

Найважливіша цінність суспільства – життя і здоров'я людини. Проблема його збереження населення й особливо молоді залишається однією з найбільш актуальних для держави.

Значенню здоров'я важко переоцінити. Так як це найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї і виховання дітей. Самопочуття людини – один із найважливіших показників економічного, соціального і морального благополуччя суспільства. Водночас сучасні соціально-економічні та екологічні кризи в країні зумовили значне погіршення здоров'я населення[3].

Під поняттям здоров'язберігаючої компетентності слід розуміти як цілісне, індивідуальне, психологічне утворення особистості, спрямоване на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [1].

Існує декілька поглядів щодо структури компетентності. Але всі науковці включають у цю структуру вміння і навички, що ґрунтуються на знаннях, що були здобуті в процесі навчання. Глибокі, гнучкі, дієві та міцні знання становлять фундамент навичок і вмінь. Вони забезпечують їх надійність, стійкість і міцність.

Здоров'язберігаюча компетентність передбачає наявність у людини комплексу сформованих навичок, до яких належать[2]::

Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю:

- *Навички раціонального харчування;*
- *Навички рухової активності;*
- *Санітарно-гігієнічні навички;*
- *Режим праці та відпочинку.*

Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю

- *Навички ефективного спілкування;*
- *Навички співчуття;*
- *Навички розв'язування конфліктів;*
- *Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації;*

Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю:

- *Самоусвідомлення та самооцінка;*
- *Аналіз проблем і прийняття рішень;*
- *Визначення життєвих цілей та програм;*
- *Навички самоконтролю;*
- *Мотивація успіху та тренування волі.*

Таким чином, зміцнення здоров'я та формування вмінь і навичок здорового способу життя суспільства є необхідною умовою реалізації здоров'язберігаючої функції. І я можу сказати, що від ставлення людини до свого здоров'я багато в чому залежить його збереження і зміцнення. Тому саме від нас залежить наша доля, наше щастя й здоров'я майбутнього покоління. Дорослим слід навчити дітей берегти і зміцнювати свій імунітет. Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок, відтворення та його зміцнення і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та оточуючих.

Перелік використаної літератури:

1. Яременко О. Формування здорового способу життя: Навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. – К., Український інститут соціальних досліджень, 2000 – 232 с., 207 с.
2. Закон України «Про запобігання захворювання на синдром набутого імунodefіциту /СНІД/ та соціальний захист населення», схвалений Постановою Верховної Ради України від 3 лютого 2004 року № 1426 – IV.
3. Кириленко С.В., Уроки здоров'я: методичний посібник/ С. В. Кириленко – Харків: Скорпіон, 2004. – 88 с.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

*Шкуратько Інна Миколаївна
м. Полтава*

Анотація. У статті розкрито специфіку організації здоров'язберігаючого середовища в початкових класах загальноосвітньої школи. Проаналізовано основні фактори ефективної

реалізації здоров'язберігаючого середовища, визначено його сутність.

Ключові слова: молодші школярі, здоров'язберігаюче середовище, навчально-виховний процес.

Постановка проблеми. 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. 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.). Все це зумовлює актуалізацію наукового пошуку щодо вивчення і розробки проблеми охорони і збереження здоров'я учнів загальноосвітніх закладів України.

Аналіз актуальних досліджень. Проблема впровадження здоров'язберігаючих технологій у зміст масової педагогічної практики стала предметом наукових розвідок низки дослідників (Т. Бойченко, О. Богиніч, О. Бондаренко, О. Ващенко, М. Гриньова, В. Коваль, С. Кондратюк, Г. Кривошеєва, В. Нестеренко, О. Омельченко, Т. Пушкарьова, ін.). Але теоретичні й практичні аспекти реалізації здоров'язберігаючого середовища в початковій школі ще не знайшли достатнього обґрунтування і аналізу.

Мета статті – визначити сутність здоров'язберігаючого середовища, проаналізувати умови його ефективної організації, охарактеризувати напрями діяльності початкової школи в означеній сфері.

Виклад основного матеріалу. 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; вміння 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.

Основні вимоги до організації та проведення уроків із використанням здоров'язберігаючих технологій:

- Забезпечення відповідності навчальної аудиторії санітарно – гігієнічним нормам (дотримання чистоти, оптимального природного і штучного освітлення, мікроклімату).

- Створення на уроках доброзичливої, комфортної психологічної атмосфери, взаєморозуміння між школярами і вчителями, що допомагає налагодити гармонійні стосунки з оточенням і самим собою. Така обстановка сприяє формуванню позитивної мотиваційної діяльності.

Отже, створюються такі умови, щоб кожен учень повірив у свої сили, можливості, отримав задоволення від інтелектуального напруження і перемоги над собою. Доведено, що зазначені прийоми педагогічної діяльності формують у свідомості школярів упевненість в

успіху, запобігають стресам і створюють психологічний комфорт.

- Забезпечення навчальних програм валеологічним змістом. Важливо формувати культуру здоров'я учнів на кожному уроці.

- Забезпечення умов рухової активності учнів. Ігрова діяльність, фізкультхвилинки, психологічні прийоми дають школярам змогу змінити діяльність із розумової на фізичну.

- Використання на уроках гумору для зменшення психологічного напруження водночас допомагає знизити стомлюваність і запобігає стресам.

- Застосування на уроках живопису, музики, художнього слова та інших видів мистецтва сприяє гармонізації психічної діяльності.

- Толерантне спілкування на уроці забезпечує шанобливе ставлення до думки учнів, здійснюється спільний пошук правильних відповідей на обговорювані питання.

- Особистий внесок учителя у збереження власного здоров'я, дотримання ним здорового способу життя, що є прикладом для наслідування учнями.

На сучасному етапі зростає роль учителя, оскільки від нього значною мірою залежить здоров'я підростаючого покоління, а це в свою чергу залежить від того, наскільки здоров'язберігаючими є освітні технології, які впроваджує педагог. Стрижнем усієї педагогічної роботи є ставлення вчителя до збереження та зміцнення здоров'я у школярів і формування у них позитивної мотивації щодо здорового способу життя. Саме від вчителя залежить, чи впаде зерно турботи про своє здоров'я в душу дитини. І як зробити так, щоб це зерно проросло та в майбутньому дало щедрий врожай.

Для ефективного впровадження в педагогічну практику ідей здоров'язбереження необхідне рішення трьох проблем, а саме:

- Зміна ставлення вчителя до учнів. Педагог повинен повністю приймати учня таким, яким він є, і на цій основі намагатися зрозуміти, які його особливості, схильності, вміння та здібності, який можливий шлях розвитку.

- Зміна світогляду вчителя, його ставлення до себе, свого життєвого досвіду в бік усвідомлення власних почуттів, переживань з позиції проблем здоров'язбереження.

- Зміна ставлення вчителя до завдань навчального процесу педагогіки оздоровлення, яка передбачає не тільки досягнення дидактичних цілей, а й розвиток учнів з максимально збереженим здоров'ям.

Проблема формування здорового способу життя має велике значення, так як здоров'я багато в чому визначає якість життя і виступає необхідною умовою продуктивної творчості, праці і вдосконалення людини. Завдяки спільним зусиллям школи, сім'ї, суспільства, підростаючий громадянин повинен зміцнитися в думці про те, що саме він відповідальний за своє власне здоров'я і повинен розглядати його як вищу цінність. Тому що його здоров'я – це тривалість періоду життя на землі, це життєвий успіх і особисте щастя.

Висновок. Таким чином, до особливостей роботи педагога 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.

Перелік використаної літератури:

1. Бережна Т. Моделирование здоров'язберігального середовища загальноосвітнього навчального закладу: обґрунтування структури і критеріїв [Текст] / Т. Бережна // Рідна школа. – 2016. – № 1. – С. 37 – 42.

ГІГІЄНА ТА ОХОРОНА ПРАЦІ ЖІНОК ТА ПІДЛІТКІВ

*Бородай Вадим Сергійович
м. Полтава*

Анотація. У статті розглядається проблема раціональної організації праці жінок і підлітків з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей їхнього організму.

Ключові слова: охорона праці, гігієна, праця