**Здоров'язбереження учнів початкової школи як засіб досягнення сталого розвитку держави // Сталий розвиток: проблеми та перспективи : зб. наук. праць / за ред. О.А. Дубасенюк. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. – С. 232-241.**

УДК 378. 637.233

# ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЯК ЗАСІБ ДОСЯГНЕННЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ДЕРЖАВИ

***О.Є. Антонова, доктор педагогічних наук, професор,***
***Житомирський державний університет ім. І. Франка, м. Житомир***

Кінець XX початок XXI століття характеризується поглибленням кризових явищ в багатьох сферах світового розвитку. Така ситуація ставить перед людством завдання щодо формування нового світогляду, обґрунтування нових цінностей, морально-етичних критеріїв та корекції спільних цілей і пріоритетів. На такі зміни спрямована концепція сталого розвитку. Сталий ро́звиток (англ. Sustainable development) – загальна концепція стосовно необхідності встановлення балансу між задоволенням сучасних потреб людства і захистом інтересів майбутніх поколінь, включаючи їхню потребу в безпечному і здоровому довкіллі. Сталий розвиток у формулюванні ООН – це розвиток суспільства, що дозволяє задовольняти потреби нинішнього покоління, не наносячи при цьому шкоди можливостям майбутніх поколінь для задоволення їхніх власних потреб.

В короткостроковій перспективі стратегічною метою сталого розвитку України повинне бути подолання економічної та структурної кризи, що розвинулись в період переходу до ринкової економіки та демократичного громадського суспільства. Для досягнення сталого розвитку є необхідним комплексний підхід, який передбачає узгоджену роботу з кількох напрямів:

*Екологічна безпека*: стратегічна мета - збереження і відновлення природних екосистем, стабілізація та поліпшення якості навколишнього середовища, зниження викидів шкідливих речовин і т.і.

*Економічна стабільність*: метою є створення соціально й екологічно ефективної економіки, що забезпечує гідний рівень життя громадян, конкурентоспроможність продукції. Важливою цільовою настановою повинно стати забезпечення економічного розвитку переважно на вже освоєних територіях.

*Соціальне благополуччя:* основною метою є збільшення середньої тривалості життя населення, планування родини та раціоналізація особистого споживання, поліпшення середовища існування людини, розвиток його соціальної активності, забезпечення рівних можливостей в одержанні медичної допомоги, соціальний захист уразливих груп населення.

Значна більшість міжнародних організацій системи ООН включило у свою діяльність істотну екологічну складову, орієнтовану на перехід до сталого розвитку. Експерти Світового банку визначили сталий розвиток як процес управління сукупністю (портфелем) *активів,* спрямований на збереження і розширення можливостей, наявних у людей. Активи в даному визначенні включають не тільки традиційно підраховуваний фізичний капітал, але також природний і *людський капітал*. Щоб бути стійким, розвиток повинен забезпечити зростання - або принаймні незменьшення - в часі всіх цих активів (і не тільки економічне зростання!).

Прийняті сьогодні підходи до вимірювання накопичення багатства не враховують виснаження і деградацію природних ресурсів, таких як ліси та нафтові родовища, з одного боку, а, з іншого – інвестиції в людей – один з найцінніших активів будь-якої країни.

В останні роки політики, лікарі, дослідники, вчителі констатують той факт, що вимога виконання одного з найголовніших завдань державної освітньої програми – формування і збереження здоров'я дітей та підлітків – вступає у протиріччя з наявними ознаками соціально-економічної і екологічної криз в Україні, зокрема різким погіршенням стану здоров'я підростаючого покоління (Р.В. Богатирьова, А.М. Сердюк, Ю.Р. Спіженко, В.М. Пономаренко та ін.).

Проблема здоров’язбереження в останні десятиліття набуває глобального масштабу. Вже сьогодні вона посідає сьоме місце серед загроз планетарного масштабу (загроза світової війни, екологічні катаклізми, нерівність економічних відносин в різних країнах світу, демографічна загроза, нестача природних ресурсів, наслідки науково-технічного прогресу, проблема здоров’язбереження людства). До того ж стан здоров’я нації виступає показником духовного, соціально-економічного та медико-біологічного рівня добробуту цивілізованої країни.

Все це зумовлює актуалізацію наукового пошуку щодо вивчення і розробки проблеми охорони і збереження здоров'я учнів загальноосвітніх закладів України. Зважаючи на актуальність проблеми збереження здоров’я громадян України, у більшості державних документів, які стосуються освіти (Національна програма «Освіта (Україна XXI століття)», «Діти України», Національна доктрина розвитку освіти, програма "Здоров’я нації") одним із пріоритетних завдань визначено формування основ здорового способу життя через освіту, створення здоров’язберігаючого освітнього середовища, становлення духовного, психічного та фізичного здоров’я особистості, формування у дітей відповідального ставлення до нього як найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Згідно з Національною доктриною розвитку освіти в Україні перед педагогами та батьками постає пріоритетне завдання – "навчання людини відповідальному ставленню до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей. Це здійснюється через розвиток ефективної валеологічної освіти, повноцінне медичне обслуговування, оптимізацію режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору,

залучення до фізичної культури і спорту всіх учасників навчально-виховного процесу" [3].

Відтак, провідне місце у проблемі здоров'язбереження молодого покоління відводиться, перш за все, вчителю, який володіє сучасними педагогічними знаннями, постійно взаємодіє з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та шкільними психологами, планує й організовує свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. І особливе значення у цьому процесі має початкова ланка навчання, оскільки саме цей період вікового розвитку дитини має виключне значення як для формування функціональних резервів здоров'я особистості, так і становлення рис особистості і характеру, засвоєння основ знань щодо формування здорового способу життя.

У психолого-педагогічній літературі проблему зміцнення та збереження здоров'я, формування здорового способу життя розглядали у своїх працях Л.В. Волкова, Г.І. Власюк, О.Д. Дубогай, М.Д. Зубалій, І.І. Петренко, Н.М. Хоменко (формування здорового способу життя засобами фізичної культури); Г.П. Голобородько (формування поняття здорового способу життя в учнів основної школи); С.О. Свириденко (формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній роботі); А.Л. Турчак, В.М Оржеховська (запобігання шкідливим звичкам, девіантній поведінці школярів); О.В. Вакуленко (здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці); Т.Є. Бойченко, Г.К. Зайцев, М.С. Гончаренко, Л.Г. Татарникова, С.О. Юрочкіна (валеолого-педагогічні основи забезпечення здоров'я людини в системі освіти, створення валеологічної освіти в загальноосвітніх закладах, валеологічне виховання у дошкільних закладах); І.Д. Бех, С.В. Лапаєнко (виховна робота в школі з формування здорового способу життя і створення сприятливих психолого-педагогічних умов для реалізації особистісно зорієнтованого виховання дітей та учнівської молоді) [4]. Однак проблема підготовки вчителя до застосування здоров'язберігаючих технологій досі залишається не до кінця вивченою.

*Метою* представленої статті є характеристика особливостей роботи вчителя початкової школи із здоров'язбереження учнів на основі застосування ними здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі і позанавчальній виховній діяльності.

Дослідники у галузі здоров'язбереження стверджують, що саме учитель, педагог може зробити для здоров'я сучасного учня більше, ніж лікар. Однак з цього не слідує, що педагог повинен виконувати обов'язки медичного працівника. Учитель має працювати таким чином, щоб навчання дітей у школі не шкодило здоров'ю школярів. Для цього педагог повинен мати важливі професійні якості, що дозволяють генерувати плідні педагогічні ідеї і забезпечують позитивні педагогічні результати. Серед цих якостей можна виділити, зокрема, високий рівень професійно-етичної, комунікативної, рефлексії культури; знання формування і функціонування психічних процесів, станів і властивостей особистості, здатності пізнання інших людей і самопізнання, творчого вдосконалення людини; основ здоров'я, здорового

способу життя (ЗСЖ); володіння знаннями основ проектування і моделювання здоров'язберігаючих технологій у навчальних програмах і заходах; уміння прогнозувати результати власної діяльності, а також здатність до вироблення індивідуального стилю педагогічної діяльності. Усі ці якості тісно пов'язані між собою, чинять вплив на ефективність використання учителем засобів, методів і прийомів здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі при роботі з молодшими школярами.

Зазначимо, що здоров'язберігаюча діяльність в школі потребує створення єдиного здоров'язберігаючого простору, що забезпечує розвиток особистості з урахуванням фізіологічних та інтелектуальних особливостей, задоволення її потреб і можливостей. Для цього необхідною умовою виступає спеціальна підготовка вчителя до відповідної діяльності, оволодіння ним здоров'язберігаючими технологіями.

***Технологія*** за визначенням ЮНЕСКО – це, в загальному розумінні, системний метод створення, застосування й визначення всього процесу навчання і засвоєння знань, з урахуванням технічних і людських ресурсів та їх взаємодії, який ставить своїм завданням оптимізацію освіти. Технології навчання також часто трактують як галузь застосування системи наукових принципів до програмування процесу навчання й використання їх у навчальній практиці з орієнтацією на детальні цілі навчання, які припускають їх оцінювання [1, с. 331].

У класифікації освітніх технологій (управлінської діяльності, організації навчального процесу, виховної роботи та ін.) останнім часом виокремилася нова група – здоров'язберігаючі технології, які вже можуть бути класифіковані. Так, за характером діяльності здоров'язберігаючі технології можуть бути як *частковими* (вузькоспеціалізованими), так і *комплексними* (інтегрованими). За напрямом діяльності серед часткових здоров'язберігаючих технологій виділяють: *медичні* (технології профілактики захворювань; корекції і реабілітації соматичного здоров'я; санітарно-гігієнічної діяльності); *освітні, що сприяють здоров'ю* (інформаційно-повчальні і виховні); *соціальні* (технології організації здорового і безпечного способу життя; профілактики і корекції девіантної поведінки); *психологічні* (технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистого й інтелектуального розвитку). До комплексних здоров'язберігаючих технологій відносять: *технології комплексної профілактики захворювань, корекції і реабілітації здоров'я* (фізкультурно-оздоровчі і валеологічні); *педагогічні технології, що сприяють здоров'ю; технології, що формують ЗСЖ* [2].

Серед здоров'язберігаючих технологій розрізняють *власне здоров'язберігаючі* (профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація здорового харчування); *оздоровчі* (фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арттерапія), *технології навчання здоров'ю* (включення відповідних тем до змісту предметів загальноосвітнього циклу), *виховання культури здоров'я* (факультативні заняття з розвитку особистості учнів, позакласні і позашкільні заходи, фестивалі, конкурси тощо) [2].

Варто зазначити, що здоров’язберігаюча педагогіка не може бути представлена як конкретна освітня технологія. Разом з тим, поняття "здоров’язберігаючі технології" об’єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров’я учнів.

Деякі науковці розглядають це поняття, виходячи з розуміння технології як певного прийому, методу, методики; інші розуміють його як сукупність певних технік, за допомогою яких реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання; як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність яких відображає певні зміни в здоров'ї учасників педагогічної взаємодії.

Вітчизняні та зарубіжні науковці (і насамперед російські вчені, які працюють під керівництвом М. Безруких) вважають, що під здоров’язберігаючими освітніми технологіями треба розуміти всі педагогічні технології, які не шкодять здоров’ю учнів. Дослідник цієї проблеми Н. Смирнов зауважує: "Якщо здоров’язберігаючі технології пов’язати з вирішенням тільки здоров’яохоронного завдання, то до них належатимуть педагогічні методи та технології, які не шкодять прямо чи опосередковано здоров’ю учнів та вчителів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі".

Усі педагогічні технології, якими користується вчитель на уроці або вихователь на занятті можуть бути визначені (кількісно чи якісно) за ступенем впливу їх на здоров’я учнів.

Деякі вчені пропонують виокремити поняття "здоров’яформуючі виховні технології", розуміючи під ним ті психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню та зміцненню, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивацію на здоровий спосіб життя.

Інші науковці під здоров’язберігаючими технологіями пропонують розуміти:

· сприятливі умови навчання дитини в школі (без стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);

· оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог);

· необхідний достатній та раціонально організований руховий режим.

Учителі-практики України, які працюють над цією проблемою (учасники проекту "Європейська мережа шкіл сприяння здоров’ю"), доповнюють зміст здоров'язберігаючих технологій поняттям "здоров’язберігаючі заходи" і реалізують їх через диспансеризацію учнів; "Дні здоров'я" та туристичні походи; шкільні спортивні свята; бесіди про здоров'я з учнями; бесіди про здоров'я з батьками; вітамінізацію; факультативи з проблем здоров’я та здорового способу життя; ведення листків здоров'я та стіннівок на оздоровчу тематику тощо.

***Основними напрямами роботи вчителя*** початкової школи із здоров’язбереження учнів є:

1. ***Створення здоров'язберігаючої інфраструктури,*** яка передбачає комплекс умов для розвитку дитини та збереження її здоров'я:

- стан і утримання будівлі й приміщень школи відповідно до гігієнічних нормативів;
- обладнання фізкультурного залу, спортивних майданчиків необхідним інвентарем;
- наявність і необхідне оснащення медичного кабінету;
- наявність і необхідне оснащення шкільної їдальні;
- організація якісного харчування;
- необхідний і кваліфікований склад спеціалістів, які забезпечують роботу з учнями (медичні працівники, вчителі фізичної культури, психологи, логопеди).

***2. Раціонально організований навчальний процес:***

- дотримання гігієнічних норм і вимог до організації і обсягу навчального і позанавчального навантаження (домашнього завдання) учнів (врахування індивідуального темпу навчання, створення умов, що забезпечують психологічне благополуччя і успішність кожної дитини). При атестації освітньої установи особливу увагу необхідно приділяти оцінці змін, що відбуваються у здоров'ї дітей, перевірки наявності умов, що дозволяють створювати в школі благополучне освітнє середовище;
- використання методів і методик навчання, адекватних віковим можливостям і особливостям учнів;
- впровадження будь-яких інновацій у навчальний процес тільки під контролем спеціалістів. У сучасному вимогливому та швидкозмінному соціально-економічному середовищі рівень освіти значною мірою залежатиме від результативності запровадження інноваційних технологій навчання, що ґрунтуються на нових методологічних засадах, сучасних дидактичних принципах та психолого-педагогічних теоріях, які розвивають діяльнісний підхід до навчання;
- дотримання необхідних вимог до використання технічних засобів навчання (комп'ютер, аудіо-візуальні засоби). Ризики, пов'язані з використанням комп'ютерної техніки, аудіо-візуальні засобів стосуються, зокрема, використання мережі Інтернет. Інформаційне перенавантаження, так само, як і брак її, можуть викликати серйозні функціональні порушення, які можна трактувати як і порушення психічного здоров'я. Багатьох проблем у цій галузі вдалося б уникнути, якби кожен учитель організовував процес навчання з використанням засобів ІКТ на основі чітко визначених вимог єдиної апробованої системи здоров'язбережувального середовища школи. Навчальні програмні засоби, як і інші технічні засоби навчання не повинні викликати несприятливих змін у функціональному стані і стані здоров'я учнів. Так, гігієнічні нормативи безперервної роботи з ПЕОМ для дітей різного віку різні (1 клас – 10 хвилин, 2–4 класи – 15 хвилин) і передбачають після закінчення цього часу закінчення роботи або фіксовану перерву. Для підвищення рівня

уваги слід структурувати матеріал, застосовувати схеми, таблиці на основі логічних зв'язків, чергувати візуальну інформацію з вербальною тощо;

•раціональна організація уроків фізичної культури. Необхідною умовою їх раціональної організації, методики проведення та ефективності є продумане й творче планування, де вчитель дотримується таких вимог:

– опора на загальнопедагогічні принципи фізичного виховання;

– реальність (врахування кліматичних і географічних умов, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості учнів, можливостей матеріально-спортивної бази тощо);

– конкретність (чітке визначення завдання, термін виконання, послідовність вивчення фізичних вправ);

– оперативність (забезпечення можливості швидкої зміни матеріалу, його розподілу тощо);

– наступність і перспективність.

Реалізація цього блоку створює умови для зняття перевантаження, нормального чергування праці та відпочинку, підвищує ефективність навчального процесу, запобігаючи при цьому надмірної напруги і перевтоми.

3. ***Організація фізкультурно-оздоровчої роботи.*** Реалізація передбачає раціональну організацію рухового режиму школярів, сприяє нормальному фізичному розвитку та підвищує адаптивні можливості дитячого організму. Робота в режимі навчального та позанавчального процесу передбачає такі заходи:

•організація ранкової гімнастики, динамічних пауз, фізкультхвилинок на уроках;

•організація занять ЛФК;

•організація роботи спортивних секцій;

•проведення спортивно-оздоровчих заходів (дні спорту, змагання, олімпіади, походи).

***4. Профілактика і динамічне спостереження за станом здоров'я учнів:***

•використання рекомендованих і затверджених методів профілактики захворювань (профілактика порушень постави, зору, стомлюваності внаслідок розумового навантаження);

•аналіз і обговорення на педрадах стану здоров'я школярів;

•ведення карти здоров'я класу (школи);

•залучення медичних працівників та шкільних психологів до реалізації усіх компонентів роботи щодо збереження і зміцнення здоров'я школярів, підвищення рівня гігієнічної культури педагогів і батьків.

***5. Просвітницько-виховна робота.*** Даний блок реалізує систему заходів, спрямованих на формування в учнів понять про цінності здоров'я і здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок. Робота проводиться за такими напрямами:

•самопізнання: звертається увага на стан загального душевного комфорту, виховується система ціннісних установок;

- Я і інші: передбачає роботу з соціальної адаптації учнів, навчання способам поведінки в суспільстві;
- здоровий спосіб життя: передбачає роботу з вивчення стану здоров'я та профілактики шкідливих звичок;
- введення до системи роботи навчального закладу програм, які спрямовані на формування цінностей здоров'я і здорового способу життя;
- лекції, бесіди, консультації з проблем збереження і зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок;
- проведення "Днів здоров'я", конкурсів, свят;
- створення громадської ради з проблем здоров'я (адміністрація, учні, батьки).

***6. Просвітництво батьків з питань здоров'я дітей.*** Педагогічне просвітництво батьків з питань впливу сім'ї на здоров'я дитини має низку напрямів: історико-етнографічний, аксіологічний, медико-біологічний, психолого-педагогічний. Підготовка батьків до розвитку й виховання дитини може бути здійснена й різними шляхами: шляхом самоосвіти за допомогою спеціальної літератури та навчання молоді в умовах вищих навчальних закладів освіти. Молодший шкільний вік є найбільш проблемним для здоров'я дитини, оскільки з початком систематичного шкільного навчання спостерігається різке зменшення її рухової активності. Батьки мають бути поінформовані, що погіршення постави, слабкість опорно-рухового апарату, ожиріння – найбільш часті та явні ознаки недостатньої рухової активності дитини. Найнесприятливішим чином позначається така недостатність на серцево-судинній системі дитини. Спостерігається парадокс: обмеження рухової активності заради учіння позначається на самому учінні негативно – розумова працездатність різко знижується, пам'ять погіршується. Саме від сім'ї залежить, наскільки день дитини буде заповнений такою необхідною для неї руховою активністю. Те, що дитина отримує в школі, – уроки фізкультури, ігри на перервах, фізкультпаузи під час уроків – необхідні, проте недостатні. Домашня частина дня дитини має бути буквально насичена фізкультурою. Як організувати дозвілля дитини, батьки найчастіше не знають і потребують у цьому питанні інформаційно-методичної підтримки фахівців.

Таким чином, до особливостей роботи вчителя початкової школи із здоров'язбереження учнів належить необхідність володіння вчителем комплексом здоров'язберігаючих технологій, за допомогою яких у молодшого школяра закладається фундамент основ збереження життя та зміцнення здоров'я, учні оволодівають необхідними знаннями, навичками та життєвими компетенціями, методикою забезпечення здорового способу життя. Зазначимо, що один учитель, який реалізує здоров'язберігаючі технології, не в змозі змінити ситуацію у школі. До цієї роботи залучається весь колектив навчального закладу. Це дозволяє виробити стратегію вирішення проблем оздоровчої функції освіти.

**Література**

1. Богданова І.М. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх вчителів на основі застосування інноваційних технологій: Дис…д-ра пед. наук: 13.00.04. – К.,1998. – 440 с.

2. Здоровьесберегающее образование : В рамках реализации подпрограммы «Здоровое поколение» федеральной целевой программы «Дети России» на 2007-2010 : Електронний ресурс : [режим доступу] : http://www.zpzr.ru/healthcare_education/.

3. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI ст. – К.: Шк. світ, 2001. – 21 с.

4. Омельченко О.В. Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу : Автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спеціальність - 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. – Харків, 2008. – 20 с.