

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ГЕОГРАФІЇ

FORMATION OF HEALTH CARE COMPETENCE OF STUDENTS IN GEOGRAPHY LESSONS

У статті розглядається питання про необхідність формування у підростаючого покоління дбайливого ставлення до власного здоров'я як до найважливішої людської цінності. Стаття розкриває шляхи формування в учнів: здоров'язбережувальних знань, здоров'язбережувальних умінь і навичок (розумових і практичних), індивідуального здоров'язбережувального досвіду. Здійснено аналіз науково-методичної літератури щодо аспектів реалізації здоров'язбережувального підходу під час викладання географії у загальноосвітніх закладах. Досліджено основні напрямки діяльності педагога щодо формування здоров'язбережувальної компетенції учня в процесі вивчення географії. Важливе місце в новій українській школі посідає «здоров'язбережувальна компетентність». Розглянуто сутність поняття «здоров'язбережувальна компетентність». Вагоме місце в розв'язанні поставленої проблеми відводиться школі. Школа покликана допомогти учням сформувати правильну соціальну позицію щодо особистої та екологічної безпеки, навчити їх набувати і застосовувати на практиці базові знання, вміння та навички для запобігання ризиків для здоров'я та життя від різних небезпек. Шкільний вік – це період активного росту та розвитку дітей і дуже вдалий час для формування здоров'язбережувальних навичок та ведення здорового способу життя. Стаття містить матеріали про різні підходи до вивчення поняття здоров'яформуючих та здоров'язберігаючих технологій, методик використання індивідуальних та диференційованих завдань при формуванні здоров'язбережувальної компетентності на уроках географії.

У статті визначено пріоритетності проблеми реалізації здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій в освітньому процесі. Акцентовується увага на правильний підбір форм, методів і дидактичних матеріалів під час проведення уроків географії з даної проблематики. Схарактеризовано окремі з них і наведено приклади їх використання на уроках географії. Для формування здоров'язбережувальної компетенції учнів в процесі вивчення географії використано сучасні освітні технології навчання (проектні технології, інтернет-технології, інтерактивні, творчі та ігрові). **Ключові слова:** здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язбережувальні технології, фізичне здоров'я, ментальне здоров'я, здоровий спосіб життя.

The article examines the need for the younger generation to form, preserve and take care of their own health as the most important human value. The article reveals the ways of forming health-saving knowledge, health-saving skills (mental and practical), and individual health-saving experience in students. The analysis of scientific and methodological literature on aspects of the implementation of the health-saving approach in teaching geography in general education institutions is carried out. The main directions of the teacher's activity on the formation of the student's health-saving competence in the process of studying geography are investigated. The health-saving competence is a key one in the New Ukrainian School. The essence of the concept of «health-saving competence» is considered. A significant place in the solution of this problem is assigned to the school. It is the school that is called upon to form a student's correct social position with regard to personal safety and the safety of the environment, to provide fundamental knowledge, skills and abilities to prevent health and life risks from a variety of hazards, and to teach them to use them in practice. The school age is highly favorable for the formation of health-saving competence and the maintenance of a healthy lifestyle, since the process of child growth and development is actively taking place during this period.

The article contains materials about different ways of studying the concept of health-forming and health-saving technologies, methods of using individual and differentiated tasks in the formation of health-saving competence in geography lessons.

The article prioritizes the problem of implementing health-saving and health-forming educational technologies in the educational process. Attention is drawn to the proper selection of forms, methods and didactic materials during geography classes on this topic. Some of them are characterized and examples of their use in geography lessons are given.

To form students' health-saving competence in the process of studying geography, modern educational technologies are used (project technologies, Internet technologies, interactive, creative and game technologies).

Key words: health-saving competence, health-saving technologies, physical health, mental health, healthy lifestyle.

УДК 373.5.016:91]:613.955
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/71.2.2>

Мічуда В.В.,

канд. іст. наук,
ст. викладач кафедри екології, географії
і методики навчання
Університету Григорія Сковороди
в Переяславі

Бондаренко Р.І.,

ст. викладач кафедри екології, географії
і методики навчання
Університету Григорія Сковороди
в Переяславі

Постановка проблеми. Система освіти посідає особливе місце та відповідає за зміцнення здоров'я, і має всі можливості для того, щоб збити освітній процес здоров'язберігаючим.

Однією з найважливіших передумов і складових соціального становлення та зміцнення здоров'я є система освіти в суспільстві. Тому,

чим вищий освітній і загальнокультурний рівень людини та її соціального оточення, тим кращі показники здоров'я. Освіту слід розглядати комплексно: як мережу потоків прийому і передачі інформації та як школу здорового способу життя, тобто навчання його методам, прийомам і навичкам [6, с. 315].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження розглядають проблему здоров'язбереження з багатьох позицій. Зокрема, Т. Андрищенко вивчала формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку; О. Антонова, Н. Поліщук досліджували здоров'язбережувальну компетентність особистості; Н. Башавець досліджувала історію розвитку проблеми здоров'язбереження молоді, та здоров'язбережувальну компетентність майбутнього фахівця; Т. Бережна аналізувала педагогічні технології здоров'язбереження молодших підлітків; О. Вакулєнко розглядав здоровий спосіб життя як соціально-педагогічну умову становлення особистості; Т. Осадченко описувала створення здоров'язбережувального середовища початкової школи; Т. Шаповалова вивчала формування здоров'язбережувальної компетентності гуртківців у позашкільному навчальному закладі.

Метою є дослідження педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках географії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розвиток здорового суспільства вимагає постійного захисту дитинства, протягом якого відбувається становлення особистості, формується фізичне і моральне здоров'я та засвоюються загальнокультурні людські цінності, що є одним із пріоритетів держави та закріплено в ключових національних нормативно-правових актах.

Новий підхід до здоров'я як категорії життєвої цінності передбачає остаточну відмову від традиційних теорій формування здоров'я людини. Педагогіка покликана ґрунтовно оновити теорію та практику навчання і виховання учнів щодо того, як бути здоровим у сучасних соціальних умовах.

Здоров'я, соціально-психологічна адаптація та фізичний розвиток дітей значною мірою визначаються середовищем, в якому вони живуть. Для дітей віком від 6 років і старше таким середовищем є школа, де вони проводять 70% свого часу протягом дня. Аналіз шкільних факторів ризику показує, що проблеми зі здоров'ям учнів є наслідком їхньої щоденної практичної роботи [5, с. 40].

Помилково думати, що турбота про благополуччя дітей означає обмежувати їх у школі під своєрідним «капелюхом», який створює тепличні умови та захищає їх від усіх шкідливих впливів. По-перше, це практично неможливо, а по-друге, що дуже важливо в даному випадку, як тільки дитина переступає поріг школи, вона стикається з впливами, які є для неї нестерпними, тому що вона не готова їм протистояти. Найпростіший приклад – фізичне (температурне) загартовування. Наївні спроби «закутати» дітей, щоб захистити їх від застуди, призведуть до протилежного результату. Для того, щоб учні могли вести самостійне життя, вони повинні розвинути відповідні

фізіологічні, психологічні та соціальні механізми адаптації. Саме цим і повинні займатися школи за допомогою здоров'язбережувальних методів навчання – тренувати, навчати і виховувати.

Реалізація здоров'язберігаючих компетентностей вимагає від учителя запобігання перевантаженню учнів, визначення оптимального обсягу навчальної інформації та шляхів її надання, врахування інтелектуальних і фізичних особливостей кожного учня. Намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми.

До здоров'язбережувальних компетентностей належать: різноманітні види діяльності; чергування інтелектуальної, емоційної та рухової активності; групові та парні форми роботи, що сприяють фізичній активності; повага до думки інших; висловлення власних ідей; навчання правилам спілкування; ігри та ігрові ситуації; нестандартне викладання; інтегроване викладання.

Створювати атмосферу доброзичливості та позитивного емоційного настрою необхідно з перших хвилин уроку, оскільки учні мають інтуїтивну здатність відчувати емоційний стан учителя. Психологічний стан і психологічне здоров'я вчителя можуть впливати на фізичне здоров'я учнів.

Здоров'язбережувальні технології – це сукупність прийомів, методів і способів організації освітнього процесу без шкоди для здоров'я учнів і вчителів. Увага до здоров'я учнів не може бути відокремлена від уваги до здоров'я самих педагогів. Це пов'язано з тим, що саме вчитель є прикладом для наслідування у способі життя та здоров'ї.

Метою освітніх технологій є надання учням можливості підтримувати міцне здоров'я протягом шкільних років і набувати знань, умінь і навичок, необхідних їм для повсякденного життя. Роль вчителів-предметників є особливо важливою в процесі зміцнення здоров'я. Вчителі повинні прагнути до того, щоб навчання в школі не шкодило здоров'ю учнів. Це означає створення умов для фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту учнів [3, с. 154].

Уроки зі здоров'язбережувальних технологій не повинні призводити до погіршення здоров'я учнів. Сучасне навчання – це інноваційне навчання, яке приносить задоволення учням і вчителям, стимулює допитливість і творчість. Все це досягається завдяки різним формам роботи з використанням інтерактивних та інноваційних технологій.

Здоров'язбережувальні технології на уроках географії є особливо важливим питанням. Це пов'язано з тим, що урок – це 45 хвилин напруженої роботи для учнів, що вимагає великої концентрації уваги та напруги.

На уроці вчителі повинні створити умови для здорового розвитку дітей, а саме:

1) відповідати фізіологічним основам системи освіти (враховувати робочий час, рівень втоми,

навчальне навантаження, час занять спортом і динамічний час відпочинку, а також враховувати зміни видів діяльності при плануванні курсів);

2) дотримуватися гігієнічних умов і техніки навчання (повітряний і світловий режим) [4].

Чітка організація змісту уроку має вирішальне значення для запобігання втомі. У класах, де більшість навчальної діяльності пов'язана з дошкою, дуже важливо, щоб до початку уроку на дошці було написано все необхідне: завдання і, можливо, план уроку. Залежно від складності завдання можна одразу вказати рівень виконання. Усвідомлення того, які знання, вміння та навички потрібно засвоїти, скільки роботи потрібно виконати та загальний план уроку дозволяє учням обирати ступінь складності завдання, розподіляти роботу на власний розсуд та формувати в учня усвідомлення себе як об'єкта навчальної діяльності.

Під час вивчення нового матеріалу бажано записувати весь матеріал, що використовується в класі, на дошці, на плакаті або на мультимедійному екрані.

Необхідно звернути увагу на профілактику стресу. Робота в парах або групах, за партами або біля дошки, де слабші учні відчувають підтримку своїх друзів, може дати позитивні результати. Попередження стресу на уроках можна досягти, заохочуючи учнів пробувати різні способи розв'язання, не боячись помилитися.

Успіх вчителя у формуванні здоров'язберезувального потенціалу учнів залежить від вибору формату та методів проведення уроку. Особливістю уроків з географії у засвоєнні здоров'язберігаючих знань є його практична спрямованість. Більшість інформації усвідомлено засвоюється через практичну діяльність, багаторазові повторення та вправи. Тому практичні методи навчання мають бути пріоритетними на уроці.

Корисними методами є аналіз конкретних історій та ситуацій, моделювання життєвих ситуацій, спільне вирішення проблем, складання пам'яток, використання рольових та сюжетно-рольових ігор, вправ, тренінгів, практичних робіт, інсценізацій, написання власних творів про безпеку та проведення експериментів.

Проблемні ситуації створюють умови для мотивації процесу навчання. Вони ґрунтуються на таких прийомах, як:

- а) зіткнення школярів із суперечливими фактами;
- б) демонстрація помилок, що виникають через незнання певної теми;
- в) постановка дослідницького питання;
- г) заохочення учнів до узагальнення фактів;
- д) створення проблемних ситуацій, коли школярі переконуються в недостатності своїх знань і відчувають потребу в отриманні нових знань для відповіді на питання;

е) постановка питань на основі створення елементів аргументації;

е) спонукання учнів до аналізу фактів і явищ, які логічно суперечать їхньому життєвому досвіду [1, с. 13].

Велику роль у зміцненні здоров'я школярів відіграє й екологічне середовище: вентиляція, озеленення, освітлення кабінетів перед заняттями. Найкраще джерело запаху – це кімнатні рослини, які позитивно впливають на здоров'я та настрій. Крім того, вирішуються й виховні завдання: діти беруть участь у догляді за рослинами, в дбайливому ставленні до рослин і всього живого, отримують основи екологічного виховання [3, с. 160].

Під здоров'язберезувальними технологіями науковці пропонують розуміти наступне.

– сприятливі умови для навчання дітей у школі (відсутність стресових ситуацій, належні вимоги, відповідні методи навчання та виховання);

– організація оптимального освітнього процесу (відповідно до віку, статі, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);

– адекватно та розумно організований руховий режим.

Впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій передбачає використання медичних технологій (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), технологій соціальної адаптації, технологій охорони навколишнього середовища та безпеки життєдіяльності.

Сьогодні діти все менше часу проводять на свіжому повітрі. Вони вважають за краще дивитися телевизор, грати на комп'ютері або слухати музику. Можливо, саме тому зростає рівень стресу та депресії. Адже людині потрібно проводити на свіжому повітрі хоча б дві-три години на день. Це зміцнює організм, нормалізує роботу нервової системи, покращує пам'ять та уяву. Тому викладання на свіжому повітрі дуже корисне для покращення здоров'я. Вчителі в американських школах часто використовують цю методiku.

Щоб уникнути перевантаження, потрібно звертати увагу на стандартність, кількість і складність домашніх завдань. Основні моменти завдання розглядаються на уроці, оскільки це основна форма навчального процесу. Методи та прийоми наведених вище здоров'язберігаючих методик допоможуть кожному учневі розвинути здібності та зберегти здоров'я та фізичну форму. Якщо наші діти будуть здорові і щасливі, вони будуть успішними і з радістю приходитимуть до школи на кожен урок географії [4].

Вчителі повинні робити короткі паузи під час уроків. Це пов'язано з тим, що школярі втомлюються, і іноді пауза, щоб зосередитися або перепочити, необхідна для нормального навчання і для гарного самопочуття учнів.

Ігрові технології, зокрема рольові ігри, особливо ефективні на уроках фізичної географії. Позитивним аспектом цієї технології є те, що навіть слабкі учні можуть грати в ігри. Більше того, слабші учні можуть стати кращими в грі. Винахідливість і кмітливість іноді важливіші за знання предмета. Атмосфера ентузіазму та радості, відчуття виконаних завдань створює позитивний настрій в класі та допомагає подолати стресові ситуації, пов'язані з системою навчання.

Використання здоров'язбережувальних методик може створити в класі атмосферу довіри та взаєморозуміння, сприяти розвитку особистості дітей і в цілому знизити ризик шкільного стресу, який негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я школярів.

Звичайно, неможливо використовувати інтерактивні або ігрові технології на кожному уроці, але навіть якщо тема уроку величезна, можна присвятити три-п'ять хвилин невеликій вправі або руху. Ігрові технології можна використовувати для вирішення кількох різних завдань одночасно. Серед найважливіших аспектів процесу викладання: зняття емоційної напруги, забезпечення психологічного комфорту учнів, надання інформації розвиваючого та виховного характеру, демонстрація практичної значущості теми, що вивчається, спонукання їх до активізації самостійної пізнавальної діяльності тощо.

Ігрові завдання («фізичні казки», кросворди, ребуси тощо) можна використовувати на початкових етапах навчання географії для узагальнення знань. Для учнів старших класів можна використовувати завдання з фантастичним або детективним змістом, щоб активізувати їхній творчий потенціал. Завдання на узагальнення матеріалу можуть бути представлені у вигляді реклами фізичних явищ, приладів та законів [2, с. 4].

На уроках географії практично будь-яку тему можна використати для висвітлення конкретних фактів, що сприяють формуванню в учнів правильного ставлення до здоров'я. Це стосується і профілактики дитячого травматизму та нещасних випадків, спричинених неправильною поведінкою дітей у навколишньому середовищі. Коли йдеться про клімат, доцільно звернутися до питання з'ясування впливу погоди на здоров'я, умови життя та господарську діяльність населення. При вивченні акустичних явищ дуже корисним є той факт, що низькочастотні звуки (наприклад, популярна серед підлітків рок-музика) виявляють небезпечний вплив на роботу внутрішніх органів. Уроки про водні ресурси повинні включати питання, пов'язані з впливом природних небезпек на живі організми. Уроки, присвячені всім оболонкам Землі, повинні вивчати питання про відповідні стихійні лиха та їх вплив на живі організми. Все це повинно запобігти дитячому травматизму та

нешасним випадкам, спричиненим неправильною поведінкою дітей у навколишньому середовищі.

Таким чином, поєднання традиційних форм і сучасних методів навчання на уроках географії та творчий підхід вчителів сприяють формуванню в учнів уміння берегти своє здоров'я, мотивують їх до ведення здорового способу життя та дотримання правил безпечної поведінки.

Турбота про здоров'я дітей є пріоритетом для суспільства в цілому. Це пов'язано з тим, що тільки здорові діти можуть належним чином засвоювати отримані знання та займатися продуктивною і корисною працею в майбутньому.

Тому завдання вчителя – виховати в учнів потребу в здоровому способі життя, дати їм наукове уявлення про пріоритети здорового способу життя та озброїти індивідуальними способами збереження здоров'я. Уроки географії мають для цього всі умови якщо успішно застосовувати здоров'язбережувальні технології на певних етапах уроку [2, с. 5].

Висновки. Останніми роками в освітню практику активно впроваджуються здоров'язбережувальні технології навчання. З їх допомогою педагоги формують знання, уміння та навички, організують поле діяльності та визначають орієнтири життєдіяльності молоді. Сучасні підходи до реалізації сутності поняття «здоров'язбережувальна технологія» передбачають розробку відповідних здоров'язбережувальних стратегій, які враховують вікові особливості учнів та урізноманітнення видів діяльності школярів з метою підвищення резервів їхнього здоров'я і працездатності. Її впровадження має охоплювати весь спектр діяльності закладу загальної середньої освіти, створюючи культуру здоров'я в учнів та формуючи позитивні стимули до здорового способу життя.

Отже, здоров'ю учнівської молоді має надаватися першочергова увага в сучасних навчальних закладах. Тому всім педагогам слід завжди приділяти увагу формуванню валеологічного світогляду та ціннісного ставлення до здоров'я учнів як головної умови самореалізації особистості.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Басюк Н. А. Форми і методи формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ». *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. № 74, Т. 2. 2021. С. 12–16.
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*, 2006. № 8. С. 1–6.
3. Кириленко С. В., Михайлов О. М., Сергієнко В. П. Школа культури здоров'я: від сьогодення до майбутнього: Навч.-метод. посіб. К.: Букрек, 2012. 384 с.

4. Лустенко Т. В. Формування здоров'язберігаючих компетенцій на уроках шляхом використання групових форм роботи та ІКТ. Веб сайт: <http://wiki.soiipro.edu.ua/index>

5. Михальський А. В., Жигульова Е. О., Михальська Ю. А. Здоров'язберігаючі технології при роботі з

дітьми із особливими освітніми потребами: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2020. 228 с.

6. Сучасні здоров'язберезувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. 724 с.