

Важливим елементом основ здоров'язбереження учнів в гімназії є самоконтроль за змінами їх росту та відповідністю розмірів меблів, а саме парт, які відповідають гігієнічним вимогам.

**Висновки та перспективи дослідження.** Виконавши дослідження по відповідності учнівських столів у Бережанській школі-гімназії ім. Богдана Лепкого до зросту гімназистів ми дійшли таких висновків:

- 1). За допомогою вимірювальної палички здійснено вимірювання учнівських столів і встановлено, що учнівські столи, які наявні в гімназії відповідають гігієнічним нормам.
- 2). Проведене маркування учнівських столів показало, що в гімназії присутні парти групи В, Г, і Д.
- 3). За результатами маркування учнівських столів ми дійшли висновку, що для забезпечення гігієни меблів для учнів гімназії необхідно: одна парта групи А, 11 парт - групи Г, 30 парт – групи В.
- 4). Ми виявили учнівські столи у кількості 118, які не відповідають зросту учнів, які на даний час навчаються в гімназії, а саме: 14 парт групи – Г і 104 парти – групи Д.

Отже, більша частина учнівських столів, які наявні в гімназії не відповідають зросту наявних учнів, тому є потреба у їх заміні (або корекції). Якщо б усі учнівські парти були із механічним регулюванням, то можна було б уникнути їх невідповідності зросту упродовж усього навчання учнів.

Фізичний розвиток кожної дитини визначається генетичними факторами, соціально-гігієнічними умовами життя і є показником якості медичного забезпечення системою охорони здоров'я. Грамотний вибір шкільних меблів дозволяє забезпечити школяреві фізіологічно правильну пряму посадку і здорову поставу, що покращує та зміцнює стан його здоров'я.

#### **Список використаних джерел**

1. Білик Е. В. Валеологія: Довідник школяра. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2005. - 511с.
2. Даценко І. І. Гігієна і екологія людини: Навчальний посібник. – Львів, Афіша, 2000. – 248 с.
3. Зотова Н. В. Дівчаче дозвілля на всі 100%. – Харків, Школа, 2013. - 368 с.
4. <http://www.un.org.ua/ua/tsili-rozvytku-tysiacholittia/tsili-staloho-rozvytku>.
5. [http://epidruchniki.com/content/365\\_51\\_Zakonomirnosti\\_ta\\_sychasni\\_tendencii\\_fizichnogo\\_rozvitky\\_ditei\\_riznogo\\_viky.html](http://epidruchniki.com/content/365_51_Zakonomirnosti_ta_sychasni_tendencii_fizichnogo_rozvitky_ditei_riznogo_viky.html).
6. [http://mamovediya.com.ua/1302\\_fizichniy-rozvitok-ditey-seredn-ogo-ta-starshogo-shkil-nogo-vikou.html](http://mamovediya.com.ua/1302_fizichniy-rozvitok-ditey-seredn-ogo-ta-starshogo-shkil-nogo-vikou.html).
7. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0>

**Розновська Н.Є.,** старший вчитель,  
Тернопільський навчально-виховний комплекс  
«Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів-  
економічний ліцей №9 імені Іванни Блажкевич»

## **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОКАХ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ЗМІН**

***Анотація.** Стаття присвячена елементам здоров'язбереження як домінантного аспекту освітньої діяльності на уроках іноземної мови. У ній подано короткий огляд теоретичних питань та практичного досвіду щодо пропаганди здорового способу життя. Визначено характеристики уроку іноземної мови здоров'язбережувальної спрямованості.*

***Ключові слова:** інтерактивні технології, інтегровані уроки, здоров'язбереження, загальнолюдські пріоритети, здоровий спосіб життя.*

**Актуальність дослідження.** Перші майже двадцять років третього тисячоліття поряд із надзвичайно стрімким розвитком суспільства, надходженням величезного потоку інформації, потужним науково-технічним прогресом позначились й цілою низкою негативних змін. Створення "соціального комфорту", що супроводжується погіршенням екологічного становища внаслідок забруднень техногенного характеру, постійні стресові ситуації, зокрема, і війна на сході країни, анексія Криму призводять до психоемоційних та фізичних перевантажень як дорослих, так і дітей. Телебачення, радіо, Інтернет містять нескінченний потік негативу – про загиблих і поранених, про економічні проблеми, про політичну та духовну кризу, нагнітаючи страх і паніку в суспільстві. Безперечно, інформація, яку дитина сприймає зараз, може мати непоправні наслідки у старшому віці, адже такі страшні слова як “діти війни” – це не старше покоління, а саме ті, хто лише проходить етап соціалізації.

Школярі залучаються до системи соціальних зв'язків, засвоюючи досвід, норми та цінності, властиві суспільству й тим соціальним групам, до яких вони належать, прагнучи самопізнання, самоосмислення, самовдосконалення. Головною метою педагогів має бути допомога вихованцям вижити в суспільному потоці криз і революцій, оволодіти досвідом старших, зрозуміти своє покликання, знайти найефективніші шляхи самовираження та співіснування з оточенням, яке не завжди є зрозумілим, доброзичливим, а, часто, й агресивним для них.

Ось чому так важливо оптимально, не створюючи стресові ситуації, виробити адекватні вимоги відповідно до індивідуальних особливостей учнів, забезпечити сприятливі умови навчання. Здоров'язбережувальні технології об'єднують в собі усі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей, включаючи введення нових методик викладання, що передбачають партнерство у відносинах між учителем та учнями, розвиток критичного мислення, самовпевненості й самоповаги. Враховуючи вікові особливості школярів, навчальний процес має орієнтуватись на формування компетенцій, необхідних для вирішення життєвих проблем. Головні напрямки змісту навчання включають пріоритет

загальнолюдських і національних цінностей, забезпечення якості освіти на основі новітніх досягнень науки, культури та соціальної практики.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вітчизняні та зарубіжні вчені приділяють посилену увагу дослідженню проблем здоров'язбереження молодого покоління, що охоплює усі напрями діяльності, які стосуються формування культури здоров'я дітей та підлітків, позитивної мотивації здорового способу життя. Так, на думку Н.К.Смірнова, класифікація здоров'язбережувальних технологій повинна включати медико-гігієнічний, фізкультурно-оздоровчий, екологічний та розвивально-адаптуючий пункти, «що пов'язуються з вирішенням вужчого здоров'яохоронного завдання, включаючи педагогічні проблеми, методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров'ю учнів, а забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі» [4, с. 28].

Безперечно, сучасна інтенсифікація навчального процесу, невідповідність методик і технологій навчання віковим й функціональним можливостям школярів, стресова педагогічна тактика, недотримання фізіологічних та гігієнічних вимог щодо організації навчання, низька ефективність діяльності служби шкільного лікарського контролю, недостатня ефективність шкільного фізичного виховання – все це входить, до так званого, шкільного факту ризику. Однак, небезпека в тому, що його вплив проявляється не відразу, а, як зазначають В. В. Голіна, В. П. Ємельянов, привертає увагу лікарів, вчителів і батьків лише тоді, коли цей ризик набуває статусу вираженої патології [5, с. 292].

В Україні склалась надзвичайно загрозлива динаміка правопорушень неповнолітніх, яка перевищує темпи зростання злочинності дорослих у кілька разів. Друга і не менш важлива проблема — наркоманія, що виникає внаслідок вживання наркотичних речовин та призводить до глибокого руйнування організму і, навіть, смерті. Підлітки вживають наркотики у шість разів частіше, ніж люди інших вікових груп. За останні 10 років смертність від вживання наркотиків збільшилась у 12 разів, а серед підлітків у 42 рази! Середня тривалість життя наркоманів 4 - 4,5 роки після першої спроби! [1, с. 206]

Головним завданням зниження рівня злочинності неповнолітніх є підвищення особистої службової і громадянської відповідальності людей, які причетні до дітей, а це практично все доросле населення. Однак, саме педагоги несуть найбільшу відповідальність за виховання дітей перед суспільством і державою. [2, с.98]. Повністю вирішити проблему злочинності поки що не вдалось у жодній країні, але існують шляхи до зменшення гостроти цієї проблеми.

Психофізіологічні та фізіолого-гігієнічні дослідження останніх років свідчать про необхідність проведення оптимізації навчально-виховного процесу з урахуванням психологічного і фізичного навантаження учнів, організації моніторингу стану здоров'я дітей, використання гігієнічно-регламентованого

навчального навантаження, впровадження ефективних методів навчання та виховання.

**Мета:** Розкрити можливості сучасного уроку іноземної мови для пропаганди здорового способу життя. Розглянути найефективніші шляхи забезпечення якості освіти на основі поєднання процесу навчання іноземної мови із пробудженням в учнів інтересу до свого здоров'я.

**Провідна ідея:** Сучасний урок іноземної мови повинен перш за все формувати самосвідомість і волю, спонукати до самовиховання і мотивації, розвивати позитивні духовні риси, сприяти запобіганню шкідливих звичок та дотримання відповідних гігієнічних норм, виховувати потребу вести здоровий спосіб життя.

**Виклад основного матеріалу.** Вивчення іноземної мови складається з комплексу лінгвістичних, комунікативних, культурних складових, де основні принципи включають доступність, безперервність, послідовність, прогресивність, розвиток інтегрованих навичок, міжпредметні зв'язки, когнітивне навчання, функціональний підхід, тощо.

Як відомо головною структурною одиницею навчального процесу є урок, який має стимулювати цікавість і творчість, позитивні емоції не лише в учнів, але й в учителів. Сучасний інноваційний урок повинен перш за все формувати самосвідомість і волю, навчати творчо підходити до вирішення будь-яких життєвих проблем, спонукати до самовиховання і мотивації, розвивати позитивні духовні риси через традиції культури українського народу та етику родинних зв'язків, сприяти запобіганню шкідливих звичок та дотримання відповідних гігієнічних норм, виховувати потребу вести здоровий спосіб життя.

Важливо, застосовуючи різноманітні методи навчання, наприклад: інформаційно-рецептивний, репродуктивний, проблемно-пошуковий чи навчально-дослідницький, не забувати про зміну форми та прийомів навчання. Запорукою успіху вважаю взаємовідносини вчителя з дітьми. Важливо розуміти кожного учня, навчаючи, стимулювати до продуктивної праці, виховувати почуття відповідальності. Школярів стомлює одноманітність, нетворча робота. Фізіологи з'ясували, що у 90% дітей втомлюваність під час навчальної діяльності виникає не від нестачі енергії, а від її надлишку, тобто вони більше виснажуються на нецікавих уроках, ніж на заняттях, наповнених напруженим, цікавим змістом [3, с. 2].

Завдання школи не тільки дати необхідну освіту, а й в процесі навчання зберегти здоров'я дитини, тому важливо, щоб основою продуктивності розумової праці були гігієнічні вимоги, які включають поступове входження в діяльність, її ритмічність, правильне чергування праці та відпочинку, дотримання послідовності та систематичності, урахування вікових можливостей учнів при визначенні рівня складності навчального матеріалу, оптимізація мікроклімату навчального середовища. Кожен урок, що спрямований на розвиток розумової та мовленнєвої діяльності учнів, повинен включати різнобічні форми роботи: індивідуальну, парну, групову чи

фронтальну, з логічним переходом від етапу до етапу, завершуючись аналізом виконаної роботи, показом досягнутих результатів, так, щоб у процесі навчальної діяльності, підтримуючи розумову працездатність учнів на високому рівні, запобігти передчасному стомленню, яке пов'язане насамперед із нераціональною організацією праці. Для того, щоб уникнути перевантаження необхідно будувати урок у відповідності з динамікою уваги учнів, враховувати час для кожного завдання. Зміна різних видів діяльності повинна проводитися через кожні 7-12 хвилин, нераціональна зміна через 15-20 хвилин, коли у школярів з'являються перші ознаки втоми. Чергуючи різні види робіт: читання, самостійна робота, письмо, слухання, відповіді на питання, робота з підручником (усно чи письмово), творчі завдання, тощо, не потрібно забувати про психо-емоційну семантику завдань.

Саме емоційне збагачення уроку є значущим аспектом, що сприяє підвищенню розумової діяльності учнів. Позитивний емоційний фон на уроці створюють дискусії, тематика яких є актуальною для учнів, творчі ігри, практичні заняття, робота в парах, продумані домашні завдання. Дидактично корисним є ілюстрований метод, що подається відповідно до тематики та інтересів учнів. Кінопокази, портрети, схеми, картки, картини – все це створює позитивну мотивацію, емоційний комфорт на уроці.

Інтерактивні технології здатні емоційно позитивно впливати на навчальний процес, як особлива форма організації пізнавальної діяльності мають конкретну мету, що передбачає створення комфортних умов навчання, за яких кожен учень відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність, виключаючи домінування однієї думки над іншою. Базовим аспектом у процесі використання інноваційних технологій у роботі з учнями має бути використання цілісного мислення, одночасне застосування логіки та уяви для запобігання погіршенню психічного та фізичного стану учнів. Ось чому важливо застосовувати інтерактивні форми роботи, чергуючи періоди напруженої уваги в процесі навчання з періодами рефлексії чи ігровими паузами, тобто кооперативне навчання (банк ідей, коло ідей, спільний проект, карусель) варто поєднувати із колективно-груповим (мікрофон брейн-ринг, мозаїка), ситуативним моделюванням (рольові ігри, ігри-імітації) чи веденням дискусії (ток-шоу, конференція, інтерв'ю).

Сучасна медицина, психологія, інноваційна педагогіка акцентують увагу на факторі збереження фізичного здоров'я за допомогою дбайливого і продуманого відношення до психіки дитини, враховуючи її психологічні особливості. Важливо, щоб інтерактивні форми роботи на уроках англійської мови створювали атмосферу комфортного навчання, знімали втомлюваність, надаючи можливість зберегти і поліпшити здоров'я дітей.

Перехід від статистичного догматичного навчання до нормативного, розвиваючого надає вчителю гнучкості під час побудови уроку, свободу дій в методико-дидактичній діяльності. Навчаючи англійської мови саме в лицейних класах, ми намагаємось втілити сучасні принципи навчання іноземної мови, де

функціональний підхід є найважливішим, безперечно, потрібно враховувати психологічні особливості учнів старшого віку: прискорене дорослішання, здатність до самоаналізу, самооцінки, аналізу життя і поведінки людей; актуалізація вибору життєво важливої мети, зростання стурбованості за своє майбутнє. Саме психологічні особливості учнів старшого віку, глибокі зміни, які відбуваються у характері пізнавальних процесів старшокласників: прискорений розвиток аналітико-синтетичної діяльності, актуалізація устремлень зрозуміти ці чи інші явища, опираючись на словесно-логічну пам'ять; розвиток волевих рис характеру; здатність довше зосереджувати увагу підкреслює важливість зміщення виховної, мотиваційної дії вчителя в бік обговорення фактів та явищ сучасного суспільства, спонукаючи до уроку-пошуку, уроку-проекту, уроку-дискусії. Часто практикуються інтегровані уроки, які змушують учнів використовувати набуті знання та навички з декількох дисциплін.

Принцип міжпредметності допомагає учням зрозуміти аналогії між феноменами іноземної та рідної мови, інших сфер соціально-культурного та економічного життя. Дуже цікавими є інтегровані уроки економіки та англійської мови. Учні залюбки розробляють вікторину про гроші і доходи (money and income), де вони, наприклад, можуть пояснити англійською мовою, що таке соціальні виплати (social security: money paid by the government), позика на придбання житла (a mortgage: repayments of money borrowed to buy a house or a flat), податок (tax: money paid to finance government spending), обмежена відповідальність (limited liability, which means that the owners are not fully liable for – responsible for – the business's debts) і т.п. Зазначу, що підлітки зацікавлені брати участь у підготовці інтегрованого уроку, вони розробляють плакати, таблиці, стіннівки, готують рекламні ролики. Такі уроки розкривають творчий потенціал дітей. Скажімо гра "Монополія", стилізована нами для вивчення "Business finance", не лише допомогла зрозуміти, як правильно розподіляти кошти (the money that a business uses for everyday expenses or has available for spending - working capital or funds) чи валовий дохід (revenue - all the money coming into the company during a given period) і т.п., але й сприяла багатьом старшокласникам визначитись із вибором майбутньої професії. Поєднання процесу навчання іноземної мови із почуттями, досвідом, емоціями, актуальними питаннями, що стосуються життя учнів та їх інтересів забезпечить органічну єдність інтелектуального та емоційного компонентів для цілісного розвитку особистості. Однак, вчитель тут відіграє головну роль, адже, роздаючи ці чи інші завдання: групові або індивідуальні, необхідно спланувати роботу так, щоб залучити всіх учнів, враховуючи те, що суттєву частину знань вони засвоюють в процесі самостійного пошуку інформації і способів вирішення нових завдань. Вдаючись до здоров'язберігальних технологій, педагог має зважити не тільки на інтелектуальну сферу кожного учня, але й розвиток його особистісних якостей, які є складовою частиною його ставлення до навчання і здатності до самоорганізації. Важливо висувати адекватні вимоги, уникаючи

стресових ситуацій, створювати оптимальну організацію навчального процесу відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм. Саме зміцнення психічного та фізичного здоров'я учня є провідною метою навчального процесу. Учень повинен мати задоволення від навчання, розуміти доцільність своїх дій, отримувати приємні враження від виконання певних етапів роботи, які важливо оприлюднити через повідомлення, дослідницькі проекти і т.п. Здатність планувати й організовувати свою діяльність сприяє формуванню особистості, її вольових та інтелектуальних здібностей. Такі дії передбачають систематизацію та структурузацію начального матеріалу, з обов'язковим визначенням необхідного побутово-житкового та розвивально-формуючого компонента навчання, з використанням пошукових форм пізнавальної роботи учня, розвиваючи критичність і бажання організувати свою діяльність відповідно до здобутих знань. Доцільність проведення інтегрованих уроків підтверджено й тим, що наші учні були у трійці найкращих в Україні серед школярів, які брали участь у республіканському конкурсі економічних знань.

З метою профілактики злочинної поведінки підлітків у школі проводиться ціла система спеціальних заходів. За несприятливих соціальних умов та середовища — важлива зайнятість підлітків, їхня участь в суспільному житті. Для подолання юридичної необізнаності — висновок очевидний, це правова освіта. Ось чому “Закон і право” є такою важливою темою для вивчення у старшій школі. Ознайомлюючись із судовою системою в Україні та у Великобританії, ми провели імпровізоване судове засідання ( Trial – the legal process in court), зазначу, що, навіть, ці старшокласники, яким вивчення мови не дуже вдається, чудово почали розбиратись у юридичній термінології. А після перегляду уривку із молодіжного серіалу “Suits” (про кар'єру молодого юриста), учні самі виявили бажання написати правила (Stay safe – follow these rules and cut the risk of crime) про те, як зменшити ризик підліткової злочинності.

Профілактика шкідливих звичок – це в першу чергу інформація про вплив на організм людини нікотину, алкоголю, наркотичних речовин. Кожен учень повинен знати, що нікотин, алкоголь, наркотики – це отрута, яка знищує людину, руйнуючи здоров'я, послаблюючи волю, позбавляючи життєвих і моральних цінностей. Тут достатньо ефективним може бути метод практичної соціології: старшокласники, провівши анкетування серед учнів та батьків про ставлення до шкідливих звичок, створили цілу низку шкільних радіопередач щодо профілактики паління та алкогольної залежності. Інформація, отримана таким чином, стала основою для роздумів та спільного обговорення не лише на уроках англійської мови, а й біології, основ здоров'я, валеології, української мови. Під час організації уроку-проекту «No smoking!» найголовнішим завданням було формування свідомого ставлення учнів до свого фізичного здоров'я, спонукання до критичного мислення, для того, щоб у подальшому житті вміти уникати нав'язування чужої думки, особливо у питанні тютюнопаління через потужну рекламу цигарок та їх загальнодоступності.

Саме під час обговорення такої важливої теми як паління дитина стверджується у своїй позиції, зміцнює свою точку зору, вчиться добирати аргументи, отримує навички толерантної поведінки, а, головне, усвідомлює те, що здоровий спосіб життя є невід'ємною складовою загальної культури особистості як основи життя та людського щастя.

Уроки-зустрічі із колишніми випускниками школи, які працюють в правоохоронних органах, не лише створюють позитивну атмосферу на уроці, сприяють розвитку комунікативних здібностей, підвищують ефективність пізнавальної діяльності учнів, але й допомагають виявити прояви домашнього насильства та жорстокості у молодіжному середовищі, навчають підлітків усвідомлювати та розуміти свої права і гарантований захист з боку держави, застерігають від необдуманих вчинків, навчають як не стати жертвою злочину, формують в учнів правову свідомість, повагу до законів та правил людського співжиття. Обов'язком вчителя є створення емоційного комфорту, попередження зовнішнього впливу на психіку підлітка, формування вміння адекватно реагувати на складні ситуації, вміння володіти технікою подолання переживань, пробудження в учнів інтересу до свого здоров'я, використовуючи можливості мови для пропаганди здорового способу життя.

**Висновок.** Зростаючі потреби у спілкуванні та співпраці між країнами і людьми з різними культурними традиціями, для повноцінного входження України до Європейської спільноти, нова освітня система в Україні, державний освітній стандарт з іноземної мови вимагають суттєвих змін у підході до викладання, оновлення змісту навчання. Радою Європи розроблено ряд рекомендацій щодо програм всіх ступенів освіти в галузі навчання іноземних мов, які передбачають не лише розвиток загальних, комунікативних, соціально-культурних та інших компетенцій, але й *здоров'язбережувальних технологій*, що вирішують завдання створення безпечних умов для навчання, раціональної організації виховного процесу, відповідності навчального та фізичного навантажень можливостям дитини, підвищення потенціалу здоров'я, гігієнічне навчання, профілактику травматизму, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, відповідальність за особисте здоров'я, тощо.

#### **Список використаних джерел**

1. Головкін Б. М. Злочинність неповнолітніх як суспільна проблема / Б. М. Головкін // Проблеми законності : зб. наук. пр. / відп. ред. В. Я. Тацій. – Х.: Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2016. – Вип. 133. – С. 204–217.
2. Голіна В. В. Деякі особливості сучасної злочинності неповнолітніх та шляхи її подолання / В. В. Голіна, В. С. Батиргареева, Б. М. Головкін // Проблеми законності : респ. міжвід. наук. зб. – Х., 2018. – Вип. 62. – С. 95–104.
3. Державний стандарт базової і середньої освіти. [Електрон. ресурс] // Міністерство освіти і науки України [веб-сайт] – Режим доступу://www.mon.gov.ua
4. Смирнов Н.К. «Здоров'язбережувальні технології в сучасній школі» – М.: АПК и ПРО, 2016. – С. 95–121.
5. Кримінологічні проблеми попередження злочинності неповнолітніх у великому місті: досвід конкретно-соціологічного дослідження : монографія / В. В. Голіна, В. П. Ємельянов, В. Д. Воднік та ін. ; за заг. ред. В. В. Голіни та В. П. Ємельянова – Х.: Право, 2016. – 292 с.