

THE PSYCHOLOGICAL-HYGIENIC ESSENCE, KINDS AND PECULIARITIES OF HEALTH MAINTENANCE TECHNOLOGIES IN CHILDREN IN MODERN ENVIRONMENTAL CONDITIONS

Popov O.I., Luparenko S.E., Boyko L.T.

ПСИХОЛОГО-ГІГІЄНІЧНА СУТНІСТЬ, ВИДИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ДІТЕЙ В УМОВАХ СУЧАСНОГО НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

В

ідомо, що при гігієнічному обґрунтуванні оздоровчих заходів для дитячого контингенту у зв'язку з негативним впливом екологічних факторів на організм дітей необхідно передусім враховувати морфологічні, функціональні та психологічні особливості організму, що росте, в обов'язковому і тісному зв'язку з віковою періодизацією, яка безпосередньо зумовлює адекватність і рівень фізіологічних реакцій організму у відповідь на дії окремих факторів навколишнього середовища. Наступною специфічною значущою особливістю гігієни дітей і підлітків є необхідність забезпечення оптимальних взаємовідносин дитячого організму з навколишнім середовищем не тільки у конкретний окремий проміжок часу, але й на довготривалий період, тобто оздоровчі заходи мають забезпечувати оптимальний стан організму на увесь період його розвитку [9].

Збереження та зміцнення здоров'я дітей — одне з голов-

них та актуальних завдань країни, оскільки сучасна система освіти має на меті виховання здорової особистості, яка дбає про своє здоров'я та здоров'я оточуючих людей, прагне дотримуватися здорового способу життя і формувати його у молодого покоління. Водночас численні дослідження рівня здоров'я учнів різних навчальних закладів виявляють значну кількість дітей, які мають певні хронічні захворювання. Серед причин, що викликали таке явище, певне місце посідають фактори, пов'язані з недоліками навчально-виховного процесу, недостатньою обізнаністю дітей з особливостями дотримання здорового способу життя тощо. До того ж у багатьох навчальних закладах недостатньо чітко впроваджується система збереження здоров'я школярів, учителі не повною мірою реалізують здоров'язберігаючий потенціал уроків, оскільки вони не володіють достатньою системою теоретичних знань та практичних умінь для організації здоров'язбереження у педагогічному процесі та формування в учнів навичок здорового способу життя.

Зважаючи на це, проблеми збереження та зміцнення здоров'я дитини, формування її культури здоров'я, ефективної організації навчально-виховного процесу з використанням здоров'язберігаючих технологій під час навчання й виховання, зменшення негативного впливу навколишніх факторів на особистість є надзвичайно актуальними на сучасному етапі розвитку освіти.

Аналіз медичної, валеологічної та психолого-педагогічної літератури засвідчив, що різними аспектами проблеми збереження здоров'я, впровадження здоров'язберігаючих технологій цікавилася багато

**ПОПОВ О.І.,
ЛУПАРЕНКО С.Є.,
БОЙКО Л.Т.**

Харківська медична академія
післядипломної освіти

УДК 614.7 : [613.955 +
159.922.73]

ПСИХОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ, ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ
Попов О.И., Лупаренко С.Е., Бойко Л.Т.

Статья посвящена анализу сущности, видов и специфики внедрения здоровьесберегающих технологий. Раскрыты сущность, цель, виды здоровьесберегающих технологий и особенности их реализации. Проанализированы группы и компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий и элементы здоровьесберегающего урока.

THE PSYCHOLOGICAL-HYGIENIC ESSENCE, KINDS AND PECULIARITIES OF HEALTH MAINTENANCE TECHNOLOGIES IN CHILDREN IN MODERN ENVIRONMENTAL CONDITIONS

Popov O.I., Luparenko S.E., Boyko L.T.

This article is dedicated to the analysis of the essence, kinds and specific features of the health maintenance technologies inculcation. The essence, aim, kinds of health maintenance technologies and the peculiarities of their realization are revealed. The groups and components of health maintenance educational technologies and the elements of health maintenance lesson are analyzed.

© **Попов О.І., Лупаренко С.Є., Бойко Л.Т.**
СТАТТЯ, 2011.

вчених, у роботах яких розкрито питання формування культури здорового способу життя дітей [2, 4, 5, 7, 10]. Крім того, було розглянуто різні проблеми організації здоров'ястворюючого навчально-виховного процесу та особливості реалізації здоров'язберігаючих технологій [1, 6, 8].

Метою роботи є аналіз сутності та видів здоров'язберігаючих технологій.

Матеріали та методи дослідження. Здоров'язберігаючі технології — послідовна сукупність педагогічних та дидактичних прийомів, форм, засобів та методів, спрямованих на побудову психологічно комфортного освітнього середовища, що сприяє формуванню здорової компетентної особистості. Вони передбачають використання суворо обґрунтованої системи засобів, форм і методів, їх етапність, що покликана забезпечити формування життєвих навичок щодо здорового способу життя. Мета застосування здоров'язберігаючих технологій — забезпечити учням високий рівень реального здоров'я, надати їм необхідний арсенал знань, умінь і навичок, які необхідні для ведення здорового способу життя, і виховувати у них культуру здоров'я.

Реалізація здоров'язберігаючих технологій передбачає

□ організацію особистісно-орієнтованого навчання з урахуванням індивідуальних можливостей дитини;

□ діагностику рівня індивідуального здоров'я з урахуванням психосоматичних, конституційних і соціально-духовних особливостей дитини;

□ реалізацію системи рекреаційних, корекційних і реабілітаційних заходів зі збереження здоров'я та створення комфортних умов для дітей, які належать до "групи ризику";

□ вибір оптимальних технологій і навчальних програм, що враховують стать, вік, соціальне та екологічне середовище;

□ формування індивідуальних потреб особистості та профорієнтації на основі знань про власні можливості та особливості соматичного, психічного, інтелектуального, духовного та соціального здоров'я;

□ навчання методам самодіагностики, самооцінки, самоконтролю та самокорекції пси-

хосоматичного статусу особистості;

□ оптимізацію соціально-гігієнічних умов життєдіяльності дітей, вихователів і педагогів.

Результати та їх обговорення. Виділяють такі групи здоров'язберігаючих технологій [3-5]:

□ медико-гігієнічні технології спрямовані на дотримання належних гігієнічних умов навчання, виховання та функціонування у школах медичного кабінету; контроль і допомогу у забезпеченні належних гігієнічних умов, надання консультативної і невідкладної допомоги учасникам освітнього процесу; проведення заходів щодо санітарно-гігієнічної освіти учнів і педагогічного колективу; спостереження за динамікою здоров'я учнів, організацію профілактичних заходів; створення стоматологічного, ароматерапевтичного, фізіотерапевтичного та інших кабінетів, де надається щоденна допомога школярам і педагогам; проведення занять ЛФК; організація фітобарів тощо;

□ екологічні здоров'язберігаючі технології спрямовані на виховання у школярів любові до природи, прагнення піклуватися про неї, створення природних, екологічно оптимальних умов для життя та діяльності людей, гармонійних взаємин з природою, залучення учнів до дослідницької діяльності у сфері екології тощо, що сприяє зміцненню духовно-етичного здоров'я учнів. У школі ці технології реалізуються через обладнання пришкольньої території, наявність зелених рослин у класах, організацію діяльності "живого куточка", участь у природоохоронних заходах;

□ лікарсько-оздоровчі технології спрямовані на впровадження ідей лікувальної педагогіки та лікувальної фізкультури, вплив яких забезпечує відновлення фізичного здоров'я школярів;

□ фізкультурно-оздоровчі технології орієнтуються на фізичний розвиток через загартовування, тренування сили, витривалості, швидкості, гнучкості та інших якостей, передбачають систему дій учителя, певних засобів навчання і виховання, а також способів їх використання, що спрямовані на фізичний розвиток учнів, і реа-

лізуються під час уроків фізкультури й у роботі спортивних секцій;

□ соціально-адаптуючі та особистісно-розвиваючі технології спрямовані на формування та зміцнення здоров'я учнів, підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості, передбачають проведення різноманітних соціально-психологічних тренінгів, реалізацію програм соціальної і сімейної педагогіки, до участі в яких залучаються не лише школярі, але й їхні батьки і педагоги;

□ технології забезпечення безпеки життєдіяльності передбачають визначення і впровадження у навчально-виховний процес рекомендацій фахівців з охорони праці, будівельників, представників комунальних, інженерно-технічних служб, цивільної оборони, пожежної інспекції та ін. Грамотність учнів з цих питань забезпечується вивченням курсу ОБЖ, педагогів — курсу БЖД, а за забезпечення безпеки умов перебування у школі відповідає її директор;

□ здоров'язберігаючі освітні технології. У широкому розумінні під здоров'язберігаючими освітніми технологіями розуміють всі ті технології, використання яких в освітньому процесі йде на користь здоров'ю учнів. У вузькому розумінні це — прийоми, методи, які не завдають прямої або непрямої шкоди здоров'ю учнів і педагогів, створюють їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в освітньому закладі; технології, що засновані на вікових особливостях пізнавальної діяльності учнів, навчання на оптимальному рівні "труднощі-складнощі", варіативності методів і форм навчання, оптимальному поєднанні рухових і статичних навантажень, навчання у малих групах, використанні наочності та поєднанні різних форм надання інформації, створенні емоційно сприятливої атмосфери, формуванні позитивної мотивації до навчання ("педагогіка успіху"), на культивуванні в учнів знань з питань здоров'я.

Основними групами здоров'язберігаючих освітніх технологій є [3, 4]

□ організаційно-педагогічні технології, які визначають структуру навчального процесу, що сприяє запобіганню пе-

ревтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів;

□ психолого-педагогічні технології, пов'язані з безпосередньою роботою вчителів на уроці, а також психолого-педагогічний супровід усіх елементів освітнього процесу;

□ навчально-виховні технології, які включають програму з навчання піклуванню про своє здоров'я та формування культури здоров'я учнів, з мотивації їх до ведення здорового способу життя, з попередження шкідливих звичок і передбачають проведення організаційно-виховної роботи зі школярами після уроків, освіту їхніх батьків. Повною мірою ці технології реалізуються лише при усвідомленні усіма педагогами освітнього закладу своєї солідарної відповідальності за збереження здоров'я учнів і одержання необхідної професійної підготовки для роботи у цьому напрямку.

Здоров'язберігаючі навчання і виховання передбачають цілеспрямовану взаємодію вчителя та учнів, послідовну систему активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу, спрямованого на створення здорового середовища для формування таких життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я й орієнтують на утвердження здорового способу життя, розвиток духовно, психічно, фізично та соціально здорової особистості. Здоров'язберігаючі навчання і виховання включають такі компоненти:

□ змістовний (підбір, систематизація та методичне переломлення навчальних матеріалів, що складають змістовну основу проведення роботи з формування культури здоров'я);

□ ціннісно-орієнтаційний (прищеплення усвідомлення здоров'я як первинної базової цінності);

□ операційно-діяльнісний (активне, діяльнісне засвоєння та активізація отриманих знань про здоров'я, методи його розвитку та збереження через спеціальну навчальну і поза-класну роботу учнів);

□ оціночно-результативний (проведення опитувань, тестування учнів та їхніх батьків, письмових і творчих робіт, підготовка й організація культур-

но-масових заходів святкового та спортивно-ігрового характеру).

Важливим елементом здоров'язберігаючих освітніх технологій є здоров'язберігаючий урок — форма організації навчання, яка забезпечує дитині та вчителю збереження та підвищення запасу їхніх життєвих сил від початку до кінця уроку. Здоров'язберігаючий урок включає такі компоненти [1-6, 8]:

□ відповідне розташування дітей у класі — по периметру уздовж стін чи півколом, що дозволяє відчувати себе у колективі та творчому взаємозв'язку, єдності спілкування та діяльності;

□ позитивне емоційне налаштування, яке знімає напругу, що могла з'явитися раніше, і виступає організаційним моментом, настановою на урок чи тему. Це може реалізовуватися, наприклад, через привітання у парах, групах, у колі;

□ активне міжособистісне спілкування, ситуації прощання та взаємодячності, які організуються як привітання.

Головна вимога до здоров'язберігаючого уроку — не менше 50% часу уроку діти мають перебувати у стані рухової активності (паузи здоров'я, рухові дидактичні ігри та різноманітні активні дії, пересування дітей у просторі класу, фізкультхвилинки). Важливим компонентом здоров'язберігаючого уроку є робота з усвідомленням, внаслідок чого учні осмислюють своє життя, свою поведінку, стосунки з людьми, засвоюють позитивні думки про здоров'я. Ця робота з усвідомленням забезпечує формування у дітей механізму гармонізації стосунків з самим собою, з іншими, зі світом природи та світом культури.

Необхідно зазначити, що впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій передбачає здійснення валеологічного супроводу навчального процесу, під яким розуміється комплекс доцільних адміністративно-педагогічних заходів організації умов навчання та виховання для здоров'я учнів, а також комплекс заходів валеологічної служби освітнього закладу з аналізом і диференціацією освітніх маршрутів учнів у зіставленні з показниками успішного навчання, результатами діагностики, прог-

нозування та корекції функціонального стану кожного учня і з урахуванням ступеня адаптації, працездатності та здоров'я. Тобто валеологічний супровід передбачає організацію взаємодії суб'єктів освітнього процесу з формування, збереження та зміцнення здоров'я школярів та учителів.

Окрім цього, для глибокої реалізації здоров'язберігаючих технологій у різних навчальних закладах відкривають валеологічні центри — постійно діючі центри при дитячому садку або школі, які надають медичну, психологічну та педагогічну допомогу дітям і батькам, займаються індивідуальною корекційною роботою відповідно до здоров'язберігаючих технологій. Діяльність такого центру передбачає роботу басейну, інгаляторію, фізіокабінету, кабінету логопеда, інструкторів з фізичної культури та плавання, впровадження системи оздоровчих заходів і процедур (діти отримують кисневий коктейль, фіточаї, інгаляції, масаж, загартовування, відвідують секції лікувальної фізкультури).

Висновки

1. Здоров'язбереження в освітньому просторі спрямовується на перетворення інтелектуальної та емоційної сфер особистості учня, підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих на основі усвідомлення учнем особистої відповідальності, на створення умов, які дозволяють "не нашкодити", "не дати зникнути" фізичному та психічному благополуччю, на реалізацію методів і засобів навчання відповідно до фізіолого-психологічних принципів збереження здоров'я, з реалізацією їх на більш якісному рівні, який характеризується свідомим використанням їх у процесі своєї життєдіяльності, на впровадження системи заходів, що забезпечують гармонійний духовний і фізичний розвиток, попередження захворювань, а також діяльність, спрямовану на збереження та підвищення рівня здоров'я. Кожна людина має свій особистий аспект здоров'язбереження, що визначає її ставлення до свого здоров'я як до цінності. І саме здоров'язберігаючі навчання і виховання мають забезпечити школярів високим

рівнем реального здоров'я, озброїти їх необхідним багажем знань, умінь і навичок, потрібних для ведення здорового способу життя, та виховувати у них високу культуру здоров'я.

2. Подальшого наукового пошуку потребують вивчення питань особливостей підготовки та проведення здоров'язберігаючого уроку, умов ефективного впровадження здоров'язберігаючих технологій, підготовки та спеціфіки діяльності зі здоров'язбереження педагогічних працівників з дітьми різного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безруких М.Г. Здоровье-сберегающая школа. — М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. — 240 с.

2. Брехман И.Л. Валеология — наука о здоровье. — М.: Физическая культура и спорт, 2002. — 208 с.

3. Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку / Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. / За ред. М.С. Гончаренко. — Х.: Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна, 2002. — 240 с.

4. Гончаренко М.С., Лупаренко С.Є. Валеопедагогічний словник. — Х.: Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна, 2009. — 148 с.

5. Горащук В.П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів / Автореф. дис. канд. пед. н. — Х., 2004. — 40 с.

6. Захаревич Н.И. Валеологические основы стратегии педагогической деятельности (на материалах начального обучения) / Автореф. дис. канд. пед. н. — Санкт-Петербург, 1998. — 20 с.

7. Колбанов В.Д. Валеология: основные понятия, термины и определения. — Санкт-Петербург: Деан, 2000. — 256 с.

8. Лукашенко А.О. Проблема збереження здоров'я учнів у вальдорфській педагогіці / Автореф. дис. канд. пед. н. — Харків, 2009. — 20 с.

9. Сидоренко Г.И. Основные достижения и перспективы развития отечественной гигиенической науки // Гиг. и сан. — 1984. — № 9. — С. 4-8.

10. Татарникова Л.И. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденция развития. — СПб: Петроградский и К°, 1997.

Надійшла до редакції 23.03.2011.

БЛАГОДІЙНА АКЦІЯ "МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР"

Близько трьох мільйонів громадян України офіційно визнані постраждалими від наслідків Чорнобильської катастрофи. Близько 400000 з них перебувають на обліку у Національному реєстрі України, головним завданням якого є саме збереження здоров'я ліквідаторів аварії та потерпілих через комплекс розроблених заходів організаційно-медичного і соціального характеру.

Саме з цією метою створена і діє мережа медичних установ, які спеціалізуються на лікуванні чорнобильців.

Провідною установою у цьому напрямку є Науковий центр радіаційної медицини Академії медичних наук України (НЦРМ) на вул. Кричевського, до складу якого входять три науково-дослідні підрозділи — Інститут клінічної радіології, Інститут фундаментальних досліджень та Інститут радіаційної гігієни і епідеміології.

Центр — переважно наукова установа, яка вивчає стан здоров'я населення під впливом радіаційних і нерадіаційних факторів з метою вироблення рекомендацій щодо вирішення чорнобильських проблем на державному рівні.

Зрозуміло, що зважаючи на свою специфіку НЦРМ неспроможний охопити обслуговуванням і наданням допомоги усіх постраждалих через Чорнобильську аварію.

То як же бути? На думку багатьох, поки у держави дійдуть руки до згаданої проблеми, її частково можна було б вирішити громадою. Йдеться про організацію благодійної акції, спрямованої на створення медичного центру та оснащення його сучасною медичною технікою для забезпечення здоров'я постраждалих, направлених не тільки на лікування, а й щоб запобігти розвитку тяжких хвороб, які можуть призвести до інвалідності та смерті: автоматичними аналізаторами, ультразвуковими та електрофізіологічними апаратами, магнітно-резонансними томографами, рентгенівськими обладнаннями з мінімальними дозами радіаційного навантаження на

організм людини та з високою інформативністю при проведенні діагностування і лікування. Операційні зали такого центру будуть обладнані мікрохірургічними наборами інструментів, мікроскопами, ендоскопічними та ендоваскулярними комплектами для мініінвазивних хірургічних втручань.

З сучасного малотравматичного обладнання передбачається встановити лінійний прискорювач, який дозволить боротися з пухлинами різної локалізації без болю і крові.

А головне, медичний центр забезпечить сучасні комфортні умови для перебування інвалідів та ліквідаторів аварії на ЧАЕС, переселенців з 30-кілометрової зони відчуження та інших постраждалих від катастрофи, надаючи їм не тільки практичну, а й певну методологічну допомогу.

Час настав, щоб громадою стати на захист здорового майбуття не тільки нас, а й наших нащадків. Тому з цією метою Всеукраїнська громадська організація інвалідів України "Об'єднана" оголошує благодійну акцію "Медичний центр". Збір коштів доручено Благодійному фонду "Росток", єдиним засновником якого є ВГОІУ "Об'єднана". Для більш швидшого досягнення поставленої мети акція з залучення коштів провадитиметься і на території інших держав з утворенням у місцях проведення відповідних благодійних фондів.

Просимо підтримати благодійну акцію "Медичний центр" під гаслом: "Допомагаючи іншим, допомагаєш собі!"

Реквізити для перерахунку коштів:

Отримувач: Благодійний фонд "Росток"

Код ЄДРПОУ: 33934860

МФО: 380667

Р/р 2600409619001 в АТ "ЕРДЕ БАНК" у м. Києві

Призначення платежу: Благодійний внесок для створення медичного центру.

Для довідок: телефон-факс 5222214; e-mail: interfond@3g.ua

<http://bfrostok.org.ua/>

Микола ЧІПКО