

*Пишк Галина Степанівна,
вчитель основ здоров'я
Ріпинецької загальноосвітньої
школи I-II ступенів Буцацького
району.*

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

За допомогою всіх форм навчальної та позакласної роботи вчитель повинен закласти фундамент основ збереження життя та зміцнення здоров'я, навчити учнів життєвим вмінням і навичкам. Провідна роль у вирішенні цих завдань безперечно належить урокам основ здоров'я. Особливої уваги при навчанні основ здоров'я заслуговує методика, побудована на основі життєвих навичок – це підхід до формування та підтримка здорового способу життя, його умов через розвиток знань, ставлення та особистих навичок із використанням різноманітного досвіду навчання, з акцентом на залучення учня. Це передбачає обов'язкове використання інтерактивних технологій навчання і є досить продуктивним.

Усе це обумовило вибір теми на веб-конференцію: формування культури здоров'я учнів в умовах сучасної школи»

Культура здоров'я школяра – це інтегроване утворення особистості, що виявляється в її мотиваційній, теоретичній і практичній підготовці до формування, збереження та зміцнення свого здоров'я у всіх його аспектах (духовному, психічному й фізичному) та розумінні здоров'я як цінності.

Результатом навчання основ здоров'я є розвиток життєвих навичок, формування культури здоров'я учнів, що сприяють здоровому способу життя. У 5-8 класах було проведено моніторингове дослідження щодо формування в учнів культури здоров'я в процесі вивчення предмета основ здоров'я. Аналіз матеріалів

анкетування, проведеного у 5-8 класах дає можливість зробити висновки про те, що:

1. Школярі набувають базові знання про здоров'я та благополуччя;
2. Усвідомлюють, що здоров'я людини залежить від поєднання знань про здоров'я, ставлення і стиль поведінки;
3. Розуміють, як впливає на людський організм стиль поведінки щодо звичок у харчуванні, фізичної форми, особистої гігієни, шкідливих речовин, безпеки й стану навколишнього середовища;
4. Визначають причини, засоби запобігання та методи лікування захворювань, розладів, травм і залежностей.
5. Розпізнають моделі зловживання, спрямовані на себе чи інших, та розуміють, як зламати ці моделі.
6. Застосовують знання та навички задля сприяння здоров'ю та благополуччю родини.
7. Застосовують знання та навички для збереження фізичної форми, вживання здорової їжі тощо.
8. Визначають фізичні риси та риси поведінки, притаманні статевому розвитку та статевій зрілості людини.
9. Приймають відповідальні рішення щодо ризиків шляхом їхньої диференціації та визначення різних наслідків.
10. Оцінюють вплив культури, культурної спадщини й традицій на власне здоров'я.
11. Оцінюють побачене, прочитане й почуте з точки зору впливу на здоров'я.

Використовуючи інформаційно-комп'ютерні технології на уроках основ здоров'я, краще можна подати матеріал, швидко та ефективно перевірити знання учнів, підвищити їх інтерес до навчання. Наприклад, при вивченні теми "Екологічні проблеми природного середовища", вони мають можливість одразу

на екрані комп'ютера побачити вплив своєї діяльності на оточуюче середовище. Використання комп'ютерно-орієнтованих технологій формує в учнів комунікаційні навички, культуру спілкування, навички дослідницької діяльності, вміння моделювати роботу наукової лабораторії, а також різноманітні супутні навички, в тому числі й навички користування комп'ютерною технікою.

Учні беруть участь у дослідних проектах індивідуально або у складі невеликих груп. Дослідні проекти є дуже ефективними для розвитку творчих умінь і навичок. З досвіду вивчення основ здоров'я можна назвати деякі теми дослідних проектів, які популярні в учнів: «Вплив куріння на здоров'я учнів»; «Скажемо «Ні» наркотикам»; «Молодь і ВІЛ» тощо. При виконанні цих проектів учні виявляють винахідливість у доборі інформації. Саме цей метод оцінює навчальні досягнення учнів на високому рівні. Важливо у процесі навчання, щоб учні навчилися самостійно знаходити інформацію, яка стосується здоров'я. [Олендер І.О. М. Амосов про здоровий спосіб життя / І.О. Олендер.- Тернопіль: ФОП Осадца Ю.В., 2017.-40 с.]

Широко впроваджують здоров'язберігаючі технології, тому що мета сучасного навчального закладу — формування здоров'язберігаючих компетенцій і підготовка дітей до життя.

Одним із важливих моментів виховання позитивного ставлення до власного здоров'я, сприйняття його як найвищої цінності, є і здоров'язберігальні хвилинки на уроці як складова комплексу заходів щодо зміцнення і збереження здоров'я дітей. Вони допомагають формувати інтерес підлітків до власного здоров'я, а також виробляти стійку потребу і бажання дбати про нього. Здоров'язберігальні хвилинки — обов'язковий компонент шкільного уроку. На думку учнів, вони допомагають подолати сонливість (35 %), підвищують працездатність (30 %), створюють хороши настрої (20 %), сприяють спілкуванню (6 %). Учнім украї потрібні рухливі хвилинки на уроці, які дають змогу розім'яти тіло, перепочити і розслабитися. Систематичне використання оздоровчих хвилинок сприяє поліпшенню психоемоційного стану в учнів, зміні ставлення до себе і свого здоров'я.

Оздоровчі хвилинки на уроці сприяють збереженню не лише фізичного здоров'я учнів, а й психічного. Підлітки більше спілкуються один з одним. Допомагають і підтримують один одного, що підвищує їх комунікативну культуру.

Проведення таких хвилинок на уроці привчає дітей до правильної організації роботи і під час виконання домашніх завдань. Дає можливість навчитися самим раціонально поєднувати працю та відпочинок, що зробить їх діяльність ефективнішою.

Діти гарно сприймають такі хвилинки, якщо вчитель разом із ними виконує вправи. Дивлячись на нього, вони мають можливість скорегувати свої помилки.

Я переконана, що такий вид діяльності, як здоров'язберігальні хвилинки, — це ще один крок до того, щоб учні росли здоровими, розумними і щасливими. [Галкіна Л. Вивчення навичок здорового способу життя // Завуч.—2015.— № 15.— № 1]

Таким чином, можна зробити висновок, що за допомогою якісного викладання навчального курсу «Основи здоров'я», застосування під час позакласних заходів оздоровчих технологій, переважно спрямованих на всебічне оздоровлення школярів сучасний учитель має можливість повною мірою сприяти вихованню повноцінної здорової молоді, формувати в неї високий рівень культури здоров'я.

Список використаних джерел.

1. Афанасьєв Микола. Інформаційні технології в навчальному процесі // Вища школа. - 2010. - № 10. - С. 49-62.
2. Бершадський, М.Є. Консультації: цілепокладання і компетентнісний підхід у навчальному процесі [Текст] / М.Є. Бершадський / / Педагогічні технології. - 2009. - № 4. - С. 89-94.
3. Богданова, В.А. Формування інформаційно-функціональної компетентності школярів у процесі реалізації особистісно орієнтованої моделі

педагогічного процесу [Електронний ресурс] / В.А. Богданова - Педсовет.org. - 2007. - 31 серпня. - Режим доступу: http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,3843/Itemid,118/, вільний.

4. Обухова Н. Сучасні інформаційні технології / Н. Обухова // Відкритий урок: розробки, технології, досвід. - 2011. - № 2. - С. 22-23.

5. Пищик О. В. Інформаційно-комунікаційні технології та сучасний урок / О. В. Пищик // Педагогічна майстерня. - 2011. - № 2. - С. 27-29.

Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання / О. Пометун, Л. Пироженко. – К.: Видавництво А.С.К., 2004. – 192 с.