

ПЕДАГОГІКА

УДК 37.091.321:613

*Осадченко Т. М.
(Умань, Україна)*

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ УРОК ТА ЙОГО КРИТЕРІАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ

Анотація. У статті обґрунтовуються теоретичні аспекти здоров'язбережувального уроку. Представлено основні вимоги до якісного уроку; головні критерії; як попередити втомлюваність учнів та зміцнити здоров'я. Сучасний здоров'язбережувальний урок неможливий без виховання, метою якого є формування морально–духовної життєво компетентної особистості, яка успішно само реалізується в соціумі. Сучасний зміст виховання – це система загальнокультурних і національних цінностей, сукупність соціально значущих якостей особистості, що характеризують її ставлення до суспільства і держави, інших людей, природи, мистецтва, самої себе.

Ключові слова: здоров'я, психологічне здоров'я, урок, здоров'язбережувальний урок, критерії, початкова школа.

Summary. The article substantiates the theoretical aspects of the health-saving lesson. The basic requirements for a qualitative lesson are presented; main criteria; how to prevent student fatigue and improve health. Modern healthcare-saving lesson is impossible without education, the purpose of which is the formation of a morally-spiritual vital competent personality, which is successfully implemented in society. Modern content of education is a system of common cultural and national values, a set of socially important qualities of personality, characterizing its relation to society and state, other people, nature, art, itself.

Key words: health, psychological health, lesson, health saving lesson, criteria, elementary school.

Дослідженнями вчених встановлено, що побудова навчального і продовженого дня без урахування вікових особливостей дітей навіть при впровадженні всіх форм оздоровчо-фізкультурної роботи призводить до вираженого стомлення учнів протягом навчального дня, тижня, року. Це, в свою чергу, викликає несприятливі зрушення в функціональному стані різних органів і систем і в кінцевому підсумку веде до погіршення здоров'я учнів в кінці навчального року.

Раціональний режим, перш за все, передбачає чітке чергування різних видів діяльності і відпочинку дітей протягом доби і сувору регламентацію різних видів діяльності.

Основними вимогами до якісного уроку в умовах здоров'язберігаючої педагогіки є:

- структура уроку на основі закономірностей навчально-виховного процесу з використанням останніх досягнень педагогічної практики з урахуванням питань здоров'язбереження;
- реалізація на уроці в оптимальному співвідношенні принципів і 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;
- установлення міжпредметних зв'язків, усвідомлених учнями, здійснення зв'язку з раніше вивченими знаннями та вміннями;
- активізація розвитку всіх сфер особистості учнів;
- логічність і емоційність всіх етапів навчально-виховної діяльності;
- ефективне використання педагогічних засобів здоров'язбережувальних освітніх технологій;
- формування практично необхідних знань, умінь, навичок, раціональних прийомів мислення та діяльності;

– забезпечення варіативного використання правил здорового способу життя в залежності від конкретних умов проведення уроку;

– формування вміння вчитися, піклуючись про своє здоров'я;

– ретельна діагностика, прогнозування, проектування, планування і контроль кожного уроку з урахуванням особливостей розвитку учнів [3, с. 67]

Для раціональної організації уроку можна скористатися наступними критеріями (Н. Смирнов, В. Ірхін), які представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Валеологічні критерії раціональної організації
здоров'язбережувального уроку

№	Фактори уроку	Рівні гігієнічної раціональності уроку		
		Раціональний	Недостатньо раціональний	Нераціональний
1	Щільність уроку	Не менше 60% і не більше 75-80%	85-90%	Більше 90%
2	Кількість видів навчальної діяльності	4-7	2-3	1-3
3	Середня тривалість різних видів діяльності	Не більше 10 хвилин	11-15 хвилин	Більше 15 хвилин
4	Частота чергування різних видів діяльності	Зміна не пізніше чим через 7-10 хвилин	Зміна через 11-15 хвилин	Зміна через 15-20 хвилин
5	Кількість видів викладання	Не менше 3-х	2	1
6	Чергування видів викладання	Не пізніше чим через 10-15 хвилин	Через 15-20 хвилин	Не чергуються
7	Наявність емоційної розрядки (кількість)	2-3	1	Немає
8	Місце і тривалість використання технологій	У відповідності із гігієнічними нормами	З частковим дотриманням гігієнічних норм	У довільній формі
9	Чергування положення	Положення чергується в залежності з виду роботи. Вчитель	Наявні випадки невідповідності положення виду діяльності.	Часта невідповідність положення виду роботи.

		спостерігає за сидячим положенням учнів	Вчитель інколи контролює положення учнів	Положення не контролюється вчителем
10	Наявність, місце, зміст і тривалість фізкультхвилинок	На 20-й і 35-й хвилині уроку по 1 хвилині. Із 3-х легких вправ по 3-4 повтори	Фізкультхвилинка з неправильним змістом і тривалістю	Відсутні
11	Психологічний клімат	Переважають позитивні емоції	Наявні випадки негативних емоцій	Переважають негативні емоції
12	Момент настання стомлення учнів щодо зниження навчальної активності	Не раніше 40 хвилин	Не раніше 35-37 хвилин	До 30 хвилин

Головними критеріями, яким вчитель має слідувати, щоб зберегти здоров'я молодшого школяра мають бути:

- попередження втомлюваності учнів;
- попередження гіподинамії та зниження інтелектуальної активності;
- раціональна організація навчальної діяльності;
- зміцнення психологічного здоров'я;
- ціннісне ставлення до власного здоров'я;
- формування в учнів знань про здоров'я;
- вироблення системи цінностей.

Для попередження втомлюваності учнів вчитель має використовувати: дидактичні ігри, арт-терапія; фізкультпаузи, валеопаузи, релаксаційні паузи; групова і парна діяльність; емоційна передача змісту уроку; завдання на розвиток уяви, інтуїції, емоційно – чуттєвого сприйняття; чергування видів діяльності.

Так, з метою попередження втомлюваності учнів на уроці педагогам потрібно вводити фізкультхвилинки, валеопаузи, різноманітні дидактичні ігри, використовувати арт-терапію, яка позитивно діє на емоційну сферу учнів, включати школярів у групову та парну діяльність, чергувати її види, яких

повинно бути від 4 до 7 протягом уроку; обов'язково включати в урок завдання на розвиток уяви, інтуїції, емоційно–чуттєве сприйняття.

Попередити гіподинамію та зниження інтелектуальної активності молодших школярів можна, якщо використовувати: психофізичні паузи, зарядка для очей; підвищення активізації та розвитку ініціативи; науково–пошукову діяльність; використання додаткової літератури.

Розв'язуючи проблему гіподинамії та зниження інтелектуальної активності учнів протягом уроку, потрібно проводити психофізичні паузи, зарядку для очей, включати школярів у науково – пошукову діяльність, яка сприяє активізації та розвитку ініціативи учнів, їхнього особистісного творчого зростання, вчити працювати з додатковими джерелами інформації – довідниками, словниками, науково – популярною літературою тощо [1].

Раціональна організація навчальної діяльності в початковій школі: індивідуальний, диференційований підхід; використання ІКТ, відеоматеріалів; використання різнорівневих завдань; забезпечення індивідуальним роздатковим матеріалом; виділення мотиваційних ліній уроку; інтенсивність та продовження самостійної роботи.

Для зміцнення психологічного здоров'я потрібно створювати ситуації успіху; коректність та об'єктивність оцінювання; уникати негативних емоцій; доступність і наступність інформації; міжпредметні зв'язки.

З метою зміцнення психологічного здоров'я школярів під час уроку виділяють такі важливі *компоненти*:

- створювати на уроці ситуацію успіху для учнів, для цього дозволити дітям використовувати опору, алгоритми, підказки під час усних відповідей або виконання письмових завдань;

- виважено, об'єктивно і коректно оцінювати навчальну діяльність кожного учня на уроці;

- уникати у власній поведінці та поведінці школярів проявів негативних емоцій;

– для кожної дитини важливим залишається розуміння усього, що відбувається на уроці. Тому потрібно добирати таку інформацію, щоб вона була доступною для розуміння, могла використовуватись учнями на інших уроках, підтверджувалась наочністю, містила мінімальну кількість невідомих для дітей понять.

Ціннісне ставлення до власного здоров'я: дотримання санітарно–гігієнічних умов; збереження зору вправами йоги; корекція освітлення приміщення; проведення оздоровчого тренінгу; введення зарядки до занять.

Розв'язуючи проблему формування ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я, обов'язково потрібно дотримуватися санітарно – гігієнічних вимог щодо організації навчально–виховного процесу (температурний та повітряний режим, освітлення класних кімнат, створення матеріального комфорту, дотримання порядку та чистоти). Особливу увагу звертати на збереження зору учнів. З цією метою проводити зорові вправи. Обов'язково проводити зарядку до занять.

Формування в учнів початкових класів знань про здоров'я: зв'язок з життям; здійснення самостійних спроб удосконалення здоров'я; формування навичок здорового способу життя; наповнення змісту предметів особистісним смислом; прийняття валеологічно обґрунтованих рішень; виконання диференційованих домашніх завдань.

Формуючи в учнів знання про здоров'я, потрібно використовувати у змісті уроку питання, пов'язані зі здоровим способом життя, вчити учнів приймати правильні валеологічно обґрунтовані рішення; забезпечувати умови для здійснення самостійних спроб школярів удосконалювати власне здоров'я на основі вивченого. З метою повноцінного використання навчальних досягнень кожного учня, забезпечувати виконання ними диференційованих домашніх завдань, що позитивно впливає на навчальну активність дітей на уроках та в поза навчальний час [2].

Сучасний здоров'язбережувальний урок неможливий без виховання, метою якого є формування морально–духовної життєво компетентної

особистості, яка успішно само реалізується в соціумі. Сучасний зміст виховання – це система загальнокультурних і національних цінностей, сукупність соціально значущих якостей особистості, що характеризують її ставлення до суспільства і держави, інших людей, природи, мистецтва, самої себе. Проводячи урок, вчителям потрібно звертати особливу увагу на формування в учнів ціннісного ставлення до суспільства і держави, яке виявляється у вихованні патріотизму, національної самосвідомості, правосвідомості, політичній культурі.

Формуючи ціннісне ставлення до людей, потрібно вчити своїх вихованців бути чуйними, чесними, правдивими та працелюбними, толерантними та терпимим до інших, доброзичливими, створювати такі умови, за яких кожен школяр міг розвивати в собі здатність прощати і просити пробачення, протистояти проявам несправедливості, жорстокості.

У процесі екологічного виховання потрібно формувати ціннісне ставлення школярів до природи, яке проявляється в усвідомленні функцій природи в житті людини; почутті особистої причетності до збереження природних багатств; здатності кожного гармонійно співіснувати з природою. Педагогам потрібно активно залучати учнів до практичних природоохоронних заходів.

Ціннісне ставлення до мистецтва потрібно формувати через вміння адекватно сприймати художні твори, вчити виражати власне ставлення до мистецтва, забезпечувати такі умови, в яких учні здійснюють творчу діяльність у мистецькій сфері.

Ціннісне ставлення дітей до праці потрібно формувати через розуміння економічних законів і потреб суспільства та засобів їх розв'язання; готовність до творчої діяльності, самореалізацію в усіх сферах життєдіяльності; формувати працелюбність, готувати школярів до майбутньої професійної діяльності (вміння ставити мету, організовувати робоче місце, раціонально розподіляти свої сили і засоби досягнення бажаного результату, вміння аналізувати процес і наслідки власних трудових зусиль).

Чільне місце в організації сучасного здоров'язбережувального уроку відводиться формуванню у підростаючої особистості вміння цінувати себе як носія фізичних, духовних та соціальних сил.

Отже, залучення учнів до проблеми збереження свого здоров'я – це, перш за все, процес соціалізації особистості, створення високого рівня душевного комфорту, що закладається в дитинстві на все життя. Здоров'язбережувальна педагогіка з одного боку формує в учнів спеціальні знання, уміння, навички збереження і зміцнення свого здоров'я, створює індивідуальний здоровий спосіб життя, а з іншого – передбачає в педагогічних технологіях можливості здійснення самостійних спроб удосконалення себе, свого тіла, психіки, емоцій, сприяє роботі над розвитком своїх комунікативних здібностей, виховує гуманне ставлення до світу, до оточення, до самого себе.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Концепція формування позитивної мотивації та здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Основи здоров'я: книга для вчителя. – К.: Генеза, 2005. – С. 47-57.
2. Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позаурочний час. / Л. Мазуренко. – К.: Шкільний світ, 2008.
3. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний poradnik / Тетяна Осадченко. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. – 234с.