

3. Угнивенко В.И. Здоровый образ жизни: здоровье души и тела. / В.И.Угнивенко // Здоровий спосіб життя: здоров'я душі і тіла. – 2003. – Т. 4, № 3. – С. 36-38.

4. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Апанасенко Г.Л. - СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 272 с.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Я.Л. СЕРГІЄНКО

*Криворізький навчально-виховний комплекс «Імпульс»,
Кривий Ріг, Україна*

Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді [3]. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої.

Вступаючи до школи, 85% дітей мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання [6]. Тому головним завданням у діяльності педагогічних колективів навчальних закладів на сучасному етапі повинно бути збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у вчителів, учнів та їхніх батьків.

Мета сучасної школи - підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження здоров'язберігаючої педагогіки. Такий напрямок не може бути представлений як конкретна освітня технологія. Разом з тим, поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднують в собі всі галузі діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів [5]. Виходячи із мети, головне завдання сучасної школи є створення оптимальних умов для розуміння дітьми переваг здорового способу життя [1].

Отже, школа має всіляко сприяти розвитку фізичних задатків дитини. Вчитель на основі власного прикладу та особистого авторитету може показати, що від способу життя залежить здоров'я дитини. Адже в цьому віці діти ще наслідують дорослих. Тому один із напрямків роботи є робота із батьками. Саме вони є першочерговою ланкою в збереженні та зміцненні здоров'я дитини. Частина з них займається спортом, активно обговорюють теми шкідливих звичок, надають перевагу активному відпочинку.

Крім того в роботі з молодшими школярами необхідно не тільки розкрити основні складові здоров'я (фізична, психічна, соціальна, духовна), а й забезпечити їх належне формування [4].

Так під час вивчення курсу «Основи здоров'я» учні усвідомлюють, що кожен із них є особистістю неповторною, яка впевнена у своїх можливостях, і наполегливо переборює труднощі. Таким чином, психологічна складова реалізується у принципі «бажаю жити і радіти життю». Психологічна складова тісно пов'язана з соціальною. Тому, щоб сформувати в учнів життєві навички, спрямовані на здоровий спосіб життя, організовую ранкові зустрічі, під час яких діти вчаться спілкуватись, більше дізнаються один про одного, вчаться слухати і чути, висловлювати думку. У класі панує атмосфера психологічного комфорту, кожна дитина відчуває себе важливою. Це допомагає їм бути ширими, відкритими, почуватися затишно.

На уроках, під час екскурсій, індивідуального спілкування я говорю дітям, як берегти своє здоров'я, що таке здоровий спосіб життя, як діяти в ситуації, що загрожує здоров'ю та життю людей, спираючись на власний досвід дітей.

Духовна складова здоров'я є своєрідною вершиною, яка збирає все найкраще в людині, завдяки чому людина стає особистістю. Багато уваги духовному здоров'ю приділяю на уроках читання, громадянської освіти, виховних годин.

Таким чином в основі педагогічної діяльності необхідно використовувати різноманітні форми, методи, прийоми активного навчання – «мозковий штурм», робота в групах, кутки, карусель. Це дає краще розуміння дитині того, вона має право бути здоровою та жити у вільному від насильства світі [2].

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Однак особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігаючим, і в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль: «Навчальна книга – Богдан», 2000. – 168с
2. Барладин О.Р. Формування мотивації здорового способу життя школярів з метою профілактики деяких захворювань опорно-рухового апарату // Проблеми освіти. – К., 2006. – Вип.49. – С. 58–63
3. Боднарчук Г. Фізіологічні основи здоров'я людини // Біологія. Шкільний світ. – К., 2006. – №23–24. – С. 1–64
4. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Навчальний посібник. – 2-ге вид. перероб. і доп. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
5. Калиниченко І. О. Формування здоров'я школярів в умовах навчально-виховного закладу // Довкілля та здоров'я. – К., 2003. – №3. – С. 59–61.
6. Макаренко С. Формування психічного здоров'я школяра. // Педагогічна думка. – Львів, 2005. – №4. – С. 10–12.