

**Науково-методичний центр  
Управління освіти, молоді та спорту  
Олександрійської міської ради**

**Впровадження  
здоров`язберігаючих  
технологій в НВП**

**“Здоров'я не все, але без  
здоров'я – нічого”  
Сократ**

**Автор проекту: Т.А.Малишева, методист  
науково-методичного центру управління  
освіти, молоді та спорту Олександрійської  
міської ради**

# ПРОБЛЕМА ТА ЇЇ АКТУАЛЬНІСТЬ

*Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення й особливо дітей залишається однією з найбільш актуальних для держави. Про це свідчать закони та постанови уряду.*

*У Конституції України, «Основах законодавства України про охорону здоров'я», програмі «Діти України» наголошується на необхідності збереження та зміцнення здоров'я молоді.*

*За останні роки кількість захворювань серед молоді збільшилася на 30%. Сьогодні кожний третій першокласник має різноманітні відхилення у стані здоров'я:*

*у 20% - 40% - спостерігається порушення постави;*

*У 50%- 60% - схильність до частих захворювань.*

*Понад 50% школярів мають незадовільну фізичну підготовленість.*

*Така ситуація обумовлена важким соціально – економічним станом українців, збільшенням кількості соціально – небезпечних сімей, кризою духовних цінностей, зниженням рівня моральних цінностей населення.*

*У Концепції фізичного виховання в системі освіти України відзначається різке погіршення стану здоров'я і фізичної підготовки молоді. 90 % учнів мають хронічні захворювання і фізичні відхилення в розвитку. З усією гостротою перед державою постає проблема боротьби за збереження здоров'я нації.*

# Фактори, які впливають на стан здоров'я



# Хто чим повинен займатися

**Завдання  
медицини і школи**

```
graph TD; A([Завдання медицини і школи]) --> B[Медицина займається не здоров'ям, а хворобами, не профілактикою, а лікуванням]; A --> C[Завдання школи – зберігати, зміцнити здоров'я учнів, сформувати в них відповідальне ставлення до власного здоров'я.]
```

**Медицина  
займається не  
здоров'ям, а  
хворобами, не  
профілактикою,  
а лікуванням**

**Завдання школи –  
зберігати,  
зміцнити здоров'я  
учнів,  
сформувати в  
них  
відповідальне  
ставлення до  
власного  
здоров'я.**

# Повсякденна діяльність школи

Здоров'язберігаючі  
технології

Грамотно складений  
розклад уроків

Використання прийомів  
рухової активності

Озброєння учнів  
валеологічними  
та екологічними  
знаннями

-- це не є чимось невідомим

Нейтралізація  
стресів

Організація  
гарячого харчування

**Ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками.**

**Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичної діяльності учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров'язберігаючими вміннями і навичками.**

# Напрямки для реалізація складових здоров'я

1

**Фізична  
складова**

2

**Соціальна  
складова**

3

**Психічна  
складова**

4

**Духовна  
складова**

# Реалізація фізичної складової

**ЗДОРОВ'Я**

**.Контроль та самоконтроль за правильною постановою**  
**.Виконання вправ щодо профілактики сколіозу, запобіганню гіподинамії**  
**.Виконання гімнастики для очей, точковий самомасаж біологічно активних точок**

**Ранкова гімнастика**

**Фізкульт хвилинки**

**Рухливі ігри**

**Знання свого особистого рівня здоров'я**

**.Навчання правильному та регулярному чищенню зубів**  
**.Навчання культурі споживання їжі**  
**.Навчання використанню народних способів оздоровлення**  
**.Навчання щодо дотримання режиму навчання, харчування, праці, відпочинку**



# Реалізація соціальної складової



# Реалізація психічної складової

Створення психологічного клімату на уроці

Навчання на вмінню підтримувати дружні стосунки

Дотримання позитивного мислення

Підтримання емоційності у своїх можливостях, задатків

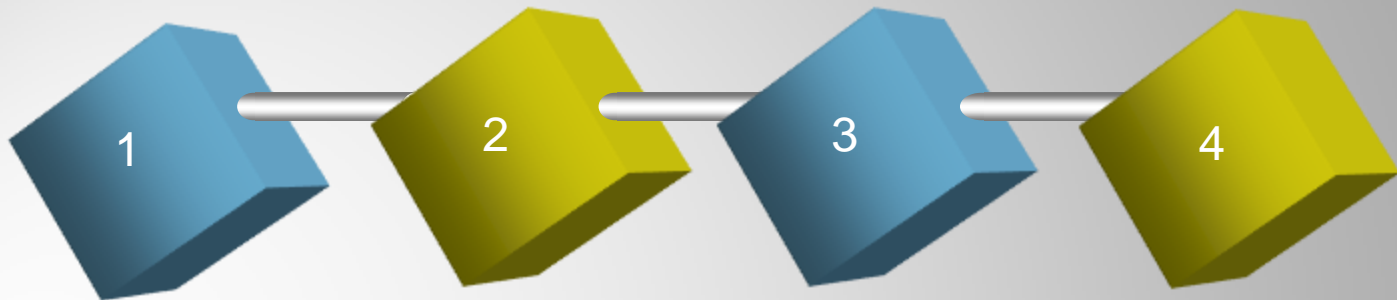
Демонстрація ненасильницьких засобів навчання

Вміння керувати емоціями  
Самооцінка, самоконтроль

Вміння відмовлятися від шкідливих звичок

Музикотерапія  
Кольоротерапія

# Реалізація духовної складової



**Навчання доброзичливому ставленню до товаришів у класі, до учнів школи, до дорослих**

**Навчання відповідальності за власні вчинки**

**Вироблення навичок самообслуговування**

**Навчання висловлювати свої погляди щодо здорового способу життя**

**Навчання усвідомлення життєвих цінностей**

**Навчання вмінню розрізняти добро і зло, духовне і бездуховне, долати прояви зла в собі**

Впровадження здоров'язберігаючих технологій потребує від учителя, по-перше, не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, індивідуальні мовні особливості кожного учня. Намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми.

Здоров'язберігаючі технології передбачають: зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності; групової й парної форм роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать вмінню поважати думки інших, висловлювати власні думки, правилам спілкування; проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків.

**У учнів розвинута інтуїтивна здатність чути емоційний стан учителя, а тому з перших хвилин уроку треба створити середовище доброзичливості, позитивного емоційного налаштування.**

**Слід пам'ятати, що психологічний стан і психологічне здоров'я учнів впливає і на фізичне здоров'я.**

**Велике значення для попередження втомі є чітка організація навчальної праці. На уроках, де більша частина навчальна діяльність пов'язана з класною дошкою, дуже важливо, щоб до початку уроку було зроблено необхідні записи на дошці: завдання для усного рахунку, опитування, можливо, план роботи на уроці. Можна зразу вказати в залежності від ступеня складності завдання якому рівню відповідає його виконання. Знаючи весь план уроку, які знання, вміння, навички необхідно набути, який обсяг роботи виконати, учень може обрати ступінь складності завдання, розподілити свою роботу на свій погляд, що формує учня як суб'єкта навчальної діяльності.**

**Під час вивчення нового матеріалу добре, коли весь матеріал уроку записаний на дошці або на плакаті й при підведенні підсумків уроку є можливість охопити ще раз поглядом виведені формули, співвідношення, графіки тощо.**

**Ми вважаємо, що необхідно проводити роботу з профілактики стресів. Хороші результати дає робота в парах, групах як на місцях так і біля дошки, де ведений, більш «слабкий» учень відчуває підтримку товариша. Антистресовим моментом на уроці є стимулювання учнів до різноманітних способів розв'язання, не боячись помилитися, отримати неправильну відповідь.**

**Ставлення учнів до свого здоров'я, за думкою більшості спеціалістів, є основою здоров'язбереження, так як через мотивацію цього ставлення можна здійснити ціннісне – орієнтовану діяльність дітей та підлітків по збереженню та зміцненню власного здоров'я. У зв'язку з цим пропаганда здорового способу життя через валеологічне та екологічне виховання засобами уроків є складовою у розв'язанні проблеми здоров'я збереження.**



# Вчити дітей діяти за алгоритмом у конфліктних ситуаціях



Такий алгоритм сприяє індивідуальному розвитку дитини: переходячи від першого до наступних класів все більше усвідомлюють важливість для них процесу прийняття рішень і значення етапів та кроків на кожному віковому рівні.

# Формування свідомого ставлення учнів до свого здоров'я

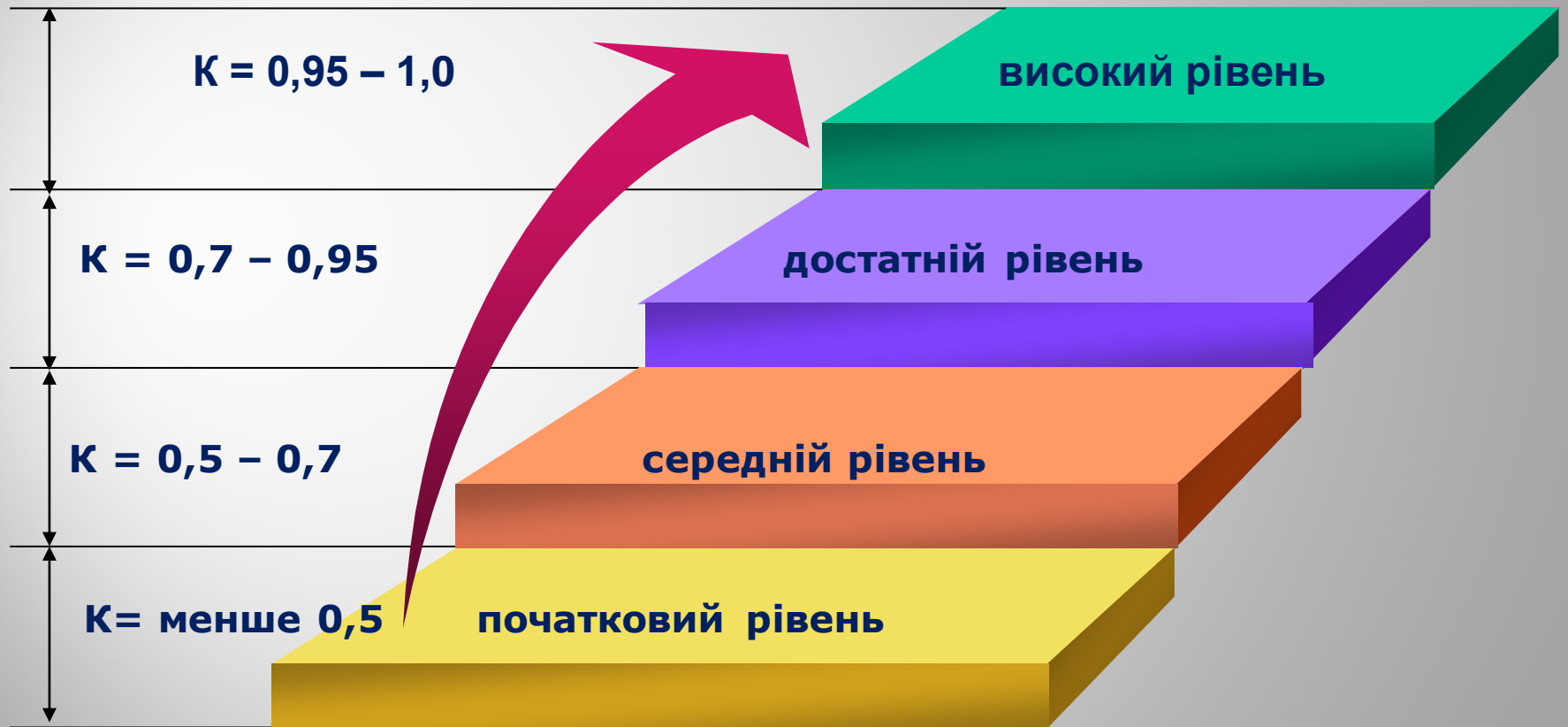
## Питання для оцінювання компетентності учнів

1	Виконує вранішню зарядку вдома щодня
2	Виконує вранішню зарядку в школі щодня
3	Активно приймає участь в виконанні фізкультхвилинок
4	Знає вправи для корекції постави
5	Знає показники власного здоров'я
6	Володіє санітарно-гігієнічними знаннями про те, щоб мати правильну поставу
7	Знає основні способи загартування
8	Знає вимогу до спортивного одягу та взуття для уроків фізичної культури
9	Дотримується режиму дня
10	Дотримується режиму сну
11	Знає основні засоби профілактики захворювань
12	Знає способи профілактики інфекційних захворювань, венеричних захворювань, СНІДу
13	Володіє знаннями про основні психічні процеси, їх вплив на здоров'я
14	Знає традиції культури здоров'я українського народу
15	Знає права і обов'язки громадянина у ставленні до власного здоров'я та здоров'я оточуючих
16	Знає про шкідливий вплив алкоголю, тютюнопаління, наркотичних речовин на здоров'я
17	Уміє відмовлятися від небезпечних пропозицій
18	Прагне до фізичного вдосконалення
19	Має сформовану громадську відповідальність за наслідки нездорового способу життя

Загальна  
кількість  
балів

КОЕФІЦІЄНТ  
(всього балів/  
38)

**Рівень сформованості у учнів компетентного ставлення до власного здоров'я визначається за відповідною шкалою:**



# Використана література:

1. Т. Бойченко. Валеологія в школі і вдома. – Київ – Логос – 1999.
2. Т. Бойченко. Валеологія в школі. – Київ, 2001.
3. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді – Наказ МОН України № 605 від 21.07.2004р.
4. Мельник С. Здоров'я та духовність - через освіту. Директор школи. – 2003 - №44.
5. Таранова О., Челах Г. Здоров'язбережувальний педагогічний процес. Завуч. - 2008. - №19-20.
6. Никифоренко О. Школа на шляху до здорового способу життя. Завуч. - 2008. - №19-20.
7. Гонтаровська Н. Інноваційне середовище як фактор розвитку особистості. Директор школи. – 2008. - №9.
8. Шульга С. Оздоровчі технології. Директор школи. – 2008. - №9.
9. Кирилюк Л., Шубіна Т. Школа життєтворчості - шлях до успіху. Завуч. – 2006. - №15.
10. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді – Наказ МОН України № 605 від 21.07.2004р.

# Дякую за увагу!

**Контакти:**

**email: [tatianamalysh5@gmail.com](mailto:tatianamalysh5@gmail.com)**

