

Кострікова К.С. Аспірант. Херсонський державний університет, Херсон, Україна.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В КОНЦЕПЦІЇ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

У зв'язку з погіршенням стану здоров'я дітей актуальності набуває процес підготовки майбутнього вчителя до здійснення здоров'язберігаючої діяльності в закладі освіти. В статті розкрито важливість формування стійкої мотивації до здорового способу життя.

Проаналізовано різні підходи науковців щодо визначення поняття «здоров'язберігаюча компетентність» як невід'ємної складової сучасного школяра.. Охарактеризовано її структурні компоненти. Висвітлено шляхи формування здоров'язберігаючої компетентності школярів.

Ключові слова: *здоров'язберігаюча компетентність, здоровий спосіб життя, компетентнісний підхід.*

В связи с ухудшением состояния здоровья детей актуальности приобретает процесс подготовки будущего учителя к осуществлению здоровьесохранной деятельности в заведении образования. В статье раскрыта важность формирования стойкой мотивации к здоровому образу жизни. Проанализированы разные подходы ученых относительно определения понятия "здоровьесохранная компетентность" как неотъемлемой составляющей современного школьника. Охарактеризована она структурные компоненты. Отражены пути формирования здоровьесохранной компетентности школьников.

Ключевые слова: *здоровьесохранная компетентность, здоровый образ жизни, компетентнісний підхід.*

In connection with worsening of the state of health of children of actuality the process of preparation of future teacher acquires to realization of здоров'язберігаючої activity in establishment of education. In the article importance of forming of proof motivation is exposed to the healthy way of life. Different approaches of scientists are analysed in relation to determination of concept "здоров'язберігаюча competence" as inalienable constituent of modern schoolboy. She is described structural components. The ways of forming of здоров'язберігаючої competence of schoolchildren are reflected. Keywords: helthy competence, healthy way of life, approach.

Актуальність. Проблема здоров'я людини в контексті загальнолюдських цінностей набуває все більшого значення. Важливим кроком для вирішення цієї проблеми є впровадження компетентнісного підходу у зміст державного стандарту початкової освіти та орієнтація навчальних програм на формування у молодших школярів ключових компетентностей, зокрема, здоров'язберігаючої [8].

Проблема набуває особливої значущості у зв'язку з прискореними темпами соціально-економічного розвитку українського суспільства, негативними наслідками практичної діяльності людини у довкіллі, тенденціями щодо зростання захворюваності підростаючого покоління, масовими поширеннями шкідливих звичок у молодіжному середовищі [7].

Головною **метою** цієї статті є визначення сутності поняття «здоров'язберігаюча компетентність» та розглянути шляхи її формування у учнів початкових класів в освітньому процесі.

Методи дослідження. Під час дослідження використовувались наступні методи: *теоретичні* (аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; узагальнення теоретичних та емпіричних даних); *емпіричні* (педагогічне спостереження); дослідження (метод семантичного диференціалу).

Дискусія. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті

визначила, що головною метою української системи освіти є створення умов для розвитку і самореалізації кожної особистості, забезпечення високої якості освіти випускникам середньої та вищої школи. Переважна більшість педагогів-науковців і освітян-практиків переконані, що підготовка фахівців у будь-якій сфері повинна здійснюватися на новій концептуальній основі в рамках компетентнісного підходу [5].

Концепція Нової української школи диктує майбутній економічний, науковий і культурний потенціал нашої країни, а тому охорона здоров'я дітей, забезпечення їх захисту та розвитку є пріоритетом державної політики України .

Сьогодні заклади середньої освіти повинні ставити перед собою завдання вироблення в учнів та вчителів відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищих суспільних і національних цінностей, виховання здорового способу життя та культури поведінки [8].

Головна мета роботи Нової української школи поєднання вирішення навчальних та виховних завдань з процесом розвитку організму та особистості дітей, враховуючи їх фізичні та психічні можливості. Важливим складником шкільної освіти є здоров'язберігаючої компетентності учнів [3].

Розглянемо саме поняття здоров'язберігаючої компетентності учнів. Здоров'язберігаюча компетентність розуміється як цілісне індивідуальне психологічне утворення особистості, спрямоване на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [3,7].

Передбачає наявність у людини комплексу сформованих навичок, до яких належать [8]:

1. Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю:
 - Навички раціонального харчування (дотримання режиму харчування; уміння складати харчовий раціон, враховуючи реальні можливості та користь

для здоров'я; уміння визначати й зберігати високу якість харчових продуктів).

- Навички рухової активності (виконання ранкової зарядки; регулярні заняття фізичною культурою, спортом, рухливими іграми, фізичною працею).
- Санітарно-гігієнічні навички (навички особистої гігієни; уміння виконувати гігієнічні процедури).
- Режим праці та відпочинку (вміння чергувати розумову та фізичну активність; уміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку).

2. Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю :

- Навички ефективного спілкування (уміння слухати; уміння чітко висловлювати свої думки; уміння відкрито виражати свої почуття; володіння невербальними засобами комунікації (жести, міміка, інтонація тощо); адекватна реакція на критику; уміння просити про послугу або допомогу).
- Навички співчуття (уміння розуміти почуття; потреби і проблеми інших людей; уміння допомагати та підтримувати) [8].
- Навички розв'язування конфліктів (уміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності; уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів) [8].
- Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації (навички впевненої (адекватної) поведінки, зокрема й застережних дій щодо ВІЛ-СНІДу; уміння розрізняти прояви дискримінації; зокрема щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД; уміння обстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема й пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин; уміння уникати небезпечних ситуацій і адекватно діяти при загрозі насилля) [8].

- Навички спільної діяльності та співробітництва (уміння бути „членом команди”; уміння визнавати внесок інших у спільну роботу; уміння адекватно оцінювати свої здібності та свій внесок у спільну діяльність) [8].

3. Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю :

- Самоусвідомлення та самооцінка (уміння усвідомлювати власну унікальність; позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив; адекватна самооцінка: уміння реально оцінювати свої здібності й можливості, а також адекватно сприймати оцінки інших людей) [8].

- Аналіз проблем і прийняття рішень (уміння визначати суть проблеми та причини її виникнення; здатність сформулювати декілька варіантів розв'язання проблеми; уміння передбачати наслідки кожного з варіантів для себе та інших людей; уміння оцінювати реальність кожного варіанта, враховуючи власні можливості та життєві обставини; здатність обирати оптимальні рішення) [8].

- Визначення життєвих цілей та програм (уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями; уміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей і обставин; уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час) [8].

- Навички самоконтролю (уміння правильно виражати свої почуття; уміння контролювати прояви гніву; уміння долати тривогу; уміння переживати невдачі; уміння раціонально планувати час) [8].

- Мотивація успіху та тренування волі (віра в те, що ти є господарем свого життя; установка на успіх; уміння зосереджуватися на досягненні мети; розвиток наполегливості та працьовитості) [8].

Низький рівень здоров'я молоді має низку конкретних причин. Серед усіх чинників, які так чи інакше впливають на стан як фізичного, так і психічного здоров'я молоді, найважливішою є поведінка.

Цей показник перевищує вплив спадковості, навколишнього середовища та якості медичної допомоги. Найважчі хвороби пов'язані з

індивідуальними звичками, особливо постійними, які в сукупності називають способом життя [5].

На здоров'я молоді особливо згубно впливає незадовільна організація навчального процесу. Як свідчать дані досліджень, серед загальної кількості підлітків до моменту здобуття середньої освіти здоровими залишаються лише 6%. 45-50% випускників мають суттєві морфо-функціональні відхилення, а 40-60% - хронічні захворювання, через що третина з них мають обмеження у виборі професії. Від 20% до 80% підлітків набувають патологію одночасно 2-5 систем [9].

Лібералізація сексуальних стосунків, відсутність відповідних традицій контрацепції та необхідних знань у молоді спричиняють підліткову вагітність, поширення хвороб, що передаються статевим шляхом, ВІЛ-інфекції, що порушують психічне здоров'я [9].

Серед причин, що призводять до різного підвищення захворюваності на ці хвороби, є падіння моральних устоїв, значне соціальне розшарування населення, складна криміногенна ситуація, комерціалізація статевих стосунків, більш ранній початок статевого життя. Школа, трудові колективи, сім'я – найефективніші інституції формування сексуальної поведінки молодих людей – недостатньо використовують свої можливості через брак досвіду та відповідних належно забезпечених технологій [9].

Серед чинників, які підвищують ризик виникнення нервово-психічних розладів та порушень психічного здоров'я і форм поведінки у підлітків і молоді, значну роль відіграють конфлікти в родині, зловживання батьків алкогольними напоями, тобто агресивне соціальне середовище.

З метою поліпшення здоров'я населення і, зокрема дітей та молоді, приймаєто десятки важливих документів у цій сфері. Зокрема виконання Закону України 22.09.2005 №2899-ІУ “Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення” [7,8].

В умовах початкової школи важливо навчити школярів використовувати резервні сили свого організму, навчити жити в суспільстві здоровою людиною, налагоджувати стосунки, спілкуватись із людьми, передбачати наслідки своєї поведінки, вміти приймати своєчасні рішення. Основна робота з реалізації цього завдання покладається на вчителів початкових класів. Молодші школярі найбільш сприйнятливі до навчальних впливів, тому доцільно використовувати цей вік для навчання дітей основам здорового способу життя [2,3,4].

Висновки. Отже, проблема формування здоров'язберігаючої компетентності є однією з пріоритетних в концепції нової української школи як такої, що має визначальний характер для формування здоров'язберігаючого освітнього середовища у поліпшенні здоров'я школярів.

Вирішення проблем збереження власного здоров'я закладено в самій людині, у знанні та розумінні нею проблем формування, збереження, зміцнення і відновлення його, а також в умінні дотримуватись правил здорового способу життя. Люди повинні усвідомлювати, що майбутнє кожного, як і держави вцілому – за здоровим поколінням, бо фізично і морально здорова людина здатна творити і приносити користь іншим людям.

Стаття не вичерпує розв'язання всіх аспектів порушеної проблеми напряму підготовки «Початкова освіта». Перспектива подальшого дослідження спрямована на вивчення шляхів формування здоров'язберігаючої компетентності в освітньому процесі школярів.

Список використаних джерел:

1. Антонова Л. Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л. Н. Антонова, Т. И. Шульга, К. Г. Эрдынеева. – М.: Изд-во МГОУ, 2004. – 100 с.

2. Анохина И. А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: Методические рекомендации / И. А. Анохина. – Ульяновск. УИПК – ПРО, 2007. – 80 с. – (серия «Здоровый ребёнок»; вып. 2).

3. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д. Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 25-28.

4. Калька Н., Макаренко С. Здоров'язберігаючі компетенції педагога в умовах сучасного освітнього простору. Укр. наук. журн. «Освіта регіону». – № 4. – 2013.

5. Митина Е. П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е. П. Митина // Начальная школа. – 2006. – № 6. – С. 56-59.

6. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя / В. Оржеховська // Шлях освіти. – 2004. – № 7. – С. 11-12.

7. Фенчак Л. М. Формування здоров'язберігаючих компетентностей майбутніх учителів початкових класів як важливої складової їх професійної підготовки. Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка. – № 20(231), 4. IV. – 2011.

8. Формування здоров'язберігаючої компетентності учнів , 2018. URL: <https://www.slideshare.net/ssuser9b9413/ss-63002522> (дата звернення 20.03.2019).

9. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів початкової школи у ВНЗ I_II Р.А. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/9/33.pdf> (дата звернення 20.03.2019).