

Інформаційні матеріали
щодо здорового та безпечного способу життя
здобувачів освіти у НУШ

Здоров'я дітей — це спільна проблема медиків, педагогів і батьків. І розв'язання цієї проблеми залежить від впровадження в школі здоров'язбережних технологій. Під здоров'язбережними освітніми технологіями в широкому розумінні слова слід розуміти всі ті технології, використання яких в освітньому процесі йде на користь здоров'ю здобувачів освіти.

Мета здоров'язбережних освітніх технологій навчання — забезпечити школяреві можливість збереження здоров'я під час навчання в школі, дати дитині необхідні знання, вміння й навички щодо здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті.

Можна вважати, що здоров'я здобувачів освіти в нормі, якщо:

- у фізичному плані — здоров'я дає йому змогу справлятися з навантаженнями, дитина вміє долати втому;
- у соціальному плані — дитина комунікабельна, товариська;
- в емоційному плані — дитина урівноважена, здатна дивуватись і захоплюватися;
- в інтелектуальному плані — учень виявляє хороші розумові здібності, спостережливість, увагу, вміння самостійно вчитися;
- в моральному плані — учень визнає основні загальнолюдські цінності.

Звичайно, здоров'я здобувачів освіти визначає вихідний стан їхнього здоров'я на момент вступу до школи, але не менш важлива і правильна **організація навчальної діяльності**, а саме:

- чітке дозування навчального навантаження;
- побудова уроку з урахуванням працездатності здобувачів освіти;
- дотримання гігієнічних вимог (свіже повітря, оптимальний тепловий режим, хороша освітленість, чистота);
- сприятливий емоційний настрій;
- використання фізкультхвилинок і динамічних пауз на уроках.

Як підібрати здоров'язбережні засоби?

Для залучення всіх здобувачів освіти у навчальну діяльність з освоєння досліджуваного матеріалу необхідно пам'ятати: один і той самий навчальний матеріал може бути поданий кількома засобами навчання (друковані видання, аудіо, відео тощо), кожне з яких має свої дидактичні можливості. Тому здоров'язберіжні засоби навчання математики необхідно добирати так, щоб діти змогли залучитися в роботу відповідно до індивідуальних можливостей, при цьому «візуали» змогли побачити, «кінестети» — відчувати, «аудіали» — почути. Засоби навчання мають знімати фізичне напруження та втому; залучати здобувачів освіти у діяльність з освоєння предметного змісту своєю зовнішню привабливістю, долати відчуження наукового знання від здобувачів освіти, забезпечувати особистісно-значущий зміст досліджуваних математичних понять і способів дій.

Необхідна **правильна здоров'язберіжна та безпечна організація навчального процесу**, а саме:

- *передбачення в меті уроку елементів оздоровчої спрямованості, безпеки повсякденної життєдіяльності як в організації, так і в змісті;*

- *відстеження відповідності санітарно-гігієнічних умов навчання:*

чистота в класі, оптимальність світлового та повітряно-теплого режимів тощо.

- *необхідно контролювати провітрювання класу: часткового — на перервах, наскрізного — до і після занять;*

- *побудова уроку з урахуванням динамічності учнів, їхньої працездатності;*

- *забезпечення інтересу до предмета й уроку, їхньої привабливості (поєднання новизни і звичного, інтриги уроку і традиційних його елементів, виклад правил гри тощо);*

- *урахування природних біоритмів, індивідуальних особливостей учнів під час їх залучення в навчальний процес;*

- *забезпечення оптимального співвідношення між фізичним та інформаційним обсягом уроку без інформаційного перевантаження учнів;*

- *забезпечення на уроці оптимального темпоритму, правильного співвідношення між темпом та інформаційною щільністю, з обов'язковим урахуванням фізичного стану і настрою учнів;*

• використання на уроці фізкультхвилинки і пауз загального та спеціального впливу, наприклад

Фікультхвилинка (для очей):

- вертикальні рухи очей вгору — вниз;
- горизонтальні рухи вправо—вліво;
- обертання очима за годинниковою стрілкою і проти неї;
- заплющивши очі, уявити по черзі кольори веселки якомога виразніше;
- на дошці до початку уроку накреслити будь-яку криву (спіраль коло, дугу, ламану); запропонувати дітям очима «намалювати» ці фігури кілька разів в одному, а потім в іншому напрямку.
- постійна увага до збереження зору: розсаджування учнів з урахуванням стану їхнього зору, своєчасна корекція освітлення в класі, використання вправ з гігієни зору (моторно-координаторні тренажі) тощо;
- дотримання норм обсягу домашніх завдань;
- сприятливий емоційний настрій;
- різноманітність форм навчальної діяльності.

Кризові явища у здоров'ї та безпечної життєдіяльності молодого покоління

«Кожна дитина та підліток в Європі має право та повинен мати можливість отримати освіту в школі сприяння здоров'ю», — констатує Концепція Міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю». В Україні створено Національну мережу шкіл сприяння здоров'ю, до якої увійшли 179 навчальних закладів, що відповідають Орієнтованим критеріям діяльності навчального закладу сприяння здоров'ю.

Шляхами подолання кризових явищ у здоров'ї та безпечної життєдіяльності молодого покоління стали:

1. Участь України в Міжнародному проекті «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю».
2. Подальший розвиток Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю, створення та розвиток обласної, районних, міських мереж навчальних закладів — Шкіл сприяння здоров'ю.

3. Розбудова навчальних закладів, пріоритетом яких є здоров'я та життя дитини, впровадження ефективних технологій з формування в дітей та молоді духовної культури, культури здоров'я, позитивної мотивації щодо безпечного способу життя, профілактики тютюнопаління, алкоголізму, захворювання на ВІЛ-інфекцію (СНІД) та інші небезпечні хвороби, попередження вживання наркотичних речовин серед дітей та учнівської молоді.

4. Розвиток навчальних закладів сприяння здоров'ю (фізичного, духовного, психічного, соціального добробуту з безпечним способом повсякденного життя), можливий лише в випадку, коли пріоритет діяльності такого закладу ґрунтується на культурно-історичних цінностях українського народу, його традиціях духовності, шляхом розвитку цілісної виховної системи з безпеки повсякденної діяльності здобувачів освіти..

Отже, ставши членом Європейської спільноти, Україна з-поміж багатьох юридично-правових зобов'язань узяла на себе обов'язок забезпечити громадянам безпечні та здорові умови життєдіяльності. Навчальні заклади, які обрали пріоритетним напрямом своєї діяльності збереження та зміцнення здоров'я своїх здобувачів освіти і вихованців, формування культури їх здоров'я, позитивної мотивації щодо навичок здорового способу життя та превентивного виховання, сьогодні забезпечують умови та механізми здійснення навчання й виховання в інтересах особи і суспільства для всебічного розвитку духовно розвиненої, національно свідомої, фізично і психічно здорової, творчої особистості з сформованою культурою повсякденної безпеки життєдіяльності в здоровому середовищі.

Система соціальної підтримки

здорового та безпечного способу життя в навчальних закладах

Суспільство докладляє зусиль для створення сприятливих умов **розвитку особистості дитини, її безпеки в навчальному закладі**, а саме:

- пробудження її творчих можливостей;
- удосконалення природних здібностей;
- гуманізації способу мислення дитини;
- зростання її інтелектуального розвитку;
- забезпечення здорового розвитку дитини.

Саме тому сучасна школа, як мікромодель зовнішнього соціуму має бути побудована на справжньому інтересі й повазі до дитини й надавати кожній дитині допомогу в

пошуку особистого життєвого шляху в суспільстві, формуванні, закріпленні соціального досвіду, взаємодії, зберігаючи при цьому її психофізичне здоров'я. А сама дитина має навчитися не тільки писати, читати, рахувати, а й:

- *сформувати культуру повсякденної безпечної життєдіяльності;*
- *вчитися берегти своє здоров'я;*
- *знати орієнтири в нормальному стані людини;*
- *вести здоровий спосіб життя;*
- *активно займатися фізичною культурою;*
- *дотримуватися гігієнічних норм;*
- *раціонально харчуватися;*
- *загартовуватись;*
- *уміти управляти своїми почуттями, настроєм, жити в ладу з довкіллям;*
- *усвідомлювати переваги підтримки свого організму в нормальному стані та страшних наслідків шкідливих звичок.*

Означені компоненти мають бути складовими **змісту освіти** дитини в сім'ї, навчальному закладі, соціумі. Таке навчання й виховання, упровадження **цілісної системи соціальної підтримки здорового та безпечного способу життя** має забезпечити:

- *можливості та засоби його зміцнення;*
- *ефективні методики організації змістовного довкілля, спрямованого на формування в дитини фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я;*
- *удосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного тривалого життя та професійної діяльності.*

Усім відомо, що дитина, яка перебуває в складних, злиденних умовах не прагнуче зрозуміти або мати потребу в особистісному зростанні. Тому одним із важливих соціальних завдань сучасної школи у взаємодії з сім'єю, батьківською громадою, місцевими органами самоврядування, громадськими організаціями є створення сприятливих умов для розвитку особистості, враховуючи ієрархію потреб дитини:

- *фізіологічні потреби;*
- *потребу в безпеці, безпечному середовищі (поруч має бути захисник);*

- потребу в соціальному оточенні (сім'я, друзі, соціальна група тощо);
- потребу в повазі та самоповазі (самооцінка своїх чеснот);
- потребу в самоусвідомленні (усвідомлення своїх можливостей, розуміння своїх почуттів).

Забезпечити умови, безпечні для здоров'я дітей та підлітків

Створюючи умови життєдіяльності учасників навчально-виховного процесу, сприятливих для здоров'я умов шкільного середовища, необхідних для успішного навчання та роботи, особливу увагу слід приділити будівлі школи (відповідно до «Устаткування, утримання середніх загальноосвітніх навчально-виховних закладів та організації навчально-виховного процесу» Державних санітарних правил та норм (ДСанПН 5.5.2.008-98), яка має забезпечувати оптимальні умови для організації:

- навчально-виховного процесу;
- безпечного відпочинку учнів ;
- якісного харчування учнів.

Державні санітарні правила та норми підготовлено з урахуванням останніх наукових розробок і досліджень щодо регламентації гігієнічних умов і режимів навчання за сучасних форм організації навчально-виховного процесу для всіх виховних закладів для дітей і підлітків від 6 до 17 років, враховуючи Закон України «Про освіту».

ДСанПН 5.5.2.008-98 - обов'язковий для виконання документ, що регламентує безпечні для здоров'я дітей і підлітків умови навчання та виховання (на підставі ст. 7,11,13,15,16, 17,18,19, 20, 21, 22, 26, 27, 28 Закону України «Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення»), що сприяють:

- підвищенню їхньої працездатності протягом навчального тижня, року;
- поліпшують психофізіологічний розвиток;
- зміцнюють їхнє здоров'я.

Радимо також зосередити увагу на таких актуальних питаннях щодо **створення безпеки повсякденної життєдіяльності в навчальному закладі**: подолання або зменшення ступеня екологічної загрози для здоров'я дітей, а саме основні шляхи вирішення 6-ти груп екологічних проблем:

- якості води;
- санітарно-гігієнічних умов;

- забрудненості повітря;
- хвороб, що передаються переносниками;
- хімічної безпеки;
- непередбачених травм тощо.

Отже, дбаймо про здоров'я та повсякденну безпеку здобувачів освіти в школі! Привчаймо молодь до здорового способу життя, формуймо в неї культуру безпечної поведінки. Самі станемо для них яскравим прикладом!