дослідження під час уроків навколишнього світу. Міні-дослідження в розділі «Здорове харчування»: Складання меню вечері, яке містило б усі необхідні організму речовини. Спостереження за частотою дихання до та після фізичного навантаження. Визначення частоти пульсу.

2. Виготовлення дидактичних посібників і моделей на уроках дизайну і технологій.

3. Випуск буклетів про правильне харчування під час уроків із застосуванням комп'ютера.

4. Участь у проєктній діяльності в позаурочний час.

Поступове збільшення ступеня прояву дитячої самостійності, ініціативи та активності у використанні засобів та способів взаємодії зі світом здоров'я сприяє збільшенню знань дітей про способи збереження свого здоров'я та здоров'я інших людей.

Велику увагу необхідно приділяти організації освітнього процесу в режимі профілактики та охорони психологічного здоров'я школярів. Психічне здоров'я є фундаментом, основою здоров'я психологічного. Народитися можна здоровим лише психічно, а психологічне здоров'я людина набуває (або не набуває) впродовж життя, воно є результатом виховання та самовиховання, освіти та самоосвіти, стихійної соціалізації дитини. Психологічне здоров'я усвідомлено та цілеспрямовано «вироснує» сама людина, для цього вона докладає певних зусиль, долучається до накопиченого людством досвіду, до культури. Тому в системі освіти, на наше переконання, доцільно послуговуватися поняттям «психологічне здоров'я».

Можна виокремити основні складові, що характеризують психічне (і психологічне) здоров'я особистості:

- ✓ самосвідомість, образ «Я», адекватний статі та віку, позитивне ставлення до себе; самооцінка, що відповідає віку;
- ✓ прийняття особистої відповідальності за свої вчинки, здоров'я, діяльність, життя;
- ✓ психічна саморегуляція, самоконтроль, емоційне благополуччя;
- ✓ адекватне орієнтування в сьогоденні, усвідомлення своїх емоцій, почуттів, думок;
- ✓ здатність будувати позитивні стосунки з людьми, ефективно та конструктивно спілкуватися;
- ✓ адекватні віку психічні процеси та психічна діяльність (увага, увага, пам'ять, мислення).

Основне завдання позаурочних занять полягає в тому, щоб допомогти учням до закінчення початкової школи підвищити комунікативну

компетентність, оптимізувати ставлення до себе та інших людей, опанувати елементарні навички саморегуляції, самоконтролю.

Загальнодержавна проблема не може вирішити одночасно всіх проблем, а тому перед учителем відкриті всі шляхи для креативності, зокрема і для впровадження здоров'язбережувальних технологій. Тісні контакти кафедри ... зі школами м. Умані, постійні консультації, семінари, на яких неодноразово окреслено цю проблему та запропоновано низку заходів для її вирішення, дають змогу узагальнити апробований досвід, упровадження якого лише на рівні школи відбувалося так: вивчення методичних рекомендацій про організацію моніторингу охорони здоров'я школярів, про раціональну організацію уроку; про особливості роботи з дітьми різних груп здоров'я; ознайомлення з методикою проведення факультативних занять «Основи здорового способу життя»; збір бібліотечки методичної літератури.

Вивчення теоретичного матеріалу чергувалося з практичною роботою:

- розроблення та затвердження комплексу ранкової зарядки для учнів початкових класів;
- щомісячне проведення уроків здоров'я;
- розроблення та затвердження програми «Клас здорового харчування», комплексно-цільової програми «Здоровий клас».

В умовах педагогіки здоров'язбереження використано такі прийоми здоров'язбережувальних освітніх технологій:

- ❖ захисно-профілактичні (особиста гігієна та гігієна навчання);
- ❖ компенсаторні (фізкультхвилинки; оздоровча, пальчикова, коригуюча, дихальна та ін. гімнастика, лікувальна фізкультура; масаж, самомасаж; психогімнастика, тренінги, що дають можливість частково нейтралізувати стресові ситуації);
- ❖ стимулюючі (елементи загартовування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії, фітотерапії, та ін.);
- ❖ інформаційно-навчальні (листи, адресовані батькам, учням, педагогам), а також принципи здоров'язбережувальних технологій:
 - «Не нашкодь!». Ураховано індивідуальні особливості кожного учня в конкретних умовах.
 - Принцип свідомості. Формування в учнів глибокого розуміння, стійкого інтересу.
 - Принцип систематичності та послідовності проявляється у взаємозв'язку знань, умінь, навичок. Система підготовлених дій дає можливість перейти до освоєння нового і, спираючись на нього, – до пізнання наступного, складнішого матеріалу.
 - Принцип повторення знань, умінь і навичок є одним із найважливіших. Унаслідок багаторазового повторення виробляються динамічні стереотипи.



- Принцип поступовості важливий для формування здоров'язбережувальних умов всебічної освіти дитини. Передбачає наступність ступенів навчання.
- Принцип індивідуалізації та доступності. Спираючись на індивідуальні особливості учнів, відбувається всебічний розвиток кожної дитини, його планування та прогнозування.
- Принцип обліку вікових та індивідуальних особливостей учнів є фундаментом для формування знань, умінь і навичок, розвитку функційних можливостей організму в процесі використання засобів здоров'язбережувальних технологій.
- Принцип наочності зобов'язує вибудовувати навчання з максимальним використанням форм залучення органів чуття людини до процесу пізнання.
- Принцип активності передбачає високий рівень рухливості, самостійності, ініціативи та творчості учнів.
- Принцип оздоровчої спрямованості вирішує завдання зміцнення здоров'я школяра у процесі навчання.
- Принцип формування відповідальності в учнів за своє здоров'я та здоров'я рідних, близьких, а також будь-якої людини.
- Принцип комплексного міждисциплінарного підходу до навчання школярів передбачає тісну взаємодію педагогів і медичних працівників.
- Принцип усебічного та гармонійного розвитку особистості. Сприяє розвитку психофізичних здібностей, знань, умінь і навичок, що здійснюються в єдності та спрямовані на всебічний розвиток особистості дитини.

Вивчивши та проаналізувавши історію цього питання, сучасну літературу з формування здорового способу життя учнів початкової школи, педагоги вирішили використовувати тільки ті методи, прийоми, способи, форми занять та принципи, які спрямовані на організацію здорового способу життя, оскільки, на їх переконання, здоров'язбережувальні освітні технології найбільш значущі з-поміж усіх відомих технологій за ступенем впливу на здоров'я учнів.

У педагогічній практиці здоров'язбереження необхідно використовувати демократичний стиль спілкування. Цей стиль ставить учителів та учнів у позицію дружнього взаєморозуміння. Необхідно використовувати особистісно орієнтовані технології, які в центр освітньої системи ставлять особистість дитини, забезпечення безпечних, комфортних умов її розвитку та реалізації природних можливостей.

При використанні методів, прийомів, способів, форм занять і принципів, спрямованих на організацію здорового способу життя, здоров'язбережувальних

програм і демократичного стилю керівництва можливе ефективне здійснення ідей педагогіки здоров'язбереження. У цьому синтезі постає складне завдання – побудувати заняття так, щоб, з одного боку, відповісти на всі питання дітей, задовольнити їх цікавість, а з іншого – забезпечити засвоєння необхідних знань, не допустивши навантажень і не нашкодивши здоров'ю учнів.

Для вирішення цих проблем було розроблено та реалізовано експериментальну комплексно-цільову програму «Здоровий клас».

Цілі програми:

- забезпечити учням можливість збереження здоров'я за період навчання у школі, сформувати в них необхідні універсальні дії здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті;
- створити у класі організаційно-педагогічні, санітарно-гігієнічні та інші умови здоров'язбереження;
- організувати комплексну діагностику стану здоров'я учнів для динамічного спостереження за їх розвитком.

Задекларована мета передбачала вирішення таких завдань:

- 1) нормування навчального навантаження, обсягу домашніх завдань і режиму дня;
- 2) освоєння педагогами нових методів діяльності у процесі навчання школярів, використання технологій уроку, які зберігають здоров'я учнів;
- 3) планомірна організація повноцінного збалансованого харчування учнів;
- 4) розвиток психолого-логопедо-медико-педагогічної служби школи для своєчасної профілактики психологічного стану учнів;
- 5) залучення системи гурткової, позакласної та позашкільної роботи до формування здорового способу життя учнів;
- 6) ведення валеологічного паспорта класу, у якому буде зафіксовано все, що стосується здоров'я учнів; з 2 класу – ведення «Щоденників здоров'я».

За експериментальною комплексно-цільовою програмою «Здоровий клас» педагоги працювали чотири роки за санітарно-гігієнічним, фізкультурно-оздоровчим, фізкультурно-спортивним, інформаційно-навчальним та психологічним напрямками.

Педагоги розпочали свою роботу з того, що провели дослідження в перших класах ... школи, метою якого стала оцінка показників захворюваності учнів. Деякі показники захворюваності фіксують не зовсім втішний фоновий рівень здоров'я першокласників, які прийшли до школи. Тому на перший план вийшла реалізація оздоровчих і загальнозміцнювальних заходів. Навчальний день у класах розпочинався з організованої зарядки. Щодня проводили



динамічні зміни. На уроках обов'язково використовували фізкультхвилинки для кистей рук, вправи для корекції постави. Для покращення зору регулярно на 2-ому та 4-ому уроках проводили зарядку для очей. Усі учні відвідували ГПД та були забезпечені дворазовим гарячим харчуванням. Після обіду прогулянка на свіжому повітрі протягом 20–30 хвилин.

Учні тричі на тиждень відвідували уроки фізкультури, один із яких проводили в басейні. Для учнів (з 1 класу) учителі фізкультури організували секцію плавання, яку відвідують усі, кому батьки дали письмовий дозвіл. У школярів поступово інтерес з рухливих ігор почав переключатися на спорт. Їх приваблюють плавання, футбол, волейбол, легка атлетика. Будь-який вид спорту, гартуючи, зміцнюючи здоров'я дітей, допомагає їм удосконалювати свою особистість. У результаті вже у 3 класі у спортивних секціях займалася більшість учнів. Оздоровчий компонент було включено до змісту всіх навчальних предметів, оскільки педагоги мали чітке усвідомлення необхідності комплексного підходу, тобто навчати здоров'ю дітей треба на кожному уроці. На всіх уроках учителі використовували дидактичний матеріал, пов'язаний з оздоровчою тематикою. Створення такої системи роботи сприяло формуванню здорового способу життя.

Різні форми оздоровчої роботи було використано і в позаурочний час. У класах учні оформили стенди «Здоровий клас». Матеріали на стенді періодично змінювали, до цього були залучені і діти, і батьки. Також вели валеологічний паспорт класу. У ньому фіксували все, що стосується здоров'я учнів. Школярі вели «Щоденники здоров'я», де фіксували різну інформацію на тему «Наше здоров'я». Двічі на тиждень на заняттях у ГПД педагог проводив факультативне заняття «Уроки здоров'я». Заняття розроблені у формі класного годинника, свят, КВК, театральних постановок, рухливих ігор у залі або на свіжому повітрі. Введення гри в заняття дало змогу зберегти специфіку молодшого шкільного віку. Методика роботи з дітьми вибудовувалася в напрямку особистісно орієнтованої взаємодії з дитиною, було зроблено акцент на самостійне експериментування та пошукову активність дітей. Вивчаючи себе, особливості свого організму, дитина психологічно готується до того, аби здійснювати активну оздоровчу діяльність, формувати своє здоров'я. Завдяки використанню здоров'язбережувальних технологій у позаурочній діяльності учні отримували можливість розслабитися психічно та фізично після навчання, а також здружилися, стали більш розкутими, подолали комплекси у своїй безпосередній навчальній діяльності, відчули радість перебування у школі, класі.

Шкільний психолог щорічно проводить діагностику. Обстеження психолога засвідчили, що кількість учнів з адекватною самооцінкою зросла, із заниженою – зменшилася; учнів із нормальною мотивацією побільшало, а з позитивної і низькою – поменшало.

Активне впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес дало змогу скоротити кількість навчальних днів, пропущених через

хворобу за 2017–2020 рр., на 2,1 дня (в перерахунку на одного учня). В учнів спостережено зниження пропусків навчальних занять через хворобу, відбувся перехід зі спеціальної до підготовчої (7 %) та з підготовчої (8 %) до основної медичних груп за період 2017–2020 рр. Також за 2017–2020 рр. зафіксували перехід 4 учнів із другої групи здоров'я до першої.

Здоровий спосіб життя поки що не посідає перше місце в ієрархії потреб і цінностей людини в нашому суспільстві, але якщо ми не навчимо дітей із раннього віку цінувати, берегти та зміцнювати своє здоров'я, якщо ми не будемо власним прикладом демонструвати здоровий спосіб життя, то майбутнє нашої держави приречене. Тільки у зворотному випадку можна сподіватися, що майбутні покоління будуть більш здоровими і розвиненими як особистісно, інтелектуально, духовно, так і фізично.

Висновки. Отже, для глибшого розуміння впливу освітнього процесу на здоров'я учнів ми вивчали дані стану здоров'я школярів початкової ланки закладів освіти м. Умані протягом останніх чотирьох років. Аналіз карток спостереження за станом дитини (заповнювали батьки) переконав у тому, що протягом 4-ох років навчання стан дітей не викликав тривоги. Усі учні, на думку батьків, справлялися з навчальним навантаженням і не зазнавали перенапруження. Аналіз карток спостереження за поведінкою дитини в школі (заповнювали вчителі) засвідчив, що стан дітей не викликає тривоги, хоч і спостережено окремі випадки фізичного перенапруження, спричинені залученням учнів до городніх робіт (такі діти проживають у приватному секторі). З батьками цих учнів проведено інструктажі про дотримання режиму дня, спільно проаналізовано проблеми дітей і труднощі. Тож експрес-діагностика стану учнів та відстеження основних параметрів розвитку організму в динаміці (початок – кінець навчального року) дають підстави зробити відповідні висновки про стан здоров'я учнів, вчасно помітити відхилення в показниках здоров'я та адаптації учнів і своєчасно зробити необхідні кроки для їхньої ліквідації чи корекції. Досвід переконує, що використання здоров'язберезувальних технологій в освітньому процесі дає можливість учням успішніше адаптуватися в освітньому та соціальному просторі, розкрити творчі здібності, а вчителів – ефективно проводити профілактику асоціальної поведінки, активніше залучати батьків школярів до роботи зі зміцнення та збереження здоров'я дітей.

Література:

1. Державний стандарт початкової освіти [Електронний ресурс]. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-derzhavnogo-standartu-pochatkovoyi-osviti>.
2. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : в 5-ти томах. Київ : Рад. школа, 1977. Т. 4. 637 с.
3. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 1–2 клас [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Savchenko.pdf>.

4. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 3–4 клас [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.3-4.Savchenko.pdf>.

5. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. 1–2 клас [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Shyyan.pdf>.

6. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. 3–4 клас [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.3-4.Shyyan.pdf>.

References:

1. Derzhavnyi standart pochatkovoї osvity [State standard of primary education] Electronic resource URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-derzhavnogo-standartu-pochatkovoyi-osviti>. [in Ukrainian].

2. Sukhomlynskyi, V. O. (1977). Vybrani tvory [Selected works]: v 5-ty tomakh. Kyiv: Rad. shkola, T. 4. 637 s. [in Ukrainian].

3. Typova osvitnia prohrama, rozroblena pid kerivnytstvom Savchenko O. Ya. 1–2 klas [A typical educational program developed under the leadership of Savchenko O. Ya. 1–2 grade] Electronic resource URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Savchenko.pdf>.

4. Typova osvitnia prohrama, rozroblena pid kerivnytstvom Savchenko O. Ya. 3–4 klas [A typical educational program developed under the leadership of O. Ya. Savchenko, 3rd-4th grade] Electronic resource URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.3-4.Savchenko.pdf>.

5. Typova osvitnia prohrama, rozroblena pid kerivnytstvom Shyiana R. B. 1–2 klas [A typical educational program developed under the leadership of Shiyana R. B. 1–2 grade] Electronic resource URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Shyyan.pdf>.

6. Typova osvitnia prohrama, rozroblena pid kerivnytstvom Shyiana R. B. 3–4 klas [A typical educational program developed under the leadership of R. B. Shiyana, 3rd-4th grade] Electronic resource URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.3-4.Shyyan.pdf>.