



# Здоров'язбережувальні технології в початковій школі: загальна характеристика





**Якщо хочете виростити дитину  
щасливою, виростіть її здоровою  
Ж. Ж. Руссо**





**•Здоров'я дітей –  
це запорука  
щастя, радості й  
повноцінного  
життя батьків,  
учителів,  
суспільства  
загалом**



# Стан здоров'я дітей України

- ❖ Вступаючи до школи, 85 % дітей мають соматичні та психічні порушення, збільшується кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання.
- ❖ Щороку кількість здорових дітей зменшується. Так, у 2011 – 2012 н. р. було зафіксовано 42,7 % здорових дітей, у 2015 – 2016 н. р. кількість практично здорових дітей не перевищує 30 %.
- ❖ Щороку зростає показник надлишку ваги, що є наслідком недостатньої культури харчування дітей.



# Поняття здоров'я

- ❖ Стан системи охорони здоров'я зумовлює всього лише 10%. Решта 90% припадає на:
- ❖ екологічний стан (20%),
- ❖ спадковість (20%),
- ❖ умови і спосіб життя (50%)
- ❖ **Здоров'я** – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад (за ВООЗ).



**Мета сучасної школи –**  
підготовка дітей до життя.  
Кожен учень має отримати  
під час навчання знання, що  
знадобляться йому в  
майбутньому. Реалізація  
означеної мети можлива за  
умови запровадження  
технологій  
здоров'язбережувальної  
педагогіки.





# Поняття “Технологія”

це системний метод створення, застосування знань з урахуванням технологічних і людських ресурсів та їх взаємовпливу, що має на меті оптимізацію форм освіти (ЮНЕСКО).



# Здоров'язбережувальні технології

- ❖ У класифікації освітніх технологій (управлінської діяльності, організації навчального процесу, виховної роботи тощо) останнім часом виокремилася нова група – здоров'язбережувальні технології.
- ❖ Слід зазначити, що здоров'язбережувальна педагогіка не може бути представлена як конкретна освітня технологія. Водночас, поняття “здоров'язбережувальні технології” об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.





## Під здоров'язбережувальними технологіями слід розуміти:

- ❖ сприятливі умови навчання дитини в школі (без стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- ❖ оптимальна організація навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог);
- ❖ необхідний достатній та раціонально організований руховий режим.



- Слід зазначити, що впровадження здоров'язберезувальних освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберезувальних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.



# Виховання культури здоров'я

Модель культури здоров'я включає в себе такі взаємопов'язані між собою компоненти:

- ❖ формування особистісних рис, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я;
- ❖ здоров'язбережувальні технології;
- ❖ оздоровчі технології;
- ❖ технології навчання здоров'я





# Здоров'язбережувальні технології



- ❖ створюють безпечні умови для перебування, навчання та роботи в школі
- ❖ розв'язують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям ДИТИНИ



# Методи здоров'язбереження:

- ❖ диспансеризація учнів;
- ❖ профілактичні щеплення;
- ❖ забезпечення рухової активності;
- ❖ вітамінізація, організація здорового харчування (зокрема дієтичного);
- ❖ санітарно-гігієнічні заходи, пов'язані з респіраторно-вірусними інфекціями, зокрема грипом





## Санітарно-гігієнічні, естетичні умови навчально-виховного процесу й освітнього середовища в навчальному закладі:

- ❖ реалізація програми “Парта під кожного учня”;
- ❖ здійснення контролю за освітленням навчальних кабінетів;
- ❖ наявність дзеркала в кожному кабінеті, діти стежать за своїм зовнішнім виглядом;
- ❖ наявність у кожному кабінеті термометра, здійснення регулярного контролю за температурним режимом;
- ❖ організація доставки питної води в класи, кожен учень повинен мати індивідуальну склянку;
- ❖ учителі початкових класів повинні приділяти багато уваги формуванню в дітей навичок особистої гігієни: перед прийомом їжі діти повинні мити руки з милом і витирати індивідуальними паперовими рушниками;
- ❖ обов'язковим є змінне взуття.



# Оздоровчі технології

- ❖ орієнтовані на зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, ранкова гімнастика, масаж, фітотерапія, музикотерапія, танці, оздоровча фізкультура, рухливі ігри, соляні мішечки, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, дихальні вправи (наддування іграшки, кульки), дошка Євмінова тощо.
- ❖ Деякі методи (наприклад, фітотерапія та гімнастика) залежно від характеру впливу та способів застосування і категорій учнів можуть використовуватись як у межах здоров'язбережувальних, так й оздоровчих технологій.



# Технології навчання здоров'я

- ❖ гігієнічне навчання (раціональне харчування, догляд за тілом тощо);
- ❖ формування життєвих навичок (керування емоціями, розв'язання конфліктів тощо);
- ❖ профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами; статеве виховання.
  
- ❖ Ці технології реалізуються завдяки долученню відповідних тем до предметів загальнонавчального циклу; уведенню до варіативної частини навчального плану нових предметів; організації факультативного навчання та додаткової освіти





# Технології навчання здоров'я

- ❖ **позасуб'єктні** – технології раціональної організації навчального процесу, формування здоров'язбережувального виховного середовища, форми організації здорового харчування (зокрема, дієтичне);
- ❖ **ті, що вирізняються пасивною участю учнів** – фітотерапія, аромотерапія, офтальмотренажери тощо;
- ❖ **ті, що реалізуються за активної позиції учнів** – різні види гімнастики, технології навчання здорового способу життя, виховання культури здоров'я.



## **Засоби досягнення мети здоров'язбережувальних освітніх технологій:**

- ❖ рухової спрямованості (фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні перерви, лікувальна фізкультура, рухливі ігри тощо);
- ❖ оздоровчі сили природи (сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапія, інгаляція, вітамінотерапія тощо);
- ❖ гігієнічні (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста й загальна гігієна, дотримання режиму дня та режиму рухової активності, режиму харчування та сну тощо).



# Умови впровадження здоров'язберезувальних технологій

- ❖ Компетентність педагогів
- ❖ Матеріально-технічна база
- ❖ Система роботи з дітьми
- ❖ Співробітництво з батьками та соціумом





# Мета всіх здоров'язберезувальних освітніх технологій



- сформувати в учнів необхідні знання, уміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті.



**Дякую за увагу!**

**•Бажаю  
здоров'я!**

