

## ТРАДИЦІЙНИЙ І СУЧАСНИЙ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ НАВИЧОК УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

*У статті схарактеризовано сутність та характерологічні особливості поняття «здоров'язбережувальна компетентність учня початкової школи». Розкрито особливості традиційного і сучасного підходів до формування здоров'язбережувальних навичок дітей молодшого шкільного віку.*

**Ключові слова:** *здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язбережувальні навички учнів початкової школи, інформаційно-комунікаційні технології.*

*The article characterizes the essence and characterological features of the concept of «health-preserving competence of a primary school student». The peculiarities of traditional and modern approaches to the formation of health-preserving skills of children of primary school age are revealed.*

**Key words:** *health-preserving competence, health-preserving skills of primary school students, information and communication technologies.*

Заклади загальної середньої освіти XXI століття – це сучасні, безпечні та відкриті до новітніх викликів суспільства освітні установи. Сучасна школа, перш за все, дружній для дитини освітній заклад, зорієнтований на цілісний фізичний, пізнавальний, емоційний, соціальний і моральний розвиток кожного учня, де навчання поєднується з вихованням і здійснюється в атмосфері взаємності, довіри та розуміння вчителя і учня. Сучасна освіта виправдовує ідею підготовки молодого покоління до життя в мінливому економічному та соціальному середовищі, бо кожна дитина має право на здоров'я, а школа – одне з найважливіших середовищ, що формують ставлення школяра до свого здоров'я, сприяє формуванню навичок здорового способу життя.

Тому доцільно, щоб вчитель надихав молоде покоління щодня цікавитися питаннями здоров'я та поглиблювати свої знання про потреби здоров'я. Крім того, дії вчителя мають бути спрямовані як на формування навичок збереження власного здоров'я учнем, так і на забезпечення сприятливого та комфортного оточення дитини у родині та серед друзів і однолітків [5, с. 167].

У комплексному підході до шкільної освіти важливу роль відіграє питання формування здоров'язбережувальних навичок учнів початкової школи в умовах сучасного освітнього процесу. Державним стандартом початкової освіти [2] однією з ключових компетентностей, які формуються у здобувачів освіти у процесі навчання, визначається здоров'язбережувальна – «це здатність дитини застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей» [2]. Метою здоров'язбережувальної освітньої галузі, як наголошується у Державному стандарті початкової освіти, є «застосування моделі здорової та безпечної поведінки, збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, добробуту та сталого розвитку учнів початкової школи» [2].

У процесі навчання у закладах загальної середньої освіти, молодші школярі мають оволодіти такими компетенціями:

- дбати про особисте здоров'я і безпеку, реагувати на діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я та власного добробуту;
- визначати альтернативи, прогнозувати наслідки, ухвалювати рішення з користю для здоров'я, добробуту, власної безпеки та безпеки інших осіб;
- робити аргументований вибір на користь здорового способу життя, аналізувати та оцінювати наслідки і ризики;

- виявляти підприємливість та поводитися етично для поліпшення здоров'я, безпеки та добробуту [2].

Елементами здоров'язбережувальної компетентності, як наголошувала О. Ващенко, є наступні:

- уявлення і поняття про здоров'я, здоровий спосіб життя та безпечну поведінку;
- усвідомлення здоров'я як вищої життєвої цінності;
- взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням;
- удосконалення фізичної, соціальної, психічної та духовної складових здоров'я;
- дбайливе ставлення до свого здоров'я [1, с. 6].

У традиційному підході до процесу шкільної освіти учень розглядався як об'єкт. Цей підхід полягав у наданні молодшим школярам готових знань, а отже, у формуванні переважно репродуктивно-адаптивного ставлення до свого здоров'я та поведінки. Здобувач освіти виступав пасивним учасником освітнього процесу, а вчитель відігравав управлінську роль та через власну педагогічну діяльність формував особистість дитини за суворо визначеною моделлю. Традиційними методами формування здоров'язбережувальних навичок дітей молодшого шкільного віку було проведення індивідуальних та фронтальних бесід з питання збереження здоров'я та дотримання здорового способу життя, пояснення правил етичної поведінки, рухова діяльність під час уроків (фізкультхвилинки, релаксаційні вправи для зору, ігрові вправи для знання м'язового напруження), динамічні паузи, проведення різноманітних спортивних змагань та ін.

Вимушене запровадження до освітніх закладів змішаної форми навчання (інтегрованої та гібридної) активізувало проблему пошуку нових підходів до організації освітнього процесу, а активне використання інформаційно-комунікаційних технологій, як основного джерела комунікації учителя з учнями, підняло на вищий щабель проблему збереження здоров'я молодших школярів.

Адже під час переходу на дистанційну форму навчання діти почали багато часу проводити перед моніторами комп'ютерів. Відсутність «живого» спілкування з учителем збільшила кількість часу, необхідного на пошук інформації в інтернеті, збільшився об'єм самостійної роботи. Ще одним негативним чинником дистанційного навчання є стрес, який почав набувати хронічного характеру. Часто слабкий доступ до Інтернету також викликає стрес, коли дитина з об'єктивних причин пропускає урок або його частину. Значно знизилася й рухова активність школярів. «Сидячий» спосіб життя має негативний вплив на поставу дитини, як наслідок розвивається сколіоз та інші захворювання.

Тому, сучасна концепція здоров'язбережувальної освіти, яка вимагає зміни ролей учителя і учня, передбачає використання активізуючих методів, які дають можливість школярам використовувати набуті знання в практичній діяльності.

Включення активізуючих методів до освітнього процесу полегшує досягнення головної мети здоров'язбережувального виховання - збереження здоров'я учня. Формування здоров'язбережувальної компетентності є складним процесом, пов'язаним як із отриманням знань, так і з методами, які сприяють практичному моделюванню навичок здорового способу життя.

Сучасна концепція шкільної освіти акцентує увагу на різноспрямованості діяльності здобувачів освіти і передбачає спільну відповідальність усіх учасників освітнього процесу [4].

Застосування здоров'язбережувальних технологій першочергово передбачає дотримання санітарно-гігієнічних вимог до освітнього процесу, підбір оптимального обсягу навчального матеріалу, врахування вікових та фізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку під час роботи за комп'ютером, підбір оптимальних методів та форм роботи з класом, які попереджають перевантаження учнів.

Доцільно під час уроків проводити ігри-релаксації, фізкультхвилинки для зняття м'язового напруження, ігри з елементами квесту, що спрямовані на збереження здорового

способу життя, впроваджувати проєктну діяльність, яку учні можуть виконати спільно з батьками.

Ефективним та дієвим засобом формування здоров'язберезувальних навичок молодших школярів є гра, адже саме вона є одним з провідних видів діяльності учнів початкової школи та забезпечує необхідні умови для гармонійного розвитку особистості.

Комп'ютерна гра – «це гра, яка забезпечується програмно керованим електронним пристроєм – комп'ютером» [3].

Перш за все, слід зауважити, що згідно санітарно-гігієнічних вимог тривалість завдань комп'ютерних ігор не повинна перевищувати 10-15 хвилин, адже це час, протягом якого у дітей сконцентрована увага на предметі вивчення. Сучасні дослідження показують, що збільшення тривалості виконання завдань комп'ютерної гри викликає у дітей стомлення, в результаті чого вони припускаються таких помилок, яких на початку виконання завдань не було.

Аналіз захоплень дітей молодшого шкільного віку дав змогу виокремити найпопулярніші види комп'ютерних ігор, а саме: симулятори, рольові, стратегії, аркадні, пригодницькі та Aktion. Наприклад, для формування здоров'язберезувальних навичок учнів початкової школи доцільно використовувати ігри «Їстівне-неїстівне», «Одягни ляльку», «Лікарня», комп'ютерний тренажер «Мій день» та ін.

Отже, можна зробити висновок, що використання інформаційно-комунікаційних технологій у освітньому процесі початкової школи, доповнює традиційні методи та засоби навчання і виховання, природним шляхом залучає дітей до набуття навичок здорового способу життя.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології: сутнісна характеристика // Здоров'язберігаючі технології у навчальному закладі. К.: Шкільний світ, 2009. С. 5–12.
2. Державний стандарт початкової освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#Text> (дата звернення: 20.09.2022).
3. Комп'ютерні ігри: залежність чи вид спорту? URL: [http://zahoplennyjarik.blogspot.com/p/blog-page\\_5.html](http://zahoplennyjarik.blogspot.com/p/blog-page_5.html). (дата звернення: 01.10.2022).
4. Barbara Wolny Edukacja zdrowotna w szkole: Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli. Ośrodek Rozwoju Edukacji. Warszawa, 2019, 41 s.
5. Por. Wilk B. Nauczyciel wychowania fizycznego w promocji i doskonaleniu zdrowia uczniów, [w:] Nitecka - Walerych A. (red.), Kultura fizyczna i zdrowie w kształceniu zintegrowanym, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, 2007, S. 167.

**Рекомендує до друку науковий керівник доцент Горлова А.В.**