

*Росошик Ольга Яківна, учитель
основ здоров'я опорного закладу
Балашівська ЗОШ I-III ступенів*

Реалізація життєвих компетентностей учнів на уроках основ здоров'я

У Національній доктрині розвитку освіти України XXI століття визначено, що пріоритетним завданням освіти є виховання в учнів відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших. У Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти вказано, що основною метою освітньої галузі “Здоров'я і фізична культура” є розвиток здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього. Саме на реалізацію цих завдань спрямований навчальний предмет «Основи здоров'я», метою якого є формування в учнів позитивної мотивації до здорового способу життя, дбайливого ставлення до здоров'я, формування здоров'язберігаючих навичок.

За своїм призначенням, змістом, методами навчальний предмет «Основи здоров'я» суттєво відрізняється від інших дисциплін. Його особливості визначаються:

- необхідністю впливати на свідомість і поведінку учнів;
- навчально-виховним впливом на формування у дітей позитивних цінностей, знань, умінь і навичок, які зменшать ризик виникнення поведінкових проблем і підвищать особистісний потенціал учнів для їхнього гармонійного розвитку та життєвого успіху;
- послідовним впливом на шкільну політику і створенням сприятливого середовища для посилення мотивації та ефективності навчання.

Міністерство освіти і науки України впроваджує сучасну концепцію ефективної мотивації до здорового способу життя і безпечної життєдіяльності учнів на засадах розвитку життєвих та спеціальних навичок. Цю концепцію

рекомендують ВООЗ, Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО), Дитячий Фонд Об'єднаних націй (ЮНІСЕФ).

Головне завдання «Основ здоров'я» - вплинути педагогічними методами на свідомість і поведінку учнів шляхом розвитку в них життєвих навичок щодо збереження здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку.

Навчальна програма предмета «Основи здоров'я» та ефективна педагогічна технологія сприяють формуванню здоров'язберігаючої компетентності особистості, відповідального ставлення до свого життя, надають можливість розвивати життєві навички. Результатом навчання має стати отримання учнями життєвих навичок і соціально-психологічних компетентностей, а також їх прагнення вести здоровий спосіб життя.

За визначенням ВООЗ, життєві навички – це здатність до адаптивної та позитивної поведінки, яка надає людині змогу ефективно вирішувати проблеми та долати повсякденні труднощі. Вони допомагають людям приймати рішення, критично та творчо мислити, ефективно будувати соціальні контакти та здорові стосунки, співчувати, продуктивно організовувати своє життя, вести здоровий спосіб життя.

Освіта у галузі здоров'я на основі навичок має поєднувати:

- набуття необхідних знань та умінь;
- вироблення певного ставлення;
- формування конкретних навичок позитивної поведінки, прагнення до збереження та зміцнення здоров'я.

Здоров'я - поняття багатопланове. це не лише відсутність хвороб, а й комфортне психологічне самопочуття, гарний настрій, високий рівень пристосування, благополуччя. Тобто, здоров'я — це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я, як результат самодисципліни, самопізнання, самореалізації на основі стійкої потреби бути здоровим. Більшу частину робочого часу доби дитина проводить у школі. Тому однією із задач у процесі навчання являється не тільки навчити, сформуванню умінь та навички і розвинути творчий потенціал, а й максимально можливо

зберегти здоров'я учнів. Цьому допомагає використання у навчально - виховному процесі здоров'язберігаючих технологій.

Здоров'язберігаючі технології — ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці у школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу(з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини. Мета усіх здоров'язберігаючих освітніх технологій – сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті. а це, по суті, і є однією із ключових життєвих компетентностей.

Валеологічне супроводження навчально-виховного процесу сприяє формуванню і розвитку декількох категорій компетентностей, а саме:

- Соціальної компетентності.
- Здоров'язберігаючої компетентності.
- Життєтворчої компетентності.
- Інформаційної компетентності.

Під соціальною компетентністю учнів мають на увазі вміння та навички оцінювати свої можливості та рівень підготовки, проектувати власну діяльність, приймати рішення, проявляти самостійність та ініціативу, будувати взаємовідносини з іншими, визначати власне місце в суспільстві та інше. Формуванню соціальної компетентності сприяє проведення нестандартних уроків з урахуванням стилів роботи та можливостей учнів, дослідницька робота, розв'язання задач із валеологічним змістом, рефлексія на кожному етапі уроку.

Здоров'язберігаючі компетентність – це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження і укріплення здоров'я – свого та оточуючих на уроках та в позаурочній діяльності. Формувати цю компетентність допомагає емоційний комфорт на уроці, розв'язання задач валеологічного змісту, проведення валеопауз, хвилин рухової активності .

Життєзберігаюча компетентність – це володіння культурою міжособистісних взаємин учителя і учня, або учня з учнем, уміння дотримуватись принципів толерантності, застосовувати мовленнєві навички, реалізувати загальнолюдські цінності, діяти в нестандартних ситуаціях, а також потреба у творчості. Цьому сприяє позитивна мотивація діяльності вчителя та учнів, наявність позитивних психологічних настанов за допомогою слова, почуттів, жестів, використання практичних методів і технологій кооперативного навчання, створення проблемних ситуацій, захист творчих проєктів.

Інформаційна компетентність – здібність учнів орієнтуватися в інформаційному середовищі, знаходити потрібну інформацію та оперувати нею. Формуванню та вдосконаленню таких навичок допомагають задачі, для рішення яких потрібен пошук інформації, задачі з використанням статистичних методів аналіз.

На сучасному етапі основною формою організації навчальної діяльності залишається урок, тому основним напрямком цієї роботи є валеологізація уроку. Сутність валеологічно проведеного уроку полягає у тому, що цей урок, який забезпечує дитині і вчителю збереження і збільшення їх життєвих сил від початку до кінця уроку, тобто додає і дітям, і вчителю здоров'я.

Валеологічно проведений урок повинен виховувати, стимулювати у дітей бажання жити, бути здоровим, вчить їх відчувати радість від кожного прожитого дня, показувати їм, що життя – це чудово, викликати у них позитивну самооцінку. Але, в основному поняття «валеологічний урок» ототожнюють тільки з проведенням фізпауз на уроці. Тому важливо, дана форма навчання стала засобом (інструментом) формування здоров'я учнів.

На уроках основ здоров'я у цьому руслі можлива робота за кількома напрямками:

- Позитивна мотивація діяльності.

Наявність позитивних психологічних настанов за допомогою слова, почуттів, і жестів(виконання програми «посмішка») стабілізує оцінку учня, створює ситуації успіху для учнів, емоційний комфорт на уроці, що є профілактичним

засобом попередження психотравматизму, стресів та неврозів (формування психічного, духовного здоров'я).

- Врахування індивідуальних стилів та можливостей навчання учнів.

Створення середовища для вибору способів навчальної діяльності з урахуванням типу мислення, типу сприйняття, типу темпераменту, рівнів навчальних досягнень учнів, та використання технології кооперативного навчання забезпечує психологічний захист безпорадності у ситуації неуспішності, що створює емоційно-комфортну атмосферу, розвиває творчі здібності, комунікативні уміння, та уміння приймати рішення, формує культуру праці і спілкування, знижує агресивність(формування соціального, духовного, психічного здоров'я учнів).

- Забезпечення на уроці умов для рухової активності учнів.

Зміна позицій корпусу дитини, проведення фізкультхвилинок, валеопауз, рухових, дидактичних ігор, гімнастики для очей, сприяє профілактики втомлюваності мозку, зниження зору внаслідок тривалого напруження очей, підвищує ефективність пізнавальної діяльності учнів(формування фізичного, психічного здоров'я учнів).

- Рефлексивність уроку.

Фіксація власного ставлення до уроку на кожному його етапі за допомогою зорових сигналів, малюнків, схем, усної відповіді формує свідомість, критичне мислення учнів, що до знань або інформації отриманої на уроці, готовності використовувати її в житті за межами уроку, школи (формування психічного, соціального здоров'я).

До активних форм і методів, що сприяють формуванню в учнів навичок критичного мислення, ініціативи і творчості, належать: ситуаційно-рольова гра; соціально-психологічний тренінг, метода налізу соціальних ситуацій з морально-етичним спрямуванням, робота над проектами «Хочу бути здоровим», «Я і моє здоров'я», просвітницькі бесіди, лекції, методи вправ, спрямованих на розвиток контролю і самоконтролю, ефективного спілкування, розв'язування конфліктів, спільної діяльності та співробітництва.

Учні з великим задоволенням працюють на виготовленні зразків соціальної реклами та беруть активну участь у відповідних конкурсах. Велику зацікавленість та активну діяльність освітнього характеру викликають в учнів позаурочні заходи. Наприклад, підготовка та проведення учнями 7-х класів сценічної композиції «Правила дорожнього руху вчи!» для учнів молодших класів.

Проте базовою основою процесу формування ключової життєзберігаючої компетентності залишається урок, валеологічний урок. Валеологічно проведений урок допомагає постійно підтримувати високий рівень працездатності, швидко відновлювати цей рівень за рахунок внутрішніх резервів організму, зберігати внутрішній спокій або емоційну стійкість, а також відновлювати душевну рівновагу після стресових ситуацій. Валеологічно проведений урок повинен виховувати, стимулювати у дітей бажання жити, бути здоровим, вчить їх відчувати радість від кожного прожитого дня, показувати їм, що життя – це чудово, викликати у них позитивну самооцінку.

Інформаційно-просвітницький підхід, що домінував протягом багатьох років, виявився неефективним у вирішенні завдань формування мотивації до здорового способу життя, профілактики тютюнокуріння, вживання алкоголю, наркотиків, поширення ВІЛ-інфекції та інфекцій, що передаються статевим шляхом. Сьогодні визначальним на уроці стає не надання готових знань, перетворення пояснень вчителя на колективну, групову, самостійну роботу учнів уже на етапі засвоєння і сприйняття нового матеріалу. Такий підхід сприяє оволодінню системою знань і вмінь, необхідних для здорового та безпечного життя, застосування їх на практиці. Під час проведення уроку слід створювати атмосферу зацікавленості кожного учня як в індивідуальній роботі, так і в роботі всього класу, стимулювати учнів до використання різноманітних способів виконання завдань на уроці, заохочувати їх до самостійної роботи без побоювання помилитися, відповісти неправильно.

Забезпечення умов для розвитку творчих і розумових здібностей є важливим в організації і проведенні кожного уроку. Для цього слід пропонувати учням завдання, які передбачають застосування різних розумових

операцій (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація, конкретизація, абстрагування тощо), розвивають увагу, пам'ять та творчість. Під час уроку необхідно створювати ситуації, в яких кожний учень, незалежно від ступеня його готовності до уроку, виявлятиме ініціативу, самостійність і винахідливість у способах роботи, а під час оцінювання обов'язково треба аналізувати відповіді, підкреслюючи самостійність, оригінальність, бажання шукати та знаходити різноманітні способи виконання завдань. Будь-які навички набуваються в діяльності через прийняття конкретних рішень, відпрацювання різних моделей поведінки. Тому я частіше відходжу від традиційних уроків і намагаюсь залучати школярів до активної участі у процесі здобуття знань.

Особливого значення набуває формування мотиваційної сфери учня: його прагнення бути здоровим, приймати доцільне рішення щодо протидії та профілактиці інфекційних хвороб, ВІЛ/СНІДу. Учень на уроці повинен бути налаштованим на ефективний процес пізнання, мати особисту зацікавленість, розуміти, що й навіщо він виконуватиме. Отже, необхідно використовувати такі методи, які сприяють розвитку пізнавальних мотивів учня.

На уроках використовую інтерактивні методи навчання: робота в групах, дискусії, аналіз життєвих ситуацій, рольові ігри, дебати, «мозковий штурм» тощо. Порівняно з традиційними методами навчання, головною перевагою інтерактивного навчання є постійна, активна взаємодія всіх учасників навчального процесу, що найефективніше сприяє формуванню соціально-психологічних компетентностей у школярів. Цьому найбільш сприяють уроки, які проводяться у формі тренінгу. Тренінг – це форма проблемного навчання, що орієнтована на відпрацювання й закріплення ефективних моделей поведінки, максимально активну участь учнів, взаємообмін досвідом та використання ефективної групової взаємодії. Суттєвою перевагою тренінгової роботи є те, що вона дає можливість вивчити та розглянути різні складні життєві ситуації, здобувши певний життєвих ситуацій. Таким чином, інтерактивні технології розвивають мислення, вчать активно діяти, виховують самостійність, навчають застосовувати отримані знання на практиці.

На уроках основ здоров'я повинен панувати особливий психологічно-доброзичливий мікроклімат. Він має бути таким, щоб учні з радістю і зацікавленістю працювали, накопичували нові знання, розширювали світогляд, набували корисних навичок. На уроках-тренінгах учні навчаються і засвоюють набагато більше, адже доброзичлива атмосфера сприяє творчій діяльності учнів, знижує «здоров'я тривалість» навчального процесу.

Відомий український поет М.Т. Рильський писав: «У щастя людського два рівних є крила: троянди й виноград, красиве і корисне». Якраз у цій глибокозмістовній фразі корисним є здоров'я людини. Без нього вона не може бути щасливою, його не можуть замінити ніякі цінності, його можна придбати, його можна здобути шляхом цілеспрямованої напруженої праці над собою і набуття знань про здоровий спосіб життя.