

### Здоров'язбережувальні поради на уроках трудового навчання

*У статті висвітлюється зміст та методика застосування здоров'язберігаючих технологій на уроках трудового навчання. Автор доводить думку, що успішна реалізація оздоровчої функції освіти на уроках трудового навчання полягає у збереженні здоров'я вчителя і учнів.*

***Abstract.** The article deals with the content and method of application of health saving technologies during the lessons of labor training. The author proves the view that the success of health function of education during the lessons of labor training is to preserve the health of teachers and students.*

**Ключові слова:** стан здоров'я школярів, здоровий спосіб життя, уроки трудового навчання.

**Key words:** health of schoolchildren, healthy lifestyle, labor training lessons.

**Постановка проблеми.** У третьому тисячолітті особливо гостро постає проблема людини та її здоров'я. Дійсно, стан здоров'я є показником духовного, соціально-економічного й культурного добробуту населення, рівня цивілізованості країни. Стан здоров'я українських школярів викликає серйозну тривогу фахівців.

В Україні розв'язання формування здорового способу життя здебільшого покладається на державні установи, насамперед – загальноосвітні навчальні заклади. Проте сучасна школа не завжди спроможна ефективно здійснювати процес формування навичок здорового способу життя у молодіжному середовищі.

В умовах, коли освіта стала загальною, а професія вчителя масовою, сподіватися на індивідуальну майстерність педагога стає все важчим. Ще Я.А. Коменський прагнув знайти такий загальний порядок навчання, при якому воно здійснювалося б за єдиними законами людини і природи. Тоді навчання не зажадало б нічого іншого, окрім майстерного розподілу часу, предметів і методу. Про актуальність такого підходу до освіти – технологічного – можна судити по тій увазі, з якою методисти, педагоги звертаються до нових для них понять, – педагогічні технології, технології навчання, освітні технології (*an educational technology*).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблеми здоров'язберігаючих технологій досліджували вітчизняні та зарубіжні науковці: С. Алещенко, Л. Гривняк, К. Даене, С. Іванкова, Л. Логінова. Найбільш вагомими є роботи Н. Смирнова щодо здоров'язберігаючих

технологій та психології здоров'я в школі. Але ця проблема залишається актуальною і на сьогодні.

**Мета статті.** Проаналізувати основні аспекти здоров'язберігаючих освітніх технологій в сучасній системі освіти та реалізація оздоровчої функції освіти на уроках трудового навчання, що полягає у збереженні здоров'я вчителя і учнів.

**Виклад основного матеріалу** Найдорожчим скарбом, який нагороджує людину природа від народження і на довгі роки життя, є здоров'я. Це справді незрівнянне багатство, яке необхідно не просто надійно берегти, а й повсякчас примножувати. А той, хто його розтринькує з дитинства, залишається без майбутнього. Адже здавна відомою є істина, що значно легше здоров'я втратити, ніж його відновити.

Увага до питання здоров'я школярів суттєво зросла. Турботу викликає значне зменшення кількості абсолютно здорових дітей (їх залишається не більше 10-12%); різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління; зростання числа учнів, що мають декілька діагнозів (у 20% старшокласників у анамнезі 5 та більше діагнозів); зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання дитячої смертності; пасивність, апатія та навіть агресивне ставлення до навчання.

За останнє десятиріччя чітко спостерігаються такі фактори, які впливають на стан здоров'я учнів, а саме: перевантаження навчальних програм, інтенсифікація навчального процесу, недосконалість навчальних програм і технологій, авторитарний стиль викладання, відсутність індивідуального підходу до учнів, недостатня рухова діяльність школярів: вільний час діти дедалі більше проводять за переглядом фільмів, за комп'ютерними іграми. Усе це призводить до гіподинамії, порушення постави, зору.

Сучасна медицина займається не здоров'ям, а хворобами, не профілактикою, а лікуванням. Завдання ж школи – збереження духовного, фізичного, психічного здоров'я учнів, формування в них відповідального ставлення до власного здоров'я.

Тому виникає необхідність у розробленні технологій, що полегшують, у міру можливого, формування нових знань, зберігаючи при цьому здоров'я учнів. У класифікації освітніх технологій останнім часом виокремилася нова група – здоров'язберігальні освітні технології (ЗОТ), які об'єднують у собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Мета ЗОТ – забезпечити дитині можливість збереження здоров'я під час навчання у школі, сформувати в неї необхідні знання, уміння та навички щодо здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті.

Існують різні думки щодо поняття « здоров'язберігальні технології». Деякі науковці розглядають це поняття, виходячи з розуміння технології як певного прийому, методу, методики, інші розуміють його як значення змістової техніки, за допомогою якої реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання. Розуміють технологію і як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність даних, що відображають певні зміни в здоров'ї. Вітчизняні та зарубіжні науковці (і насамперед, російські вчені, які працюють під керівництвом М.М. Безруких) вважають, що під здоров'язберігальними освітніми технологіями в широкому розумінні цього слова необхідно розуміти всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів. Дослідник цієї проблеми Н.К. Смирнов зауважує: «Якщо здоров'язберігальні технології пов'язати з вирішенням вузкого здоров'яхоронного завдання, то до здоров'язберігальних будуть належати педагогічні проблеми, методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров'ю учнів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі». Усі педагогічні технології, якими користується вчитель на уроці, можуть бути визначені (кількісно чи якісно) за ступенем впливу їх на здоров'я учнів. Деякі вчені пропонують виокремлювати поняття «здоров'яформувальні 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, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивацію на здоровий спосіб життя. Інші науковці під здоров'язберігальними технологіями пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватності 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, що працюють над цією проблемою (учасники міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю»), доповнюють здоров'язберігальні технології поняттям «здоров'язберігальні заходи». Здоров'язберігальні технології не є чимось невідомим, таємним, чудодійним. Грамотно складений розклад уроків, використання вчителями на уроках та на перервах прийомів рухової активності, нейтралізації стресів, організації гарячого харчування, зв'язок навчального матеріалу з життям, озброєння учнів валеологічними та екологічними знаннями – це повсякденна діяльність школи.

Ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками.

Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров'язберігальними вміннями і навичками.

Фахівці визначають такі типи ЗОТ:

- здоров'язберігальні (забезпечення рухової активності, вітамінізація, інгаляція, організація здорового харчування, профілактичні щеплення);

- здоров'ятворчі (фізична підготовка, валеохвилинки, фізіотерапія, ароматерапія, загартовування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арттерапія; «м'які» світло, колір та звук; оздоровчі сили природи: сонячні та повітряні ванни, водні процедури тощо);

- технології навчання збереження здоров'я (уведення відповідних тем до шкільних предметів загальноосвітнього циклу);

- виховання культури здоров'я (ознайомлення з санітарно-гігієнічними вимогами, факультативні та позакласні заняття з розвитку особистості учня).

Пропоную розглянути здоров'язберігальні технології, які якнайкраще може використати вчитель трудового навчання.

На уроках трудового навчання перш за все створюються умови для здорового розвитку учня.

1. Дотримуються фізіологічні основи навчально-виховного режиму: час працездатності, стомлюваності учнів; навчальне навантаження; фізкультхвилинки.

2. Відбувається гігієнічна оцінка умов і технологій навчання: повітряно-тепловий режим; світловий режим; режим та організація навчально-виховного процесу.

3. Формується здоровий спосіб життя.

У кабінеті трудового навчання повітряно-тепловий та освітлювальний режими повинні дотримуватися повністю. Кабінет необхідно регулярно провітрювати. Для кращого освітлення кабінету і зняття навантаження з очей, потрібно додаткове освітлення для кожного робочого місця. Велике значення на уроках трудового навчання має дотримання правил техніки безпеки та санітарно-гігієнічних вимог, які спрямовані на попередження травматизму та збереження здоров'я учнів. У класах, робочих кімнатах і майстернях, де відбувається урок, потрібно забезпечувати оптимальні умови мікроклімату, достатнє природне і штучне освітлення. Робочі місця (спеціальні робочі столи, верстати) відводяться кожному школяреві з урахуванням їхнього зросту. Керівництво школи щорічно має здійснювати перевірку технічного стану устаткування, інструментів, ізоляції електропроводки, надійності заземлення. Дозвіл для проведення занять у шкільних майстернях

видається до початку кожного навчального року спеціальною комісією, до складу якої обов'язково має входити лікар.

Учителі трудового навчання забезпечують профілактику виникнення в учнів травм під час робіт на слюсарних і столярних верстатах. Учні повинні знайомитися із загальними й індивідуальними правилами техніки безпеки під час роботи з деревом або металом. У слюсарній, столярній чи універсальній майстерні на стіни розвішують плакати з текстом правил

із техніки безпеки. Це постійно нагадує школярам про важливість їхнього виконання. На робочому місці повинен бути лад і чистота, що є однією з умов зниження ризику поранень, травм в учнів. Перед початком виконання окремих операцій з обробки деревини чи металу перевіряється справність інструментарію.

Тирсу, яка утворюється у процесі опрацювання деталей (дерев'яних чи металевих), змітають з верстатів щіткою, але ні в якому разі не скидають рукою та не здувають, бо при цьому скалка може потрапити під шкіру рук або в очі.

Уроки трудового навчання дають можливість переключати увагу учнів з розумової діяльності на фізичну, більш емоційну. Навчальний процес на уроках трудового навчання базується на здоров'язберігаючих принципах, сформульованих професором Н. К. Смирновим:

– «Не нашкодь!» - методи, прийоми, засоби, які застосовуються в навчанні повинні бути обґрунтованими, перевіреними на практиці, не завдавати шкоди здоров'ю учня і вчителя.

– Пріоритет турботи про здоров'я вчителя й учня – усе, що використовується, має бути оцінено з позиції впливу на психофізіологічний стан учасників освітнього процесу.

– Безперервність і наступність - робота ведеться не від випадку до випадку, а кожен день і на кожному уроці.

– Суб'єкт-суб'єктні взаємини – учень є безпосереднім учасником здоров'язберігаючих заходів і в змістовому, і в процесуальному аспектах.

– Відповідність змісту та організації навчання віковим особливостям учнів – обсяг навчального навантаження, складність матеріалу повинні відповідати віку учнів.

– Успіх породжує успіх – акцент робиться лише на позитив; у будь-якому вчинку, дії спочатку виділяють позитивне, а тільки потім відзначають недоліки.

– Активність – активне включення в навчальний процес, що знижує ризик перевтоми.

– Відповідальність за своє здоров'я – у кожної дитини треба намагатися сформувати відповідальність за своє здоров'я, тільки тоді він реалізує свої знання, уміння й навички щодо збереження здоров'я.

– Комплексний, міждисциплінарний підхід – єдність у діях педагогів, психологів та лікарів [7].

З метою реалізації цих принципів учитель для уроків трудового навчання розробляє комплекси короткотривалих рухливих ігор та ігрових фізкультхвилинок. А також використовує технології для формування здоров'я учнів. Для розв'язання головного завдання інноваційної педагогічної технології – оздоровлення учнів в умовах навчання – потрібно створити відповідні умови, що дозволяють поєднати навчально-виховний процес з оздоровчим.

Активізують роботу учнів, відображають взаємозв'язок явищ об'єктивного світу, створюють умови для комплексного підходу до навчання, забезпечують постійну турботу про здоров'я учнів міжпредметні зв'язки. Міжпредметні зв'язки на уроках трудового навчання, зокрема, з предметом «Основи здоров'я» передбачають узагальнення окремих понять, їх більш докладний розгляд у світлі поступового формування та розвитку системи валеологічних понять.

На кожному уроці трудового навчання буде доречно повторити особливості формування постави, її вплив на здоров'я. Також знання про принципи безпечної життєдіяльності, правила

поведінки, безпечної для життя теж доцільно активізувати на уроках трудового навчання. Під час використання міжпредметних зв'язків для обґрунтування здорового способу життя, запобіжних заходів щодо травматизму увага переважно акцентується на інтеграції біологічних знань із предметами валеологічного спрямування, створенні інтегрованих уроків тощо. Опорні знання, отримані в курсі біології, є тим підґрунтям, яке забезпечує розуміння фізіологічних основ здоров'я та механізми дії факторів, що його порушують.

Такий зв'язок допомагає у вивченні матеріалу від абстрактного до конкретного й до перевірки практикою. При цьому дуже важливу роль відіграє процес формування системи понять, що забезпечує можливість поглибленого підходу до засвоєння знань.

Отже, міжпредметні зв'язки зумовлюють цілісність структури змісту освіти. Інтегровальна функція забезпечує узагальнення наукових знань на різних етапах навчання за умови обґрунтованого встановлення та правильного використання.

У ході проведення уроків трудового навчання формування валеологічних понять виступає як основний елемент пізнання, причому ефективність прямо пропорційно залежить від ступеня активності учня на уроці. Тому дуже важливо розвивати пізнавальну діяльність школяра, спрямовану на розширення й поглиблення процесу пізнання не тільки при вивченні одного предмета, а й усього циклу.

На нашу думку, тільки свідоме сприйняття здорового способу життя визначає результативність зусиль людини в збереженні та зміцненні здоров'я, продовженні тривалості життя, повноцінному виконанні біологічних і соціальних функцій.

**Висновки.** Таким чином, сучасна система шкільної освіти повинна протягом усього періоду навчання учнів бути спрямована на формування в них бережливого ставлення до власного здоров'я, а також виховувати бажання його зміцнювати протягом усього подальшого життя. А на уроках трудового навчання учитель повинен приділяти цьому питанню особливу увагу. Пріоритетними напрямками подальших досліджень вважаємо розробку методичних, структурних та організаційних вимог до уроків трудового навчання з метою реалізації оздоровчої функції окремо для кожної вікової категорії учнів.

### **Список використаних джерел:**

1. Бобрицька В.І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів 1. : монографія / Валентина Іванівна Бобрицька. – Полтава : ТОВ «Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. –432 с.
2. Валецька Р.О. Основи валеології : підручник / Р.О. Валецька. – Луцьк : Волин. кн., 2007. – 347 с.
3. Годецький М.В. Організація навчального процесу в сучасній школі / М. В. Годецький, Т.М. Хлебнікова. – Х. : Весла, 2003. – 214 с.
4. Кійло О. Здоров'язбережувальні технології формування здорового способу життя учнів // Завуч. — 2012. — № 24. — С. 12–25.
5. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (затверджена наказом МОН України від 21 липня 2004 року №6051 // Директор школи. - 2004. – №40 (жовт.). – С. 23-29.
6. Онищук В.А. Дидактика современной школы / В.А. Онищук. – К., 1987. – С. 210-234.
7. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя : курс лекцій / О.І. Петрик. – Львів : Світ, 1993. – 119 с.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе // Н.К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2006.
4. Таранова О., Челах Г. Система роботи здоров'язбережувального навчального процесу. Організація здоров'язбережувального навчального процесу // Завуч. - 2015. - № 20–21. - С. 4-7.