

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ПРИРОДНИЧОГО ЦИКЛУ

Січкач В.В., Крижановська Н.М.

Комунальний заклад «Полтавська загальноосвітня школа
I-III ступенів №26»

Здорова дитина – здорове покоління – майбутнє держави. Тому головною метою школи є формування фізичного, соціального, психічного, духовного, інтелектуального та творчого аспектів здорової особистості. Відповідно до методичних рекомендацій щодо вивчення шкільних дисциплін важливою ознакою сучасного уроку є використання здоров'язберігаючих технологій.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи (за О. Ващенко):

здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу здоров'я: фізична підготовка, ароматерапія, загартування, гімнастика, фітотерапія, музична терапія;

технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання;

виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Ці технології допомагають учням жити без конфліктів, навчають зміцнювати та зберігати своє і цінувати чуже здоров'я. Вони прищеплюють дітям принципи здорового способу життя і посилюють мотивацію до навчання.

В практиці своєї роботи ми для зменшення психологічного та фізичного навантаження під час уроків природничих дисциплін (хімії, природознавства, біології) використовуємо різні види здоров'язберігаючих технологій.

Фізкультхвилинки

Дозволяють зняти втому, підвищити фізичну і розумову активність; проводяться не тільки за столом, а й при сидінні, стоянні, а іноді й при ходьбі по класу під час письмових, практичних та лабораторних робіт. Ці вправи можуть проводити вчитель, самі учні, поєднуючи їх з елементами гри.

Наприклад: у 5 класі при повторенні теми «Явища природи» на уроці природознавства можна провести таку вправу:

фізкультхвилинка «Рухливе явище»: вчитель читає перелік явищ, а учні піднімають руки догори, якщо явище буде фізичним, опускають їх донизу – якщо буде хімічним, якщо явище біологічне – присідають.

При вивченні теми «Основні класи неорганічних сполук» на уроках хімії у 8 класі пропонуємо учням завдання:

*Якщо це основа – сядьте,
А оксид кислотний – встаньте,
Якщо сіль розчинна – топніть,
Якщо нерозчинна – хлопніть,
Оксид основний – поверніться,
Якщо кислоти – нахиліться,
Метал вийшов на дорогу –
Піднімаєм праву ногу,
До сусіда повернулись
З неметалом ми зіткнулись.
Формули усі згадали –
І тихенько посідали.*

Пальчикова гімнастика. Дослідження фізіологів підтвердили, що існує взаємозв'язок між рухами пальців, кисті та розвитком мислення, що впливає на функціонування центральної нервової системи та розвиток мовлення.

Психогімнастика. Зберігає психічне здоров'я, розвиває краще розуміння себе та інших, створює можливості для самовираження особистості, допомагає тренувати свою увагу, пам'ять, спостережливість, витримку. Такі вправи можуть проводитися у вигляді ігор, де потрібно зобразити певні емоції (на уроках основ здоров'я) або продемонструвати за допомогою пантоміми вивчені терміни, об'єкти, явища (приклади живої та неживої природи, хімічне обладнання, вчених та їх досягнення). Ефективним прийомом є використання емпатії на уроках хімії (наприклад, ви – нітрати, алкоголь, вода та ін., розкажіть про ваш шлях до організму людини, вплив на нього та яким чином від вас можна захиститися). При вивченні ботаніки та зоології пропонуємо

учням перевтілитися у якусь рослину чи тварину, тобто зайняти іншу нішу життя на планеті, що сприяє розвитку уяви, емоцій, відповідального ставлення до всього живого, чим активізується пізнавальна активність і формується психічне і духовне здоров'я; перевтілення носить назву імаготерапія.

Арт-техніка. В основі арт-техніки лежить творча діяльність, у першу чергу малювання і ліплення. Ця методика сприяє духовному розвитку, підвищенню дитячої самооцінки, впевненості у власних силах.

Наприклад: на уроках хімії можна проводити вивчення символів хімічних елементів, назв і формул основних класів неорганічних сполук у вигляді розмальовок, де потрібно розфарбувати певні категорії об'єктів різними кольорами. На уроках природознавства і хімії під час вивчення теми «Молекули. Атоми. Хімічні елементи» учням можна запропонувати зліпити молекули різних речовин з пластиліну. На уроках біології арт-техніку можна застосувати при вивченні будови клітини: учні ліплять органели і вказують їх функції. На уроках основ здоров'я навчальні проекти школярі виконують у вигляді колажів. Для підвищення інтересу до вивчення природничих дисциплін можна застосовувати малювання кавою або молоком, вивчаючи таким чином склад і властивості речовин.

Кольоротерапія. Кольори мають вплив на організм, нервову систему та психіку людини. Діти рано починають відчувати колір та підбирати його для зображення свого настрою. Цю технологію можна застосувати, використовуючи прийоми «Кольоровий настрій» та «Щоденник настрою» на початку та в кінці уроку.

Також колір може передавати риси характеру та емоційний стан учня:

- темно-синій - концентрація на внутрішніх проблемах, потреба в спокої;

- зелений – рівновага, незалежність, впевненість, прагнення до безпеки;

- червоний – сила волі, агресія, підвищена збудженість, активність;

- жовтий – добрі емоції, безпосередність, цікавість, оптимізм;

- чорний – пригніченість, протест, справжня потреба в змінах.

Вчитель, аналізуючи «кольоровий» настрій учнів у класі, може корегувати форми і методи роботи на уроці.

Заняття на свіжому повітрі. Перебування дитини на свіжому повітрі зміцнює організм, нормалізує нервову систему, укріплює пам'ять та уяву. Тому корисним для зміцнення здоров'я буде проведення уроків основ здоров'я та природознавства на свіжому

повітрі. Таким чином можна вивчати явища, об'єкти живої та неживої природи, правила дорожнього руху, правила поведінки в різних життєвих ситуаціях.

Ігри та ігрова терапія. Ігрові методи є ефективним засобом активізації навчання учнів. У грі легше подолати труднощі, перешкоди, психологічні бар'єри, самостійно приймати рішення та висловлювати свою думку.

На уроках хімії, біології, природознавства та основ здоров'я ми використовуємо вправи «Знайди пару», «Мікрофон», «Морський бій на періодичній системі», «Хрестики-нулики», «Лабіринт», «Четвертий зайвий», «Установи відповідність». В ігровій формі можна проводити вправи для тренування очей, пропонуючи дітям знайти формули речовин, хімічних елементів (на уроках хімії) або планети Сонячної системи чи сузір'я (на уроках природознавства).

Впровадження таких здоров'язберігаючих технологій потребує від учителя:

- не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання;

- планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми;

- змінювати види діяльності, чергувати інтелектуальний, емоційний, руховий види діяльності, групову й парну форми роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать поважати думки інших, висловлювати власні думки;

- проводити ігри та ігрові ситуації, нестандартні уроки, інтегровані уроки;

- з перших хвилин уроку створити середовище доброзичливості, позитивного емоційного налаштування (слід пам'ятати, що психологічний стан і психологічне здоров'я учнів впливає і на фізичне здоров'я);

Проблема збереження здоров'я учнів була і залишається актуальною. Оскільки важливою складовою освітнього процесу в школі є формування мотивації до збереження і зміцнення здоров'я, потрібно працювати за принципом: «Даючи знання – не відбирай здоров'я».

Тому давайте виховувати здорову, творчу й мислячу особистість!

Список використаних джерел:

1. Богосвятська А. І. Здоров'язберезувальні та здоров'ятворчі технології на уроках біології. *Біологія*. 2012. №6. С. 14–16.
2. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. *Початкова освіта*. 2005. №46. С.2–4.
3. Палітра педагогічного досвіду учителів біології та хімії. 2010. 55 с.

4. Свириденко С., Ващенко О. Формування навичок здорового способу життя. *Початкова освіта*. 2007. №16. С. 12–15.
5. Смірнов Н. К. Здоров'язберігаючі освітні технології в сучасній школі. М.: АПКіПРО, 2002. С. 62.
6. Успенська В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі. *Рідна школа*. 2009. №4. С.44–48.
7. <http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоров'язберігаючі освітні технології.