

Лариса Сливка

# **Здоров'язбережувальна педагогіка**

Навчально-методичний посібник

**УДК 37 : 371.71**  
**ББК 74. 265. 1я73**  
**С 47**

**Сливка Л.В.**

Здоров'язбережувальна педагогіка: [навч.-метод. посіб.] / Л.В. Сливка. – Івано-Франківськ: видавець Кушнір Г.М., 2016. – 200 с.

У посібнику представлено теоретико-методологічні засади реалізації здоров'яорієнтованих акцій в освіті, подано класифікацію здоров'язбережувальних технологій і оздоровчих технік, охарактеризовано деякі педагогічні технології авторських шкіл з точки зору педагогіки здоров'я, проаналізовано теоретичну модель професійної діяльності учителя, орієнтованої на здоров'я, представлено біоритмологічний контент організації навчально-виховного процесу, висвітлено основні засади педагогічної ергономіки, яку автор трактує як компонент здоров'язбережувальної педагогіки, розкрито низку умов, які сприяють ефективності реалізації педагогіки здоров'язбереження.

Видання адресоване викладачам, студентам вищих педагогічних навчальних закладів, стане у нагоді вчителям, вихователям, батькам.

**УДК 37 : 371.71**  
**ББК 74. 265. 1я73**

Друкується відповідно до рішення вченої ради Педагогічного інституту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (Протокол № 9 від 25 червня 2015 р.)

**Рецензенти:**

**Лисенко Н.В.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики дошкільної і корекційної освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

**Міхєєнко О.І.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

## Зміст

Переднє слово .....	
Вступ .....	
Теоретико-методологічні основи реалізації здоров'язбережувальних акцій в освіті	
Педагогічні технології авторських шкіл у контексті здоров'язбережувальної педагогіки .....	
Зміст і форми вияву здоров'язбережувальних технологій в освіті .....	
Вибрані аспекти професійної діяльності вчителя, орієнтованої на здоров'я своє і вихованців .....	
Місце навчальної діяльності в природних біологічних ритмах .....	
Педагогічна ергономіка як складник здоров'язбережувальної педагогіки .....	
Умови ефективної реалізації педагогіки здоров'язбереження	
Додатки .....	



## Переднє слово

Стан здоров'я дітей та молоді визначають сьогодні як одну з характеристик соціально-економічного, морального та культурного розвитку суспільства. Чільне місце у розв'язанні проблеми здоров'язбереження і здоров'язміцнення особистості посідають формування у кожного індивіда здоров'язберігаючої культури і мотиваційних механізмів здорового способу життя. Відтак, виразної актуальності набуває здоров'язберігаюча парадигма у педагогічній діяльності. Основні засади визначені у Національній доктрині розвитку освіти України в XXI столітті, Національних програмах «Здоров'я через освіту», «Діти України» та ін. Разом з тим, реалізація цих програм відбувається досить повільно і не дає бажаних результатів, про що засвідчують негативні тенденції у стані здоров'я дітей та молоді в державі. З-посеред причини такої ситуації виокремлюють екологічні, суспільні, правові, а також культурно-освітні та психолого-педагогічні аспекти.

Щодо понятійно-категоріального апарата, то у зарубіжній науці віддавна послуговуються, приміром, поняттям «health education» (виховання здоров'я), в якому виховання вживається у широкому значенні й об'єднує низку дій та процесів, які сприяють вихованню й навчанню здоров'я як окремих індивідів, так і груп людей упродовж всього життя. Досить популярною є також дефініція «освіта здоров'я», яку розглядають як систему знань із низки суміжних наук, як-от: медицина, соціологія, психологія, педагогіка . Під терміном «санітарно-гігієнічна освіта» розуміють навчально-виховну діяльність, а також популяризацію знань про здоров'я, головним шляхом профілактично-гігієнічних заходів. Відтак, у більшості понять стосовно парадигми здоров'яутворюючої діяльності, які використовуються зарубіжними вченими, присутні такі категорії педагогіки як освіта та виховання, а це, фактично, означає індоктринацію вищенаведених субдисциплін у педагогічну науку, в тому числі у її теоретико-методологічну, концептуальну та методичну складові.

Натомість в Україні ще не існує цілісної системи здоров'яорієнтованої освіти із чіткими структурою та завданнями. Так, приміром, визначення, терміни та поняття («валеологія», «формування здорового способу життя», «здоров'язберігаючі технології», ін.), якими послуговуються вітчизняні дослідники для окреслення діяльності, пов'язаної зі збереженням здоров'я дітей та молоді, можуть стосуватися різних наук (медичних, психологічних, педагогічних). До того ж, іноді їх важко науково ідентифікувати: наприклад, «формування здорового способу життя» чи «здоров'язбереження» – це наукова дисципліна чи технологія? Недостатньо вивченими аспектами проблематики здоров'яформування залишаються її термінологічний апарат, методичні й методологічні засади здоров'язберігаючої діяльності в освіті.

Разом з тим, вітчизняний науковий простір наповнюється розвідками, в яких декларується, що найбільш оптимальними для визначення галузі педагогічної науки, яка вивчає стан та розвиток теорії й практики навчання основ здоров'я та виховання у здоров'ї на різних етапах людського життя, вважають терміни «здоров'язбережувальна освіта» [1], «превентивна педагогіка» [5], «здоров'язбережувальна педагогіка» [3], «педагогіка здоров'я» [2], «здоров'ятворча педагогіка» [4].

Предметом дослідження здоров'язбережувальної педагогіки вважаємо діяльність, спрямовану на здоровий спосіб життя, а з-посеред основних її завдань виокремлюємо: формування

---

1. Ликова В. Чи навчає здоров'ю «здоров'язбережувальна освіта»? / В. Ликова // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2013. – № 2. – С. 64-67.

2. Лук'янченко М.І. Теретико-методичні засади розвитку педагогіки здоров'я в Україні: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / М.І. Лук'янченко. – Луганськ, 2012. – 42 с.

3. Омельченко С. Здоров'язбережувальна педагогіка: сучасні тенденції та перспективи розвитку / С. Омельченко, Л. Каліберда // Ріда школа. – 2012. - № 7. – В. 25-28.

4. Омельченко Л.П. Здоров'ятворча педагогіка / Л.П. Омельченко, О.В. Омельченко. – Х.: вид. група «Основа», 2008. – 205 с.

5. Оржеховська В.М. Превентивна педагогіка: науково-методичний посібник / В.М. Оржеховська, О.І. Пилипенко. – Ізмаїл: СМІЛ, 2006. – 283 с.

компетентної, здорової та творчої особистості; розвиток умінь і навичок, зорієнтованих на збереження власного здоров'я та здоров'я навколишніх; забезпечення необхідних умов для продуктивної пізнавальної діяльності особистості з урахуванням стану здоров'я, особливостей розвитку, нахилів та потреб, профілактичних заходів щодо збереження здоров'я.

В умовах сучасної освітньої практики, коли виключно актуальними є інформаційна і методична підтримка вчителя, подолання його інформаційної обмеженості, виявляє себе протиріччя між потенційними можливостями вищої педагогічної школи та вкрай недостатньою кількістю навчальної літератури щодо теоретичних і практичних аспектів ефективної реалізації освітнього простору, який зберігає і формує здоров'я зростаючої особистості. Це дає підстави вважати пропоноване видання важливою «цеглинкою» у розбудові професійної підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної діяльності.

У виданні здійснено спробу в узагальненому вигляді представити феномен «здоров'язбережувальна педагогіка» як синтез низки наук (екологія, валеологія, безпека життєдіяльності, ергономіка, медицина класична і нетрадиційна, психологія) та напрацювань педагогічної практики. Тут представлено теоретико-методологічні засади реалізації здоров'язбережувальних акцій в освіті, охарактеризовано деякі педагогічні технології з точки зору педагогіки здоров'я, подано авторську класифікацію здоров'язбережувальних технологій і оздоровчих технік, проаналізовано теоретичну модель професійної діяльності учителя, орієнтованої на здоров'я, представлено біоритмологічний контент організації навчально-виховного процесу, висвітлено основні засади педагогічної ергономіки, яку трактуємо як компонент здоров'язбережувальної педагогіки, розкрито низку умов, які сприяють ефективності реалізації педагогіки здоров'язбереження.

Матеріали посібника мають прикладний характер і можуть бути корисними для фахівців у галузі педагогіки, вчителів.

Авторка буде вдячною за зауваження та побажання, які можна надсилати на електронну адресу : [loroczka@ukr.net](mailto:loroczka@ukr.net).

## Вступ

### План

1. Захворювання дітей, зумовлені впливом життєвого середовища.
2. Збереження самоцінності дитинства – важливіше завдання школи.

### Використана і рекомендована література

1. Гриньова М. В. Методика викладання валеології: [навч.-метод. посіб.] / М. В. Гриньова. – Полтава: АСМІ, 2003. – С. 9-11.
2. Савченко О. Екологія дитинства: В.О.Сухомлинський і сучасна початкова школа / Олександра Савченко // Початкова школа. – 2000. – №11. – С.1-4.

### *1. Захворювання дітей, зумовлені впливом життєвого середовища*

Одним із чинників захворювань дитини є радіоактивне забруднення *продуктів харчування*. Йдеться про чистоту того чи іншого конкретного продукту, а також про ймовірність неконтрольованої і специфічної для кожного організму інкорпорації радіонуклідів з їжею та питною водою.

Здоров'я дітей напругу залежить від *забруднення ґрунтів* важкими металами, радіонуклідами, забруднення повітря.

Істотно впливає на здоров'я дитини *стан атмосфери*. Забруднення атмосфери великого міста виглядає сьогодні як пил, сірчаний ангідрид, окис вуглецю, важкі метали (свинець, аміак, формальдегід та інші шкідливі речовини органічної природи). Якщо дошкільний заклад розташовано у зоні атмосферного забруднення, то діти у 1,4 рази частіше страждають на бронхо-легеневі захворювання. За даними американських дослідників, підвищення рівня забрудненості повітря усього на на 1% збільшує смертність населення на 0,094-0,126%.

Однією із найважливіших проблем, від якої залежить здоров'я майбутнього покоління, є *якість питної води*, яку дитина може пити



у сирому вигляді. Організм людини на 70-80%, а мозок на 95% складаються із води. Існування організму людини, всього живого на Землі неможливе без екологічно чистої, наповненої необхідними мікро- і макроелементами питної води. За даними ВООЗ, 80% проблем здоров'я людини пов'язані із якістю питної води (тієї води, яку людина п'є у сирому вигляді). На жаль, нині в багатьох регіонах України якість питної води є загрозовано поганою.

Питання впливу води на здоров'я дитини пов'язують також із *«пам'яттю» води*. Насамперед, мають на увазі пам'ять екологічну – викликану слідами тих шкідливих речовин, з якими вода контактувала до того, як потрапила до організму дитини (із феноменом пам'яті води пов'язаний розділ медицини – гомеопатія і проблема «стирання» екологічної пам'яті води шляхом використання очисних фільтрів для води).

Антропогенні впливи<sup>1</sup> є прямою загрозою репродуктивної функції дитини, причиною зниження її інтелектуальної активності, пригнічення імунологічної біоактивності, появи алергічних захворювань, підвищення онкогенних ризиків і ймовірності розвитку злоякісних утворень, нових захворювань, пов'язаних із невідомими генними мутаціями мікробів, вірусів, ін.

З'явилася низка екологічно зумовлених і раніше невідомих захворювань: хімічна астма, Кіршський синдром (астма у дітей, сенсibiliзована викидами заводів, що виробляють напівсинтетичні корми для тварин), синдром загальної стомлюваності або напруженої адаптації, діоксиновий синдром (пігментація шкіри, імунодефінація), «дивна» хвороба Мінамата (спазматичні паралічі, розумова відсталість, враження ЦНС метил ртуттю, що накопичується у морських продуктах харчування), хвороба Юшо (ураження шкіри

---

<sup>1</sup> Антропогенними називають ті фактори, які своїм походженням зобов'язані будь-якій діяльності людини. Цим вони принципово відрізняються від факторів природних, які виникли ще до появи людини, але існують і діють досі. Вплив людини як екологічного фактора надзвичайно сильний та різнобічний.

поліхлорованими біофенілами, що надходять до організму із забрудненими харчовими оліями), синдром токсичної іспанської олії (ураження сполучних тканин і м'язів гідантоїдами сурогатної рослинної олії), загальна депресія – «хімічний СНІД» (його викликають діоксини, важкі метали, токсичні радикали, гідразини та інші), хвороба інтактності (міопатії, викликані кадмієм), синдром чорних ніг (дистрофічні зміни шкіри ніг під впливом арсену (миш'яку)), акромідія, або хвороба Феєра (нейроалергічні реакції на ртуть), респіраторний дистрес – синдром «дорослого» типу (дія на легені токсичних радикалів кисню, сульфат-аніону), синдром «нездорових будинків» (стан хронічної стомлюваності під впливом родону, формальдегіду).

У зонах екологічних негараздів підвищується частота алергічних захворювань, відхилень у нервово-психічному та фізичному розвитку, повторюються спалахи респіраторних захворювань, зростає частота

ендокринних захворювань, хронічних патологій органів травлення і нирок (тубулоінтерстиціальний нефрит).

З кожним роком розширюється список дитячих екопатологій. Поява великої кількості дитячих екопатологій породила цілий напрямок науки екопедології. Ми є свідками суттєвого «омолодження» багатьох нозологічних форм (виразкова хвороба, гіпертонічна хвороба, судинна і нейровегетативна дистонія, неврози, цукровий діабет тощо).

## **2. Збереження самоцінності дитинства – важливіше завдання школи**

Крім екології природного середовища, якості природної води, продуктів харчування, на здоров'я дитини впливає соціальна екологія, як-от: життєві і житлові умови, звички батьків, їх спосіб життя та мислення, соціальна гігієна, непомірний, незбалансований і неконтрольований інформаційний та психологічний тиск засобів масової інформації (телебачення, інтернет, ін.), постійні щоденні стресові ситуації на вулиці, в транспорті, в школі, в дитячому

садочку. Негативний вплив на здоров'я мають, наприклад праця чи навчання, якщо вони відбуваються в умовах загазованості, підвищеного шуму.

Актуальними є проблеми екологізації умов навчання і розвитку дитячої особистості, пошуку шляхів і засобів методологічного оновлення особистісно-орієнтованої педагогічної теорії і практики, цілеспрямованого створення необхідних умов для повноцінного фізичного, духовного, інтелектуального розвитку та саморозвитку дитини в умовах шкільної, позашкільної освіти і родинного виховання.

Самоцінність кожного вікового періоду дитини необхідно утверджувати різними засобами. Кожен віковий етап має своє незамінне значення у збереженні плавного переходу на наступний для розкриття тих можливостей, які є сензитивними саме для цього віку. Повнота проживання кожного року життя є умовою гармонійного і своєчасного розкриття природних задатків дитини.

Школа – це простір життя дитини, тут вона не готується до життя, а живе. Тому діяльність навчального закладу необхідно будувати так, щоб не «ламати» дитячу природу, сприяти становленню особистості як творця і проектувальника життя, гармонізації та гуманізації стосунків між учнями і педагогами, школою і родиною, керуючись ідеями самоцінності дитинства.

В зазначеному контексті варто згадати слова Василя Сухомлинського: «У руках кожного педагога доля десятків, сотень людських життів. Доторкніться до серця, до душі вихованця дбайливою, люблячою рукою, відкрийте в ньому майстра-творця, і людина заграє своїм неповторним сяйвом, як починає сяяти коштовний камінь у руках ювеліра, що зумів розкрити за сірою, непривабливою зовнішністю чарівне сяйво. Вірте в талант і творчі сили кожного вихованця. Людина – неповторна!».

Основою з основ психічного, інтелектуального і фізичного здоров'я школярів є емоційне благополуччя.

Протягом дня, проведеного у школі, учень постійно ризикує потратити у міністресову ситуацію: не вивчив вірша, а вчитель може

викликати до дошки; болить плече, бо на перерві одержав стусана від старшокласника; не встиг до туалету і усі думки про перерву; забув принести альбом – вчитель накричав. Усе це відбувається на тлі надмірного шуму перерв, нестачі у класі чистого повітря, нестабільності життя загалом, ін.

Тут доречно згадати приклад з книги Януша Корчака «Як любити дітей». Коли відомий педіатр і ушлявлений педагог продемонстрував у рентгенівському кабінеті серце дитини, яка злякалась нової обстановки, присутні побачили на екрані, як прискорено забилося маленьке серце. І тоді лікар звернувся до присутніх у залі зі словами: «Дивіться і запам'ятовуйте. Тоді, коли гніваєтеся і коли ви втомилися, коли діти стають нестерпними і виводять вас із себе, коли ви сердитесь і кричите, коли в нападі гніву ви хочете покарати, згадайте, що так виглядає і так реагує серце дитини».

Часто-густо емоційному благополуччю дітей загрожує маніпулювання вчителем своєю владою під час контролю та оцінювання. Тут знову варто згадати скарбницю роздумів і конкретних порад Василя Сухомлинського щодо контролю і оцінювання результатів навчальних досягнень учнів. Що і як контролювати? Коли починати оцінювати? Як розвинути мотивацію навчання для сильних і слабких дітей? Як уникати приниження дітей в оцінюванні? Про всі ці питання неодноразово писав директор Павлиської школи.

Актуально звучать думки педагога про «ремінну педагогіку» із статті «Обережно: дитина!». У ній йшлося про «духовний ремінець» у руках байдужого учителя, який, скаржачись батькам на невдаху-учня, по суті, провокує биття учня з боку останніх. В. Сухомлинський зазначав про необхідність обережного використання оцінки. Учитель не повинен забувати, що має справу з дитячою, незміцнілою думкою: в однієї дитини вона як стрімка річка, а інша дитина – тугодум. Тому краще не поспішати ставити оцінку, не перетворювати її на ідола, не ставити взагалі «двійок» у початкових класах, не «підрубувати» корінь бажання бути хорошим. Це, звичайно, не повинно означати, що з низькими балами можна переводити з класу в клас.

В.Сухомлинський наполягав на гуманізмі та, водночас, – вимогливості контролю й оцінювання навчальної праці, які ґрунтуються на формуванні у кожної дитини внутрішньої відповідальності.

Тривають активні обговорення щодо «плюсів» і «мінусів» запроєктованого нововведення у школах, а саме: відсутність оцінювання (у балах) навчальних досягнень учнів до 5 класу.

Чому взагалі виникла така ідея? Адже найперше, про що звикли запитувати батьки дитину, – «Що ти сьогодні отримав у школі?». Такий підхід до навчання міцно вкорінився ментальність, і боротися з ним важко: гарна оцінка – немає приводу для хвилювання, дитину можна похвалити, чимось винагородити; погана – більшість батьків вважають, що треба покарати, меншість намагається допомогти виконати уроки. А немає оцінки взагалі, то як же тепер знати, чи все гаразд у дитини, чи вона старається, чи не гірша за інших?!

Можна уявити собі психологічний стан дитини семи-десяти років (в першому класі в школах України оцінок не ставлять), яка вчиться на середній або низькій бал. Вона щойно починає робити перші кроки в навчанні, яке триватиме не один рік. Щось їй вдається, а щось – ні. Це нормально! Але дитина бачить, що її середня оцінка – 6-7 балів. І вона звикає до цього, не хоче старатися: а навіщо, аби не гірше; вона боїться робити якісь нестандартні кроки у навчанні, бо може бути ще гірше і, відповідно, ще нижча оцінка; їй нудно експериментувати, бо для себе вона вже визначила свій бал і підсвідомо дотримується його. І найгірше, що «оцінковий шлейф» тягнеться за учнем і в середній школі. Коли п'ятикласники переходять на систему, де кожен предмет викладається іншим учителем, то оцінити їх у першій чверті не завжди легко: педагоги ще не встигають до кінця грудня визначити здібності кожного. І часто-густо деякі вчителі заглядають у журнал четвертого класу, щоб дізнатися «Що там було у тебе з математики? Вісімка? Ага, ну то так ти приблизно і знаєш».

Школи без оцінок є у багатьох країнах. Приміром, у Фінляндії, яка вважається першим номером у міжнародному рейтингу систем

освіти, початкова школа – шестирічна. Бального оцінювання тут справді не передбачено. Не ставлять оцінок до восьмого класу у Швеції і Данії. У деяких країнах є система оцінювання «знає - не знає».

Можна не відмовлятися від оцінок, а змінити систему оцінювання. Це зовсім не стосується зміни кількості балів у шкалі, а підходу до оцінювання. Оцінка повинна перестати бути знаряддям психічного насильства стосовно учнів. До бального оцінювання дитину треба готувати поступово. І мотивація має бути лише позитивною: заохочувати, а не карати.

У системі М. Монтесорі, приміром, помилка взагалі не є негативом, а лише позитивом. Адже усі люди, так чи інакше, вчать на власних помилках. Школярі можуть тривалий час працювати з олівцем щоб мати можливість витерти гумкою знайдену помилку і не отримати покарання у формі низького бала. Перевірку диктанта можна організувати так: учитель озвучує, як правильно, учні передивляються свої роботи й оцінюють їх самостійно. У такому випадку, неуспішність уже не так не ранив дитину.

Діти йдуть до школи за знаннями, а не за оцінками. На жаль, деякі батьки і навіть учителі цього не хочуть розуміти. У середній і старшій школі оцінювати необхідно. Тоді дитина вже досить доросла, щоб адекватно сприймати свої успіхи і невдачі.

Джерелом емоційного благополуччя дитини є її успіхи у навчанні, саме вони формують внутрішню мотивацію учіння. В. Сухомлинський закликав учителів пам'ятати, що немає «абстрактного» учня, відтак немає єдиних для всіх школярів передумов успіхів у навчанні. Власне, саме поняття «успіхи в навчанні» є річчю відносною: в одних учнів показником успіхів є відмінні оцінки, для інших і «задовільно» – це велике досягнення. Уміння правильно визначити, на що здатний кожен учень в даний момент, як розвивати його розумові здібності в подальшому, – це надзвичайно важлива складова частина педагогічної мудрості. Педагог зазначав, що бажання учитися з'являється в учня за умови, якщо він уміє вчитися. Ця теза повинна стати вихідною для

стимулювальної, мотиваційної діяльності сучасного вчителя, важливими компонентами якої є, зокрема, опора на позитивні почуття дитини (здивування, захоплення, радість успіху), які роблять міцнішими її розум, волю, бажання досягти мети.

У книзі «Серце віддаю дітям» В. Сухомлинський писав: «Я не боюсь ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежать їхнє духовне здоров'я, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили». Та чимало педагогів і зараз рахуватися із самопочуттям, емоційним станом дитини вважають розкішшю. Ніби це привілей дорослого світу – посилатися на свій настрій, ставлення до чогось або когось, а школяр має бути готовим завжди виконувати будь-яку вимогу вчителя.

Гуманістичні цінності сучасних педагогічних систем передбачають якнайповніше врахування природної основи людини. У авторитарно-дисциплінарних системах виховання вона бралась не як союзник, а як матеріал, який чинить опір і його треба перемогти. Опосередкованим свідченням «всеперемагаючої» педагогіки була насиченість вчительського мовлення мілітаристською та імперативною лексикою: боротися за якість, озброювати знаннями, перемагати неуспішність. Учень найчастіше чув слова «ти повинен», «ти зобов'язаний».

Новою цінністю школи є екологічний світогляд в його широкому значенні, серцевина якого – імператив виживання та глобальна відповідальність кожного за нормальне життя людства на обмеженому життєвому просторі.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте захворювання дітей, зумовлені впливом життєвого середовища.
2. Чому, збереження самоцінності дитинства є важливим завданням школи?

## **Теоретико-методологічні основи реалізації здоров'язбережувальних акцій в освіті**

### **План**

1. Здоров'я як важлива життєва цінність людини.
2. Теоретичний фундамент для визначення змісту і технологій реалізації здоров'язбережувальної педагогіки.
3. Теорія потреб Абрахама Маслоу.
4. Теорії розвитку особистості.
5. Теорії самооцінки і соціального впливу.

### **Використана і рекомендована література**

1. Воронцова Т.В. Основи здоров'я. 5 клас: [посіб. для вчителя] / Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко. – К.: Алатон, 2005. – 264 с.

#### ***1. Здоров'я як важлива життєва цінність людини***

Своєрідним компасом у прийнятті рішень, які впливають на поведінку людини, формують її характер, особисті якості, мораль і ставлення до світу, є цінності. Без перебільшення можна сказати, що цінності визначають долю людини та її життєвий шлях. Серед цінностей, які найчастіше називають люди, чільне місце посідають дружня родина, цікава робота, добробут, хороші друзі, любов, душевне тепло, повага, довіра, свобода, можливість самореалізації, здоров'я своє і близьких. Усе назване є універсальними або справжніми цінностями.

Досвід поколінь засвідчує, що коли люди при прийнятті важливих рішень керуються справжніми цінностями, то вони, як правило, виграють.

Проблемі справжніх цінностей присвятив свої дослідження американський науковець, доктор філософії з соціальних наук, психотерапевт, дослідник у галузі теології, проповідник Дарел Франкен. Сутність базових ідей його дослідження полягає у тому, що:

- існує певне «ядро» цінностей, яке є основою особистісного розвитку і духовного здоров'я;



- слідування вищим моральним цінностям приносить конкретні блага людині;
- життєві навички є інструментом, який допомагає слідувати обраним моральним цінностям.

Завдання дослідження полягало в тому, щоб:

- з'ясувати перелік універсальних цінностей, найважливіших для здоров'я та успіху людини;
- встановити зв'язок між ними і благами для людей;
- розробити методику оцінювання рівня і потенціалу особистісного розвитку;
- здійснити дослідження рівня особистісного розвитку для релігійної і світської громади та порівняти ці результати;
- надати рекомендації щодо освітніх підходів формування характеру.

Опитування, в якому взяли участь 1800 осіб із чотирьох країн світу, проводили дев'ять професорів провідних університетів Сполучених Штатів Америки. Дослідження тривало 10 років. Анкета містила 896 питань. До загального переліку цінностей було включено 342 назви, визначені попередниками Д. Франкена (видатними дослідниками теорії особистості). Результати порівнювали за 300 параметрами – благами. Було отримано наведені нижче результати.

### Результат 1:

Визначено перелік цінностей, які найбільше впливають на здоров'я та успіх особистості.

1. Любов, дружба (соціальність замість ізольованості).
2. Радість (оптимізм, життєрадісність замість депресії).
3. Мир (співпраця і переговори замість конфліктності).
4. Терпимість (толерантність замість нетерпимості).
5. Чуйність (емпатія і допомога замість байдужості).
6. Довіра (довіра і почуття безпеки замість підозри і страху).
7. Душевна щедрість (альтруїзм замість нарцисизму).
8. Інтелігентність (асертивність замість агресивності і пасивності).

9. Самоконтроль (володіння собою замість імпульсивності).
10. Самоповага (упевненість замість почуття мізерності).
11. Спілкування (комунікація замість сором'язливості і мовчання).
12. Автономність (свобода замість залежності).

Доведено, що цінності 1-9 повністю збігаються з біблійними.

### Результат 2:

Сповідуючи загальнолюдські цінності, людина отримує такі блага:

- ✓ краще, ніж у середньому, здоров'я;
- ✓ менш стресове життя;
- ✓ більша упевненість у собі;
- ✓ стабільніше подружнє життя;
- ✓ більша, ніж у середньому, впливовість;
- ✓ вищий рівень фінансового добробуту;
- ✓ відчуття самоповаги і сенсу життя.

Було отримано й кількісні показники. Їх визначали, порівнюючи якість життя людей з високим (вищим за 75%) і низьким (до 30%) рівнем соціальності, самоконтролю та інших цінностей.

### Соціальність:

- ✓ на 20% зменшується рівень стресу (за 15 показниками);
- ✓ на 45% зменшується рівень тривоги;
- ✓ на 72% зменшується симптоми різних хвороб;
- ✓ на 100% зростає упевненість у собі.

### Самоконтроль:

- ✓ на 72% зменшується кількість створених людиною проблем;
- ✓ у 13 разів зменшується ризик зловживання психоактивних речовин (ПАР);
- ✓ на 50% зменшується рівень стресів;
- ✓ на 70% скорочується час, проведений у лікарнях.

### Результат 3:

Розроблено методику оцінювання рівня і потенціалу розвитку особистості в контексті «ядра» цінностей. Можливість оцінки полягала в тому, що:

- ✓ цінності виявляються в якостях особистості (рисах характеру);
- ✓ риси характеру виявляються у поведінці;
- ✓ поведінку можна оцінити за результатами тестування.

Розроблено інструменти оцінювання:

1. Анкети для оцінювання рівня і потенціалу розвитку.
2. «Фазові» номограми для встановлення дефіциту цінностей.

#### Результат 4:

Проведено дослідження релігійної та світської громад й порівняно ці результати.

Незважаючи на те, що «ядро» загальнолюдських і «ядро» християнських цінностей повністю збігаються, лише 25% людей, які регулярно ходять до церкви і сумлінно дотримуються обрядів, мають вищий рівень цінностей, ніж у середньому ті, хто не ходить до церкви. Можливе пояснення цього феномена таке:

- ✓ Церкву часто починають відвідувати люди, які вже мають дефіцит цінностей і серйозні проблеми в особистому житті;
- ✓ Самого лише проповідання цінностей недостатньо. Воно призводить до сліпої віри в догмати і наслідування зразків поведінки, відірваних від реального життя.

*Висновок:* церква має не лише закликати людей до храму, а й показувати шлях до нього, надавати інструмент для усвідомлення християнських цінностей і виховання чеснот.

#### Результат 5:

І світській, і релігійній громадам необхідні освітні програми формування характеру, які допомагають усвідомити цінності і навчають життєвим навичкам.

Основне завдання формування характеру – усвідомлення вигод від сприйняття вищих цінностей і виховання бажаних особистісних якостей. Це – шлях до самореалізації, успіху і духовного здоров'я. Цього треба вчити так само, як читанню і письму. Предметом навчання є набір універсальних цінностей і життєвих навичок.

Навчання повинно здійснюватися на засадах гуманістичної психології, спрямованої на позитив і розвиток особистісного

потенціалу (освітня модель), замість зосередження на хворобах, проблемах і відхиленнях (медична модель).

Важливим підґрунтям таких програм є зміна хибного погляду на те, що психологія має допомогти передусім людям з психологічними проблемами, а школа – відмежуватися від виховання. Психологія повинна допомагати людям максимально реалізувати свій потенціал, а школа – навчати цінностям і життєвим навичкам на науковому підґрунті.

Дарел Франкен розробив низку рекомендацій щодо методики виховання характеру:

1. встановіть дефіцит вищих цінностей;
2. визначте пакет універсальних життєвих навичок, пов'язаних з «ядром» вищих цінностей.
3. здійсніть навчання на ситуаціях, наближених до реального життя учнів, з урахуванням їх вікових особливостей.
4. створіть атмосферу взаємодії і підтримки з метою посилення мотивації до навчання і відповідальності за результат.

У додатку А подано анкети, за якими Д. Франкен вимірював рівень і потенціал особистісного розвитку. За ними кожна людина може перевірити свій рівень соціальності, самоконтролю і асертивності.

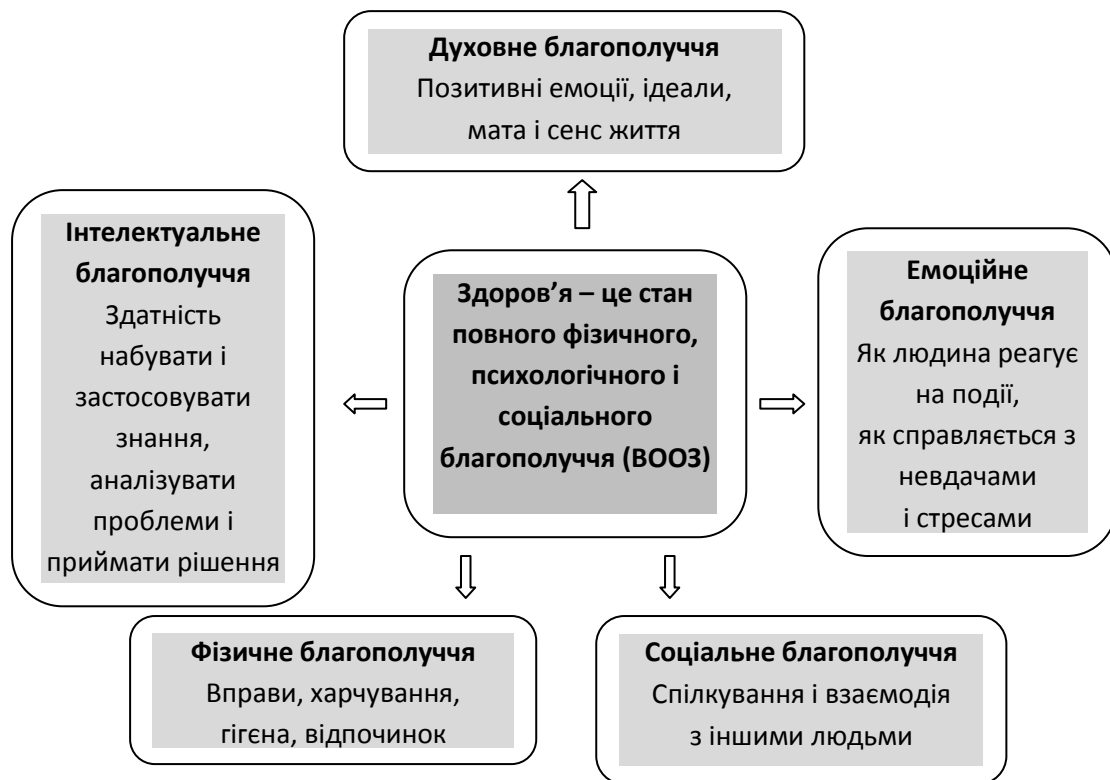
## ***2. Теоретичний фундамент для визначення змісту і технологій реалізації здоров'язбережувальної педагогіки***

До середини ХХ ст. здоров'я трактували лише як відсутність хвороб. Здоровим вважали кожного, хто не був хворий. З розвитком медицини і фармакології збільшилася середня тривалість життя людей, відтак змінилося уявлення про здоров'я.

Нині **здоров'я** ототожнюють з поняттям загального благополуччя (фізичного, психічного, духовного і соціального), а його рівень – з якістю життя людини. Основою сучасного уявлення про здоров'я є визначення Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя». Якщо взяти до уваги, що психологічне – це емоційне,

інтелектуальне і духовне, отримаємо п'ятивимірну модель здоров'я (мал.1).

Такий підхід до здоров'я називають *холістичним* (від англ. «whole» – цілий, цілісний). Він враховує не лише фізичне благополуччя людини, а й відповідні емоційний стан, інтелектуальний розвиток, рівень соціалізації та духовності, адже кожен з п'яти вимірів є важливим для загального благополуччя людини.



Мал. 1. Холістична модель здоров'я

Основними передумовами або чинниками, наявність яких дає можливість кожній людині реалізувати свій потенціал здоров'я, є: мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси. Ці чинники визначені Оттавською Хартією.

*Мир.* Відсутність мирних стосунків в сім'ї, конфлікти із найближчим оточенням, на роботі або в іншій організації, де працює людина, наявність конфліктів у громаді або поміж громадами

(міжетнічних, міжконфесійних) суттєво шкодять усім складовим здоров'я – фізичній, психічній, духовній, соціальній.

*Дах над головою.* Доцільно розуміти це поняття ширше, ніж наявність будь-якої домівки. Потрібен певний рівень побутових умов, усталеність майнових правовідносин, наявність інших чинників, які створюють відчуття впевненості у майбутньому щодо захисту власного майна від можливих негараздів природного або суспільного походження. Також має значення рівень розвитку соціальних інституцій, діяльність яких забезпечує відчуття захищеності особистості та її майна.

Соціальна справедливість, рівність, неупередженість. Наявність цих передумов здоров'я гарантує всім громадянам однакової можливості доступу до послуг соціальних інституцій, рівні громадянські, майнові, соціальні права, неможливість обмежень законних прав та інтересів людини з боку будь-яких силових або владних структур. Наявність цих передумов створює у людини відчуття захищеності та впевненості у майбутньому, а також надає рівні (в межах законодавства) потенційні можливості для реалізації потреб і здібностей, набуття відповідного соціального статусу незалежно від расових, національних, релігійних, майнових, статевих, вікових ознак. Незалежно від ступеня використання цих можливостей конкретними особистостями, сам факт їх наявності у суспільстві позитивно впливає на стан індивідуального і громадського здоров'я.

*Освіта.* У розвиненому суспільстві рівень здоров'я значною мірою пов'язаний із рівнем освіти. Чим вище освітній рівень певного соціального середовища, тим кращі, як правило, в ньому узагальнені показники здоров'я. Природно, що піклування про власне і громадське здоров'я неможливо без знання того, чому це необхідно і як це робити. У даному контексті поняття освіти доцільно розуміти не тільки як освіту суто валеологічну, а ширше – як загальну освіту в цілому. Чим ширше знання основних природознавчих, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створювати у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я взагалі.

Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам і навичкам здорового способу життя, і як виховання в душі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях.

*Харчування.* Це поняття розглядається не тільки утилітарно, як засіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно передбачає забезпечення якісною питною водою, необхідною кількістю вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок тощо, що мають поліпшувати стан здоров'я і протидіяти природному процесу старіння.

*Прибуток.* Це поняття передбачає наявність фінансових можливостей для забезпечення не тільки мінімальних потреб існування, а й для створення в суспільстві послуг і товарів, необхідних для здорового способу життя, забезпечення можливостей їх споживати.

*Стабільна екосистема.* Мається на увазі не тільки стабілізація нормальних екоумов там, де вони не зазнали шкоди від попередньої виробничої діяльності, а й відновлення пошкоджених екоутворень з метою запобігання подальшому порушенню екобалансу планети. Лише активна відновлювальна діяльність може забезпечити досягнення в майбутньому стабільної планетарної екосистеми з оптимальними фізико-хімічними параметрами для існування людства.

*Сталі ресурси.* Поняття включає не тільки запобігання вичерпанню енергоресурсів, корисних копалин, виробничій сировини. Мається на увазі зважене господарювання з урахуванням фінансових і матеріальних ресурсів країн, громад, окремих людей, незадіяних ресурсів виробництва, матеріалів та інструментів, інтелектуальних ресурсів, потенціалу громадських і приватних ініціатив. Вихідна теза така – чим більше усіляких ресурсів є в активі певного структурного утворення (людини, громади, організації,

регіону), тим більші потенційні можливості спрямування цих ресурсів на заходи щодо здоров'я.

Потрібно зауважити, що сам факт наявності (або відсутності) деяких передумов ще не означає наявність добрих результатів стосовно здоров'я. Країни з приблизно однаковим рівнем зазначених чинників можуть мати різні показники здоров'я населення і навпаки. Наприклад, здоров'я канадців у середньому краще, ніж здоров'я німців, хоча соціально-економічні передумови схожі. Це результат цілеспрямованої політики формування здорового способу життя, що застосовувалася в Канаді протягом тривалого часу. Очевидно, що й в Україні можливо досягнути позитивних наслідків, незважаючи на тимчасову нестачу ресурсів, за умови впровадження системи ФЗСЖ, котра насамперед потребує розробки і прийняття таких політичних і управлінських рішень (як на державному, так і на місцевому рівнях), котрі узгоджуються з потребами здоров'я.

Досягнення високого рівня благополуччя залежить від багатьох чинників. Деякі з них перебувають поза нашим контролем (наприклад, спадковість чи стан довкілля). Але тривалість життя і міцне здоров'я залежать насамперед від способу життя, тобто від нашої поведінки людини.

Отже, здоров'я особистості нерозривно пов'язане із її здоровим способом життя. Категорію *здоровий спосіб життя* розглядають як сценарій життєдіяльності, спрямованої на збереження та поліпшення здоров'я людей. Якщо ми нічого не робимо для свого здоров'я, переживаємо багато стресів, маємо шкідливі звички і схильність до невиправданих ризиків, рівень і резерви здоров'я знижуються. А коли підтримуємо добру фізичну форму, живемо в гармонії зі своїм внутрішнім світом і з світом навколишнім, протистоїмо негативному впливу оточення, то зазвичай досягаємо високого рівня благополуччя.

Результатом сформованості здорового способу життя є *культура здоров'я* як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я, і характеризується високим



рівнем культури поведінки щодо власного здоров'я та здоров'я оточення.

Здоров'я людини тісно пов'язане з її безпекою. Для вивчення проблем безпеки оперують такими поняттями, як гомеостаз, особиста та громадська безпека, безпека життя, безпека життєдіяльності, сфери життєдіяльності людини.

*Гомеостаз* – відносна сталість функцій організму в умовах нестабільності зовнішніх і внутрішніх подразників. Саме стан здоров'я людини віддзеркалює динамічну рівновагу між навколишнім середовищем та її організмом. Зрозуміло, що людина, як і будь-яка жива істота, зацікавлена у збереженні свого гомеостазу, який є умовою її існування і розвитку. Тому не дивно, що безпека належить до базових людських потреб. Потреба у безпеці в багатьох випадках є мотивом поведінки людини або джерелом її внутрішніх психологічних проблем (якщо, наприклад, дитина росте і розвивається у нестабільному і ворожому середовищі).

Виокремлюють *особисту безпеку* людини (те, що вона має забезпечувати самотійно: наприклад, бути обережною при контактах з кров'ю інших людей) і *громадську безпеку* (те, що має забезпечуватися на державному рівня: наприклад, контроль донорської крові). Розрізняють також категорії *безпеки життя* (дії людини щодо збереження власного гомеостазу – життя і здоров'я) і *безпеки життєдіяльності* (дії людини з метою збереження гомеостазу екосистем).

### **3. Теорія потреб Абрахама Маслоу**

Реалізуючи завдання здоров'язбережувальної педагогіки у закладах освіти необхідно усвідомити, що саме впливає на поведінку учня.

Над цим питанням замислювалося чимало психологів. Одним з перших був Зігмунд Фрейд, який вважав, що в основі усіх наших бажань і поведінки – сексуальний інстинкт. Роль інстинктів у поведінці є насправді великою, однак неможливо пояснити усі прояви

людської поведінки тільки інстинктами, оскільки, у такому разі, люди ні в чому не відрізнялися б від тварин.

Психолог-гуманіст Абрахам Маслоу розробив теорію, яка пояснювала причини поведінки людини, і назвав її *теорією потреб*.

За А. Маслоу, існують дві системи потреб: базові потреби (потреби нижчого рівня) і мета потреби (потреби вищого рівня).

Базові потреби це:

➤ Фізіологічні потреби: базуються на інстинктах виживання і продовження роду (їжа, вода, сон, для дорослих – сексуальні стосунки)

➤ Потреба в безпеці (захисті, порядку, стабільності): найяскравіше виявляється у дітей, натомість дорослі часто реагують неявно (тривога, стрес).

➤ Потреба в любові: бажання мати друзів, належати до групи, любити самому і щоб тебе любили.

➤ Потреба у повазі та самоповазі: бажання досягти успіху, отримати визнання.

Базові потреби ще називають потребами дефіциту, оскільки людина відчуває потребу в тому, чого їй не вистачає. Ці потреби вимагають задоволення в ієрархічному порядку. Потреби вищого рівня стають домінуючими лише після задоволення потреб нижчого рівня. На підтвердження цього існує чимало історичних доказів. Ось про що засвідчив українець, який пережив голодомор 30-х років («Ukrainian Famine Survivors», 1983): «Усе, про що ти думаєш, це їжа. Існує тільки одна твоя думка про їжу. Ти не відчуваєш ні до кого симпатії. Сестра нічого не відчуває до брата; брат не помічає сестри; батьки не приділяють уваги своїм дітям. Ти стаєш маленькою голодною твариною, кидаєшся на їжу, як голодний хижак. Ось що буває, коли ти страшенно голодний. Усе людське й моральне руйнується за мить».

Метапотреби це:

➤ Естетичні потреби: істинності, краси, правди і справедливості.

➤ Когнітивні потреби: потяг до знань.

➤ Потреба в самореалізації: бажання максимального використання свого потенціалу.

Метапотреби називаються потребами розвитку, тому що в цьому випадку мотивація пояснюється бажанням розвитку і самовдосконалення. Більшість психологів вважає самореалізацію основним фактором нормального існування людини. За А. Маслоу, дуже мало людей досягають цього рівня. Більшість намагається задовольнити потреби нижчих рівнів. Дехто не має можливостей для самореалізації через життєві обставини (бідність чи життя в умовах диктатури), однак більшість людей, подібно до біблійного персонажа Іова, відмовляються від можливостей свого розвитку і самореалізації.

І як результат – люди не є такими людяними, якими могли б бути, і не такими щасливими, адже рівень благополуччя пов'язаний із рівнем задоволення метапотреб (Уморен, 1992).

#### 4. *Теорії розвитку особистості*

Нижче представлено сутність *основних теорій розвитку особистості* та визначено їх роль у методологічних основах формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя і здійснення превентивного виховання.

Розвиток – це якісні фізіологічні та психологічні зміни від народження до зрілості (або до кінця життя). Він охоплює процеси росту, дозрівання і набуття досвіду. Особистість – комбінація унікальних рис характеру, психологічних установок та інших якостей. Частково риси особистості обумовлені на рівні генів, а частково формуються під впливом оточення. Іншими словами, основними факторами формування особистості вважають *внутрішні* (фізіологічні й психічні властивості організму) та *зовнішні* (соціальне оточення людини, активна взаємодія з іншими людьми тощо) умови розвитку індивіда. Тому кажуть, що процес формування особистості є біосоціальним.

Психологія розвитку – галузь психології, яка визначає зміни людської психіки в часі та причини цих змін. Педагогам треба знати вікові особливості учнів для того, щоб:

1) *Краще розуміти причини поведінки дітей.* Чому? Досвідченого педагога важко здивувати. Його не шокує сором'язливість шестирічної дитини, необережність молодшого школяра чи непослідовність підлітка. Він усвідомлює причини цього, і його реакція на їхню поведінку є найбільш адекватною;

2) *Вимагати від учнів те, на що вони об'єктивно здатні.* Наприклад, неможливо пояснити п'ятирічній дитині, що об'єм води, перелитої з широкої склянки у високу, не змінився, оскільки дитина бачить, що води стало більше;

3) *Допомагати вирішувати актуальні завдання розвитку і вчасно запобігати проблемам.* У контексті цього варто згадати англійське прислів'я про те, що «фунт профілактики кращий за тонну ліків».

Розвиток людини є поступовим і достатньо прогнозованим процесом. Усі люди по-своєму унікальні: кожен має власний генетичний код і перебуває під впливом унікальної комбінації зовнішніх факторів. Незважаючи на це, в кожній дитині можна виділити те, що є спільним й для інших дітей її віку. Більшість теорій розвитку особистості ґрунтуються на визнанні того, що фізичний, психічний, соціальний і моральний розвиток особистості відбувається у певній послідовності, своєрідними стадіями. Це суттєво спрощує вивчення цієї проблеми. Усі теорії розвитку оперують поняттям «середньостатистична людина» (якої в природі не існує), тому не дають готових рецептів виховання, а лише допомагають краще розуміти можливості дітей та причини їхньої поведінки.

### Стадії психосоціального розвитку Еріка Еріксона.

Психосоціальна концепція розвитку особистості, розроблена відомим шведським психологом Е. Еріксоном, показує тісний зв'язок психіки людини і характеру суспільства, в якому вона живе. Вчений увів поняття «групова ідентичність», яка формується з перших днів життя; дитина, орієнтована на включення у певну соціальну групу, починає розуміти світ, як ця група. Разом з тим, поступово у дитини формується «егоідентичність», почуття сталості та безперервності свого «Я» – «егоідентичність». Її формування – тривалий процес: він

містить низку стадій розвитку особистості, кожна з яких характеризується завданнями цього віку, а завдання висуваються суспільством. Але вирішення завдань визначається вже досягнутим рівнем психомоторного розвитку людини і духовної атмосфери суспільства, в якому людина живе.

За теорією Е. Еріксона, психосоціальний розвиток людини охоплює 8 стадій. З них 5 – у дитинстві, 3 стадії – у зрілому віці. *Стадії* – це конфлікти (кризи) або завдання, які людина намагається розв'язати у певний період свого життя.

1. *Довіра проти недовіри (до 1 року)*. Завдання формування довіри до навколишнього світу вирішується у віці до 1 року і найбільше залежить від людей, які доглядають за малюком. Якщо світ уявляється дитині непередбачуваним і небезпечним, вона не може подолати кризу, виростає недовірливою та нервовою. Крайній випадок – формується схильність до суїциду.

2. *Незалежність проти невпевненості (1-3 роки)*. На початку діти не здатні діяти, вони – реагують. Але вже на другому році життя дитина поступово починає діяти з власної волі. Так формується почуття незалежності. Якщо на цьому етапі дитину обмежувати і надміру опікати, то вона виростає залежною і невпевненою у собі.

3. *Ініціативність проти почуття провини (3-5 років)*. Час розвитку креативності, активного дослідження себе і навколишнього світу. На цьому етапі важливо забезпечити дитину різними іграшками, матеріалами для малювання, ліплення тощо. Корисними є заняття музикою, танцями, гімнастикою. Ті, в кого це завдання не вирішене, можуть постійно почуватися винними (привід для цього знайдеться).

4. *Успішність (працелюбність) проти комплексів меншовартості (6-11 років)*. Ця стадія охоплює перші роки навчання. Розв'язання конфлікту відбувається шляхом пізнання своїх сильних і слабких якостей, вміння досягти успіху (передусім у навчанні). У *молодшому шкільному віці* дитина вичерпує можливості розвитку в рамках сім'ї, і уже головно школа залучає її до знань про майбутнє життя та діяльність. Якщо дитина успішно опановує знання, нові навички,

вона вірить у свої сили, спокійна. Проте невдачі у школі можуть призвести до появи, а іноді і до закріплення, почуття неповноцінності, невіри у свої сили, розпачу, втрати інтересу до навчання. На цьому етапі розвитку важливо хвалити дитину не так за реальні досягнення, як за активність й докладені зусилля. Якщо активність дитини не стимулювати, то може сформуватися занижена самооцінка і комплекси меншовартості. При відчутті неповноцінності дитина «знову повертається» в сім'ю, яка є захистом, якщо батьки намагаються допомогти дитині перебороти труднощі в навчанні, але, якщо батьки лише лають і карають за погані оцінки, почуття неповноцінності в дитини може закріпитися на усе життя. Нерозв'язана криза зазвичай призводить до того, що дитина починає вважати себе невдахою, втрачає мотивацію до навчання.

5. *Ідентичність проти дифузії (підлітковий вік)*. Бурхливе фізіологічне зростання, статеве дозрівання, занепокоєність своїм виглядом, необхідність знайти фахове покликання – ось питання, що постають перед підлітком. Це уже – вимоги суспільства до підлітка щодо самовизначення. На цій стадії наново постають всі критичні питання минулого. Якщо на ранніх стадіях у дитини сформувалися автономія, ініціатива, довіра до світу, впевненість у своїй повноцінності, значущості, то підліток успішно створює цілісну форму егоїдентичності, знаходить своє «Я», визнання з боку оточуючих. Джерелом конфлікту є наявність практично необмежених альтернатив розвитку. Підліток «приміряє» на себе різні соціальні ролі, формує власну шкалу цінностей, робить вибір. Завдання цього етапу – формування самоїдентичності та розвиток самосвідомості. Самоідентифікація – не так у тому, хто ти є, а в тому, ким ти хочеш бути.

6. *Інтимність проти ізоляції (молодість)*. Завдання – створення сім'ї, народження і виховання дітей.

7. *Продуктивність проти стагнації (зрілий вік)*. На цій стадії домінує прагнення людини до самореалізації, праці на благо родини, суспільства. Конфлікт між тенденцією до егоцентризму (як у підлітків) та можливістю самореалізації на благо інших.

8. *Мудрість проти відчаю (похилий вік)*. Розв'язання попередніх завдань допомагає людині відчути повноту життя, усвідомити його сенс.

Нерозв'язані кризи розвитку можуть призвести до невдоволення своїм життям, відчаю перед неминучою смертю.

Практичне значення теорії Е. Еріксона полягає в тому, що вона дає вчителю розуміння, як розвивається особистість дитини, наголошує на ролі вчителя і батьків у вихованні (бачить у них людей, які допоможуть розв'язати кризи розвитку) і дає розуміння того, що розв'язання криз не буває цілковитим і остаточним.

*Стадії когнітивного розвитку (за Жаном Піаже)*. Класифікація стадій когнітивного розвитку, здійснена Ж. Піаже (довгий час був директором інституту розвитку дитини в Женеві) – це неоціненний внесок у когнітивну психологію, яка намагається зрозуміти процеси сприйняття та обробки інформації. Дослідник вважав, що діти не є пасивними «сприймачами» інформації, натомість відбирають й тлумачать те, що бачать, чують і відчувають у навколишньому світі. Зі своїх спостережень за дітьми та чисельних експериментів, які Ж. Піаже здійснював, вивчаючи мислення дітей, вчений дійшов висновку, що люди проходять через певні етапи когнітивного розвитку, тобто вчаться думати про себе та про своє середовище поступово. Кожен етап передбачає набуття нового вміння й залежить від успішного завершення попереднього. Кожна із стадій характеризується певним стилем мислення і способом розв'язання поставлених завдань.

1. *Сенсомоторна стадія (до 2 років)*. Дитина у цей період сприймає навколишній світ відносно своїх дій і відчуттів. Вона живе «тут і тепер»: іграшка існує тільки тоді, коли дитина її бачить, чує, торкається; коли ж іграшка зникає з поля відчуттів, то перестає існувати і дитина уже не шукає її. По закінченні цього періоду дитина починає розуміти об'єктивний характер навколишнього світу (наприклад, що речі можуть існувати навіть тоді, коли вона їх не бачить), а також усвідомлювати найпростіші причинно-наслідкові

зв'язки (наприклад, те, що отримає десерт, якщо з'їсть основну страву).

2. *Доопераційна стадія (2-7 років)* складається з двох підстадій:

*Передпонятійної (2-4 роки)*: дитині важко усвідомити, що існує багато речей з однаковими характеристиками (що іграшка в руках іншого малюка є такою самою, як у неї, а не тою, що є у неї вдома).

*Інтуїтивної (4-7 років)*: дитина здатна розв'язати багато завдань інтуїтивно, але її мислення все ще базується більше на сприйнятті, ніж на логіці.

3. *Стадія конкретних операцій (7-11 років)*. На цій стадії поступово формуються зачатки логічного мислення. Протягом цієї фази діти засвоюють абстрактні, логічні поняття. Вони навчаються без особливих труднощів давати раду таким ідеям, як причинність. Дитина на цій стадії розвитку уже може зрозуміти хибність логічного висновку про неоднакову кількість води у вузькій та широкій посудині, хоча вона й перебуває там на різних рівнях. Вона стає спроможна здійснювати математичні операції множення, ділення і віднімання. Діти на цій стадії менш егоцентричні.

4. *Стадія формальних операцій (12-14(15) років)*. Формується здатність оперувати абстрактними поняттями, логічно мислити, аналізувати наслідки і робити висновки. Зіткнувшись із якоюсь проблемою, діти на цьому етапі когнітивного розвитку спроможні переглянути всі можливі способи її розв'язання й проаналізувати їх теоретично, щоб знайти правильний результат. Тільки по завершенні цієї стадії дитина здатна самостійно робити свідомий вибір (!) і відповідати за його наслідки.

## 5. *Теорії самооцінки і соціального впливу*

Вплив самооцінки на поведінку людини досліджував К. Роджерс.

*Самооцінка* – внутрішня характеристика людини (як ми себе оцінюємо вдома, з друзями на роботі, у навчанні), але формується вона під впливом оточення.

Значення самооцінки в тому, що поведінка людини зазвичай відповідає тому, що вона про себе думає. Досить часто у дітей



формується занижена самооцінка. Вони можуть вважати себе недостатньо розумними, негарними, нездібними до занять спортом, т. ін. У таких випадках самооцінка стає джерелом серйозних психологічних проблем, знижує здатність дитини до адаптації, мотивацію до навчання.

Згідно з теорією К. Роджерса для виховання позитивної самооцінки діти потребують безумовного визнання. Навіть якщо дитина вчинила неправильно, треба їй пояснити, що ви вважаєте поганим тільки її поведінку. Про значення такого підходу засвідчує випадок, коли один соціопат зізнався психіатру, що нікого не вбив лише тому, що колись у третьому класі вчителька сказала йому: «Незважаючи ні на що, я думаю, що ти – хороша людина».

Окрім внутрішніх факторів (потреб, закономірностей розвитку і самооцінки), на поведінку людини впливають і зовнішні фактори. Вони є предметом дослідження теорії *соціального впливу* (засновником цієї теорії вважають Альберта Бандуру). Проте її коріння сягає соціокультурної теорії видатного радянського психолога Льва Виготського. Значення цих теорій для визначення змісту, методів і результатів виховних впливів щодо формування здорового способу життя особистості важко переоцінити. Адже, приміром, тренінгові методи – це практична реалізація теорії Л. Виготського, яку покладено в основу педагогіки співробітництва і розвивального навчання.

Теорія соціального впливу досліджує багато проблем, зокрема вплив авторитетів на поведінку людини. В дослідження цього феномена значний внесок зробив Стівен Мілгрем (додаток Б). Він довів, що вплив авторитетів іноді штовхає людей на вчинки, які суперечать їх сумлінню і є – далеко за межами людяності.

## Запитання для самоконтролю

1. Перелічіть універсальні або справжні цінності.
2. Охарактеризуйте холістичний підхід до здоров'я.
3. Дайте характеристику чинникам, наявність яких дає можливість кожній людині реалізувати свій потенціал здоров'я.
4. За анкетами Д. Франкена перевірте свій рівень соціальності, самоконтролю і асертивності.
5. Охарактеризуйте потреби як причини поведінки людини (за А. Маслоу).
6. Для чого педагогам необхідно знати вікові особливості учнів?
7. Охарактеризуйте стадії психосоціального розвитку Еріка Еріксона.
8. Дайте характеристику стадіям когнітивного розвитку (за Жаном Піаже).
9. Складіть міні-повідь на тему: «Теорії самооцінки і соціального впливу».
10. Ознайомтеся із сутністю експеримента Стівена Мілгрема. Поясніть значення теорії впливу авторитетів на поведінку людини у контексті здоров'язберезувальної освіти.

## **Педагогічні технології авторських шкіл у контексті здоров'язбережувальної педагогіки**

### **План**

1. Педагогічна технологія: сутність поняття, основні характеристики та класифікація.
2. Гуманно-особистісна технологія Ш. Амонашвілі.
3. Технологія школи «Екологія і діалектика» (Л. Тарасова).
4. Технологія вальдорфської педагогіки (Р. Штейнер).
5. Технологія вільної праці (С. Френе).
6. Технологія саморозвитку (М. Монтесорі).
7. Технологія адаптивної школи (Є. Ямбург).
8. Біологічно адекватна технологія навчання (БАТ).

### **Використана і рекомендована література**

1. Бакало Лілія. Біоадекватні технології навчання як один із напрямків модернізації методики викладання літератури. Опис досвіду / Лілія Бакало // Всесвітня література в середніх навчальних закладах України. – 2008. – №11-12.
2. Впроваджуємо інноваційні освітні технології. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: // <<http://gordiuk.blogspot.com/2014/11/blog-post.html>>. – Загол. з екрану. – Мова укр.
3. Ідея побудови адаптивної школи. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: // <[http://ua-referat.com/%D0%86%D0%B4%D0%B5%D1%8F\\_%D0%BF%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B8\\_%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%97\\_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8](http://ua-referat.com/%D0%86%D0%B4%D0%B5%D1%8F_%D0%BF%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B8_%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%97_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8)>. – Загол. з екрану. – Мова укр.
4. Навчально-методичний комплекс дисциплін фахової підготовки бакалавра за напрямом «Здоров'я людини» : наук.-метод. зб. / Кол. авт., заг. ред. С.В. Страшко. – К. : Освіта, 2013. – С. 41-44.

5. Русских Г.Я. Адаптивный поход в обучении школьников / Г.Я.Русских // *Фундаментальные и прикладные исследования. Образование, экономика и право.* – 2004. – № 6. – С. 37-39.

### ***1. Педагогічна технологія:***

#### ***сутність поняття, основні характеристики та класифікація***

Поняття «педагогічна технологія» (ПТ) трактують як:

- сукупність прийомів, застосовуваних у певній справі, майстерності, мистецтві;
- сукупність психолого-педагогічних установок, що визначають спеціальний набір і компонування форм, методів, способів, прийомів навчання, виховних засобів; організаційно-методичний інструментарій педагогічного процесу;
- змістовну техніку реалізації навчального процесу;
- опис процесу досягнення планованих результатів навчання;
- мистецтво, майстерність, уміння, сукупність методів обробки, зміни;
- процесуальну частину дидактичної системи;
- продуману у всіх деталях модель спільної педагогічної діяльності з проектування, організації та проведення навчального процесу з безумовним забезпеченням комфортних умов для учнів і вчителя;
- системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів та їх взаємодії, що ставить своїм завданням оптимізацію форм освіти;
- системну сукупність і порядок функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних засобів, використовуваних для досягнення педагогічних цілей.

Назагал, педагогічну технологію можна розглядати як змістове узагальнення, що вбирає в себе вищенаведені значення. ПТ функціонує і як наука, що досліджує найбільш раціональні шляхи

навчання, і як система способів, принципів і регулятивів, застосовуваних у навчанні, і як реальний процес навчання.

Загальнопедагогічний (загальнодидактичний) рівень педагогічної технології стосується цілісного освітнього процесу у певних регіоні, навчальному закладі або шаблі навчання. На цьому рівні педагогічна технологія синонімічна педагогічній системі, охоплюючи сукупність цілей, змісту, засобів і методів навчання, алгоритм діяльності суб'єктів та об'єктів процесу. Приватно-методичний (предметний) рівень – охоплює сукупність методів і засобів для реалізації певного змісту навчання та виховання в рамках однієї навчальної дисципліни, класу, учителя (методика викладання предметів, методика компенсуючого навчання, методика роботи вчителя, вихователя). Локальний (модульний) рівень педагогічної технології обіймає окремі частини навчально-виховного процесу, розв'язання приватних дидактичних і виховних задач (технологія окремих видів діяльності, формування понять, виховання окремих особистісних якостей, технологія уроку, засвоєння нових знань, технологія повторення і контролю матеріалу, технологія самостійної роботи, ін.).

Технологія відрізняється від методик своєю відтворюваністю, стійкістю результатів, відсутністю багатьох «якщо» (приміром: «якщо талановитий вчитель...», «якщо здатні діти, гарні батьки...», ін.). Іноді методики входять до складу технологій, а іноді ті чи інші технології – до складу методик навчання.

В структуру педагогічної технології входять:

*концептуальна основа;*

*змістова частина навчання* (цілі навчання – загальні і конкретні; зміст навчального матеріалу;

*процесуальна частина* – технологічний процес (організація навчального процесу; методи і форми навчальної діяльності школярів; методи і форми роботи вчителя; діяльність вчителя з управління процесом засвоєння матеріалу; діагностика навчального процесу).

За сутнісними та інструментально значущими властивостями (наприклад, цільової орієнтації, характером взаємодії вчителя і учня,

організації навчання) виокремлюють такі класи педагогічних технологій:

- за рівнем застосування виділяються загальнопедагогічні, приватно-методичні (предметні) і локальні (модульні) технології;
- за філософською основою: матеріалістичні й ідеалістичні, діалектичні та метафізичні, наукові й релігійні, гуманістичні та антигуманні, антропософські і теософські, прагматичні та екзистенціалістські, вільного виховання і примусу, ін.;
- за провідним чинником психічного розвитку: біогенні, соціогенні, психогенні та ідеалістичні технології.

Сьогодні загальноприйнято, що особистість є результатом сукупного впливу біогенних, соціогенних і психогенних факторів, але конкретна технологія може враховувати або робити ставку на будь-який з них, вважати його основним.

Принципово важливим у педагогічній технології є позиція дитини в освітньому процесі, ставлення до дитини з боку дорослих. Тут виокремлюють декілька типів технологій:

- **авторитарні** технології, в яких педагог є одноосібним суб'єктом навчально-виховного процесу, а учень – лише «об'єкт», «гвинтик»; ці технології визначаються жорсткою організацією шкільного життя, придушенням ініціативи та самостійності учнів, застосуванням вимог і примусу;
- високим ступенем не уваги до особистості дитини відрізняються **дидактоцентричні** технології, в яких також панують суб'єкт-об'єктні відносини педагога та учня, пріоритет навчання над вихованням; найголовнішими факторами формування особистості вважаються тут дидактичні засоби; дидактоцентричні технології іноді називають технократичними (цей термін більше відноситься до характеру змісту, а не до стилю педагогічних відносин);
- **особистісно-орієнтовані** технології ставлять у центр всієї шкільної освітньої системи особистість дитини, забезпечення комфортних, безконфліктних і безпечних умов

її розвитку, реалізації її природних потенціалів; особистість дитини в цій технології не просто суб'єкт, а суб'єкт – пріоритетний; дитина є метою освітньої системи, а не засобом досягнення будь-якої абстрактній мети (останнє має місце в авторитарних і дідактоцентричних технологіях); такі технології називають ще антропоцентричними; вони характеризуються антропоцентричністю, гуманістичною та психотерапевтичною спрямованістю і мають на меті різнобічний, вільний і творчий розвиток дитини.

У рамках особистісно-орієнтованих технологій самостійними напрямками виділяються гуманно-особистісні технології, технології співробітництва та технології вільного виховання.

*Гуманно-особистісні* технології відрізняються насамперед своєю гуманістичною сутністю, психотерапевтичною спрямованістю на підтримку особистості. Вони «сповідують» ідеї всебічного поваги і любові до дитини, оптимістичну віру в її творчі сили, відкидаючи примус.

*Технології співробітництва* реалізують демократизм, рівність, партнерство в суб'єкт-суб'єктних відносинах педагога і дитини. Вчитель і учні спільно виробляють цілі, зміст, дають оцінки, перебуваючи в стані співробітництва, співтворчості.

*Технології вільного виховання* роблять акцент на наданні дитині свободи вибору й самостійності її життєдіяльності. Здійснюючи вибір, дитина найкращим способом реалізує позицію суб'єкта, йдучи до результату від внутрішнього спонукання, а не від зовнішнього впливу.

Езотеричні технології засновані на вченні про езотеричне («неусвідомлюване», підсвідоме) знання-Істину та шляхи, що ведуть до нього. Педагогічний процес – це не повідомлення, не спілкування, а прилучення до Істини. В езотеричній парадигмі сама людина (дитина) стає центром інформаційної взаємодії із Всесвітом.

Спосіб, метод, засіб навчання визначають назви багатьох існуючих технологій: догматичні, репродуктивні, пояснювально-

ілюстративні, програмованого навчання, проблемного навчання, розвиваючого навчання, діалогічні, комунікативні, ігрові, творчі та ін.

## **2. Гуманно-особистісна технологія Ш. Амонашвілі**

У своїй експериментальній школі Амонашвілі Шалва Олександрович розробив і втілює педагогіку співробітництва, особистісний підхід, оригінальні методики навчання мови і математики. Своєрідним підсумком, ідеологією його педагогічної діяльності є технологія «Школа життя», викладена у праці вченого «Трактат про початковий ступенінь освіти, побудований на принципах гуманно-особистісної педагогіки».

За підходом до дитини – це гуманно-особистісна, педагогіка співробітництва. За переважанням методу – пояснювально-ілюстративна, ігрова з елементами проблемності і творчості.

Цільовими орієнтаціями цієї технології є:

- ✓ сприяння становленню, розвитку і вихованню в дитині благородної людини шляхом розкриття її особистісних якостей;
- ✓ розвиток і становлення пізнавальних сил дитини;
- ✓ забезпечення умов для розширеного і поглибленого обсягу знань і вмінь.

*Концептуальні положення:*

- Дитина як явище несе в собі життєву місію, якій вона має служити.
- Дитина – вище творіння Природи і Космосу та несе в собі їхні риси – могутність і безмежність.
- Психіка дитини включає три пристрасті: пристрасть до розвитку, до дорослішання і до свободи.

Особливу роль в технології Ш. Амонашвілі відіграє оцінювання діяльності дитини. Використання оцінок чи позначок дуже обмежене: вони трактуються як «милиці кульгавої педагогіки». Замість кількісної оцінки – якісне оцінювання: характеристика, пакет результатів, навчання самоаналізу, самооцінка.



Урок – провідна форма життя дітей (а не тільки процесу навчання): урок-сонце, урок-радість, урок-дружба, урок-творчість, урок-праця, урок-гра, урок-зустріч, урок-життя.

### **3. *Технологія школи «Екологія і діалектика» (Л. Тарасова)***

Термін екологія підкреслює орієнтацію навчально-виховного процесу на реальне життя, на проблеми, які належить вирішувати людству, в першу чергу – екологічну дилему: або загинути разом з природою, або відшукати шляхи спільної еволюції. Термін діалектика підкреслює орієнтацію школи на діалектичне і розвиваюче.

Технологія «Екологія і діалектика» використовує в комплексі багато інновацій у педагогіці та психології.

За підходу до дитини – це особистісно-орієнтована і соціоцентрична технологія. За переважанням методу – пояснювально-ілюстративна і проблемна.

Цільовими орієнтаціями цієї технології є: ранній і всебічний розвиток дітей; розвиток екологічного та діалектичного мислення; завершення загальноосвітнього етапу навчання 9-м класом; перехід на старші ступені на профільне навчання (ліцей), що забезпечує серйозну професійну підготовку; забезпечення високого культурного рівня випускників.

Принципи, на які опирається технологія:

- гуманізація: використання багатого гуманітарного потенціалу предметів природничого циклу, їх екологічного та діалектичного змісту, природниче забарвлення гуманітарних предметів (діалектизація) і гуманізація дисциплін;
- єднання (інтеграція) природничонаукової, гуманітарної та художньо-естетичної освіти;
- здійснення розвивального навчання через сучасний зміст, що передається сучасними методами;
- синергетика: об'єднання, узгодження і використання багатьох інноваційних теорій і технологій.

Позиція учня у цій технології передбачає:

- орієнтацію на особистісне сприйняття всього навколишнього: не сторонній спостерігач, а зацікавлений дослідник;
- особисту відповідальність за наслідки своєї діяльності для інших людей і для природи;
- співпричетність: цього досягли люди, значить, це доступно і мені;
- глобальне сприйняття: це потрібно всім, значить, і мені;
- орієнтація на консенсус: визнання за іншими права мати свою точку зору;
- від учня не вимагається запам'ятовування всього.

Натомість позиція вчителя – не бути пасивним виконавцем деякої програми, а представляти творчу особистість, яку відрізняють ерудиція, любов до дитини, психологічна грамотність, розкутість, екологічне мислення.

#### **4. Технологія вальдорфської педагогіки (Р. Штейнер)**

У вальдорфській педагогіці дитина – істота духовна, яка має, окрім фізичного тіла, ще і душу (Божественне начало). Дитина (Божа частина) приходить на Землю з певною місією. Вивільнити душу дитини, дати здійснитися цієї місії – основне завдання школи.

Вальдорфська педагогіка є однією з різновидів втілення ідей «вільного виховання» і «гуманістичної педагогіки». Вона може бути охарактеризована як система самопізнання і саморозвитку індивідуальності при партнерстві з учителем, у двуєдинстві чуттєвого і надчуттєвого досвіду духу, душі і тіла.

За підходом до дитини – це особистісно-орієнтована з неформальним лідерством педагога технологія. За переважанням методу: гра + діалог + творчість.

Цільовими орієнтаціями цієї технології є: формування цілісної особистості, яка прагне до максимальної реалізації своїх можливостей, відкрита для сприйняття нового досвіду і здатна на усвідомлений і відповідальний вибір у різноманітних життєвих

ситуаціях; не стільки знання, скільки здатності; розвиток самовизначення, індивідуальної відповідальності за свої дії.

Концептуальні положення:

- розвиток відбувається за задалегідь заданою, генетично детермінованою програмою, йде попереду навчання і визначає його; спонтанність вільного розвитку природних задатків; «виходячи з дитини», створення максимально сприятливих умов для виявлення природних здібностей дитини;
- вільне виховання та навчання; усе – без примусу, без насильства: духовного і тілесного;
- свобода як засіб виховання;
- виховання і навчання пристосовуються до дитини, а не вона – до них;
- дитина в процесі навчання сама проходить, досягає всі етапи розвитку людства; тому не треба обмежувати «дитинство», інтелектуалізувати розвиток завчасно;
- навчання є невіддільним від виховання: всяке навчання є одночасно і вихованням певних якостей особистості;
- екологія здоров'я, культ здоров'я;
- культ творчості, творчої особистості, розвиток індивідуальності засобами мистецтва; наслідування як засіб навчання;
- з'єднання європейської та східної культур: вчення Христа і уявлення про особистість як сукупності фізичного тіла та тіла ефірного, астрального;
- єдність розвитку розуму, серця і руки;
- опора на авторитет педагога, школа одного вчителя на 8-9 років (щоб уникнути стресів);
- школа для всіх;
- гармонійне поєднання інтелектуального, естетичного і практично-трудового аспектів освіти;
- широке додаткове просвітництво (музеї, театр та ін.);
- міжпредметні зв'язки;

- обов'язкові предмети мистецтва: живопис, мистецтво виразних рухів та зображення форм (складні візерунки, графіки), музика (гра на флейті); велика роль відводиться трудовому вихованню.

Позицію учня в контексті вальдорфської педагогіки:

- дитина у центрі педагогічної системи;
- право вибору всього: від форми уроку до його плану;
- право дитини на помилки;
- свобода вибору;
- право на вільний творчий пошук;
- відносини відповідальної залежності з колективом.

Позиція вчителя за цією технологією:

- ⇒ діяльність вчителя є пріоритетом, вчитель веде дітей протягом 8 років з усіх предметів;
- ⇒ вчитель – старший товариш;
- ⇒ з дітьми до предмета, а не з предметом до дітей;
- ⇒ не знання давати, а давати дітям жити на уроці; спільна духовне життя учня і вчителя;
- ⇒ очікування дозрівання сил, закладених природою;
- ⇒ не говорити дитині «ні», «не можна»;
- ⇒ не робити зауважень (відсутність виділення слабких і сильних);
- ⇒ не ставити погані оцінки;
- ⇒ не залишати на другий рік;
- ⇒ приймати дитину такою, якою вона є (усі діти талановиті).

### **5. Технологія вільної праці (С. Френе)**

За підходом до дитини – це антропоцентрична технологія. За переважанням методу – проблемна.

Цільові орієнтації: всебічне виховання.

Концептуальні положення:

- навчання проходить природно, відповідно до розвитку; враховуються особливості віку і різноманітні здібності дитини;

- відносини між дітьми та ціннісні орієнтації у їх свідомості є пріоритетом навчально-виховного процесу;
- суспільно-корисна праця на всіх етапах навчання;
- велика увага – шкільному самоврядуванню;
- цілеспрямовано побуджується емоційна та інтелектуальна активність дітей;
- використовуються матеріальні засоби навчання і виховання (друкарня, рукописні навчальні посібники);
- культ здоров'я; турбота про здоров'я дитини включає заняття, пов'язані з рухом та фізичною працею, вегетаріанський режим, методики натуральної медицини; вища планка тут – гармонія відносин з природою.

#### Особливості організації у школі Френе:

- немає навчання, а є вирішення проблем, проби, експериментування, аналіз, порівняння;
- немає домашнього завдання, але постійно задаються питання – вдома, на вулиці, у школі;
- немає уроків від дзвінка до дзвінка;
- немає оцінок, але відзначаються особисті просування – через взаємооцінювання дітей та педагогів;
- немає помилок – бувають непорозуміння, розібравшись у яких спільно з усіма, можна їх не допускати;
- немає програм, але є індивідуальні та групові плани;
- немає традиційного вчителя, але вчать самі форми організації спільної справи, проєктовані педагогом спільно з дітьми;
- педагог нікого не виховує, не розвиває, а бере участь у вирішенні спільних проблем;
- немає правил, але класом правлять прийняті самими дітьми норми співжиття;
- ні – повчальній дисципліні; дисциплінує саме відчуття власної та колективної безпеки та спільного руху;

- немає класу в загальному сенсі, а є дитячо-доросла спільнота.

### **6. Технологія саморозвитку (М. Монтессорі)**

Технологія саморозвитку була створена як альтернатива муштрі і догматизму в навчанні, поширеним в кінці XIX століття. Дитину почали сприймати як істоту, здатну до самостійного розвитку. Головне завдання школи за цією технологією – постачати «їжу» для природного процесу саморозвитку, створювати навколишнє середовище, яке сприяло б йому.

За підходу до дитини – це антропоцентрична технологія. За переважанням методу – ігрова + творча.

Цільові орієнтири технології: всебічний розвиток; виховання самостійності; з'єднання в свідомості дитини предметного світу і розумової діяльності.

*Концептуальні положення:*

- навчання повинне проходити абсолютно природно відповідно до розвитку; дитина сама себе розвиває;
- звернення дитини до вчителя «Допоможи мені це зробити самому» – це девіз педагогіки Монтессорі;
- усе життя дитини (від народження до громадянської зрілості) є розвитком її незалежності і самостійності;
- облік сензитивності і спонтанності розвитку;
- єдність індивідуального і соціального розвитку;
- у розумі немає нічого такого, чого раніше не було б у відчуттях;
- відмова від місії навчати дітей; замість навчання надати їм умови для самостійного розвитку і освоєння людської культури;
- мислення дитини повинно проходити всі необхідні стадії: від предметно-дієвого до наочно-образного, і тільки після цього досягається абстрактний рівень.

### *Особливості методики та організації:*

- у Монтессорі-садку іграшки не є головним елементом навколишнього середовища, їх замінює різноманіття матеріалів і предметів типу кубиків, платівок, намистин, мотузочок; головне завдання тут – навичкове навчання: розвиток дрібної моторики руки, тактильної пам'яті; не гра є основним видом діяльності дошкільника, а «вільна робота», самостійна діяльність з предметами;

- шкільний період: єдиних програм навчання не існує, кожен здійснює даний природою і Богом унікальний шлях розвитку: у школі немає уроків; день починається із загального кола (педагоги іноді називають це коло рефлексивним, тому що саме тут відбуваються перші спроби осмислити дійсність, передати засобами мови відчуття або спостереження і через опис події та його аналіз прийти до формулювання питання і наблизитися до проблеми); після кола усі розходяться на вільну роботу: кожен сам вибирає, чим він буде займатися – математикою, мовою, історією, астрономією, літературою, ставити хімічні або фізичні досліди; хтось вчиться писати літери, а хтось у бібліотеці готує доповідь; коли певна робота закінчена повністю, діти показують її вчителю; результат обговорюється; що таке оцінка, діти не знають, але оцінку своєї праці обов'язково отримують, найчастіше у вигляді схвалення дорослих або інших дітей (головне тут, як дитина сама себе оцінює); дітям ніхто не дає ніяких завдань, не пояснює нову тему, ніхто їх не питає у дошки; вільна робота заснована на абсолютній довірі до дитини, на вірі в його прагнення до пізнання навколишнього світу, дароване природою, на мудрому терпінні дорослих, які очікують звершення самостійних відкриттів; в середині дня буває ще одне загальне заняття, яке у старших дітей триває довший час; це занурення в предмет; хвилин на 15-20 діти одного року навчання збираються разом (вчителі називають це коло дидактичним); тут зазвичай приводяться в систему знання з того чи іншого предмету, уточнюються поняття, вводиться термінологія, дається новий дидактичний матеріал, вислуховуються й обговорюються доповіді та повідомлення; структура будь-якого дидактичного матеріалу

повністю відповідає внутрішній логіці формування певного поняття; розташування матеріалу в середовищі теж відображає певну логіку його поступового засвоєння, зафіксовану в спеціально розроблених вчителями навчальних зошитах (таких зошитів дитина має з трьох інтегрованих предметів: рідної мови, математики і космічного виховання (термін Монтессорі); заповнюючи листи один за іншим, учень «добудовує» логіку вивчення предмета, переводить матеріальне в абстрактне, уточнює і систематизує свої знання.

Позиція дитини у цій технології – «Допоможи мені це зробити самому».

Позиція вчителя – дослідник, спостерігач, організатор виховного середовища; поважає право дітей бути не схожими на дорослих і один на одного та право на свою індивідуальність.

*Примітка.* Технологія М. Монтессорі багата приватними ідеями, які використовуються в інших локальних технологіях і приватних методиках. Прикладом такого використання є методика Є. Потапової «Оптимізація навчання 6-7-літніх дітей письма», де використовують літерні трафарети М. Монтессорі. Ця методика включає три етапи:

- ✓ тренування дрібної мускулатури рук шляхом творчого малювання довільних фігурок з допомогою інженерної лінійки із подальшим штрихуванням їх зліва направо, зверху вниз і знизу нагору;
- ✓ запам'ятовування правопису літери не тільки за допомогою її зорового сприйняття, але і шляхом включення тактильної пам'яті, багаторазового протягом уроку обмацування букви чутливою подушечкою вказівного пальця (літера вирізана з тонкого наждачного паперу і наклеєна на картон);
- ✓ багаторазове написання букв спочатку через буквений трафарет (літери вибиті крізь мідну пластинку), а потім і без нього.

Завдяки методиці Є. Потапової діти навчаються каліграфічно писати, у них підвищується орфографічна пильність і заощаджується 20-30 годин навчального часу.



## 7. *Технологія адаптивної школи (Є. Ямбург)*

Адаптивна освіта повинна зіграти роль соціального амортизатора, який забезпечить соціально-педагогічну підтримку учням, дозволить їх вирівняти стартові можливості. Сутність адаптивного підходу – у тому, що в біологічному і суспільному житті адаптація веде людину до успіху, оскільки для останнього у житті кожної особистості необхідно знайти оптимальний для себе рівень стресу і використовувати адаптаційну енергію у таких темпі і напрямі, які відповідають вродженим особливостям і пріоритетам.

Вперше у педагогічній літературі поняття адаптивної школи сформульовано у роботах Є. Ямбурга, який розглядав адаптивну школу як школу, здатну зберігати фізичне, психічне і моральне здоров'я дітей, відтак суттєвою ознакою такої школи вважав орієнтованість на здоров'я вихованців.

У сучасній педагогічній практиці словосполучення «адаптивна школа» є одним з найбільш загальноживаних. Під цим феноменом розуміють принаймні дві обставини. На побутовому рівні словосполучення «адаптивна школа» вживається для позначення двох, здавалося б, протилежних феноменів: школа для всіх (у тому числі і для обдарованих дітей) і школа для «невдах». Але, вживаючи це словосполучення у двох зазначених сенсах, мають на увазі один і той самий феномен.

За Є. Ямбургом, адаптивна школа прагне, з одного боку, максимально, адаптуватися до учнів, з їх індивідуальними особливостями, з іншого – по можливості, гнучко реагувати на соціокультурні зміни середовища. Головним підсумком такої двосторонньої діяльності школи є адаптація дітей та юнацтва до життя, яке швидко змінюється.

Особлива позиція адаптивної школи полягає в тому, що дитина в ній – не просто учень, а – особистість. Адаптивне середовище школи – це реальне життя для кожного, хто в ній знаходиться. А значить, у ній повинні змінитися і зміст освітнього процесу, і організація, і управління.

Адаптивна школа (АШ) за допомогою створення змістовних, організаційних і методичних умов покликана допомогти кожному учневі бути:

- суб'єктом власної життєдіяльності;
- суб'єктом предметної діяльності;
- суб'єктом діяльності спілкування;
- суб'єктом діяльності самосвідомості.

Мета адаптивної школи полягає у створенні освітнього середовища, що забезпечує саморозвиток кожного учня. Таке середовище покликане сприяти тому, щоб учень міг реалізувати себе як суб'єкт власного життя, діяльності, спілкування і самосвідомості з урахуванням своїх психофізіологічних особливостей та навчальних можливостей. Для цього пріоритетним у діяльності школи та кожного вчителя повнен стати ресурсний підхід. Ресурсний підхід орієнтує на те, що у школі повинна бути присутня дитина з її можливостями і бажаннями, потребами і мотивами, радощами і тривогами, успіхами і невдачами.

Таким чином, в реальній практиці можливі будь-які моделі побудови адаптивної школи на основі врахування соціокультурних і педагогічних умов регіону. Адаптивність школи в цьому випадку проявляється в її здатності встановлювати відповідність між спектром пропонованих освітніх послуг та запитам територіальної громади, сім'ї та громадськості. Перед школою ставиться завдання створити умови для розвитку такої системи особистих здібностей, знань і умінь, яка дозволила б дитині в подальшому повноцінно включитися у світ, який змінюється на очах.

*Адаптивність школи* – це її здатність забезпечити для кожної дитини:

- відкритість і дружній характер інформаційного, пізнавального, соціального середовища в школі;
- розмаїтість освітніх програм та узгоджених з ними освітніх технологій (з урахуванням індивідуальних особливостей та інтересів дитини);

- повноцінність емоційно-морального, інтелектуального, фізичного розвитку.

Адаптивність середовища в школі виражається також в її здатності створювати і підтримувати умови для продуктивної роботи педагогічних кадрів та обслуговуючого персоналу.

*Концептуальними ідеями адаптивної школи є:*

- ідея синергетичного підходу;
- ідея гуманітарно-культурологічного підходу;
- ідея особистісно-діяльнісного підходу;
- ідея діалогічного підходу;
- ідея рефлексивного підходу;
- ідея відкритості освітнього середовища школи, ідея пріоритету позитивного зворотного зв'язку;
- ідея інтеграції змісту.

Особливе місце з-посеред функцій АШ посідає функція збереження і зміцнення здоров'я учнів, оскільки збереження фізичного, психічного і морального здоров'я є першочерговим завданням будь-якого освітнього закладу. Ця функція має основне значення ще й тому, що в адаптивній школі навчаються діти з різними здібностями і можливостями, а також – різним рівнем стану здоров'я.

*Основними механізмами реалізації функції збереження і зміцнення здоров'я учнів є:*

- виключення і педагогічне оцінювання навчального перевантаження учнів, оскільки останнє є одним із чинників корекції психоемоційного стану учнів у ході навчального заняття;
- зміст навчальних предметів;
- розвиток спрямованості особистості школяра на заняття фізкультурою;
- зміна позиції шкільного лікаря: він повинен разом з вчителями та психологами активно активну участь у побудові та реалізації освітнього процесу (наприклад, дослідити, на скільки освітня програма школи, окремі

навчальні програми відповідають фізіологічним можливостям дітей).

Важливою функцією адаптивної школи реабілітаційна. Мета реабілітаційної педагогіки полягає у створенні реабілітаційного простору навколо дитини, що вимагає координації роботи в школі всіх її ланок: адміністрації, вчителів, психологів, логопедів, соціальних педагогів, шкільного лікаря, батьків учнів.

Реалізація реабілітаційної функції школи побудована на принципах роботи з «винятковими» дітьми, розроблених В.П. Кащенком. Перший принцип: у центрі освітньої та виховної роботи педагога – дитина, яка визначає зміст і методи роботи вчителя чи вихователя. Другий принцип: орієнтація на потенційну соціально-психологічну повноцінність реабілітованої особистості та повернення її у звичне середовище. Означені принципи є основою для організації реабілітаційного процесу в сучасній школі.

Реабілітаційна функція орієнтує вчителів на відновлення впевненості школярів у своїх можливостях за допомогою забезпечення задоволення останнім змісту і процесу освітньої діяльності.

В контексті того, що важливою ознакою адаптивної школи є її орієнтація на «сильні сторони» учня стає очевидним значення корекційної функції, як процесу створення умов для виявлення і реалізації особистістю свого потенціалу. У навчальному процесі важливо надати учням можливості для вибору власного шляху рішення (докази, обґрунтування і т.п.). Завдяки цьому навчання стає дійсно адаптивним, оскільки вчитель спирається на ті можливості школяра, які забезпечують успішність його освіти.

Стимулююча функція АШ визначається досить великим діапазоном освітніх установок учнів, часто-густо відсутністю в багатьох з них позитивної внутрішньої мотивації навчання. Одним з важливих стимулів у освітньому процесі завжди була оцінка. Учень формується під впливом свого набору оцінок, який складається як з того, що він реально отримує, так і з того, про що він мріє. На цій основі у кожного школяра з'являється своє уявлення про удачі й

невдачі, виробляється індивідуальна тактика здобування результату. А це, у свою чергу, справляє визначальний вплив на формування у дитини образу «Я».

До *механізмів реалізації* стимулюючої функції відносять:

- організацію діалогічної взаємодії вчителя з учнем;
- надання учням права вибору навчальних курсів, рівня труднощів досліджуваного матеріалу, способу оцінювання знань та ін. (ситуації вибору стимулюють внутрішню мотивацію учнів, причетність і відповідальність учня за свої успіхи у навчальній роботі);
- надання всім учням права на творче застосування знань;
- мотиваційне аранжування навчального заняття, яке полягає в тому, що вчитель спеціально продумує систему методів, форм, засобів навчання з метою підтримки стійкої мотивації навчання в ході уроку;
- індивідуальних програм саморозвитку (цей механізм передбачає: розширення в школі предметів, пов'язаних з пізнанням людини, допомогу учням в усвідомленні того, на якому етапі розвитку вони в даний момент знаходяться, навчання школярів самоаналізу, створення умов для розвитку рефлексивних здібностей учнів).

Сучасна школа висуває до учителів нові функціональні обов'язки. Це, своєю чергою, передбачає нові вимоги до підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Один з головних напрямків підвищення кваліфікації педагогічного колективу – формування нового педагогічного мислення, розуміння необхідності нової взаємодії учителя й учнів, результатом якої є адаптивне освітнє середовище, яке створює умови для розвитку здатності до пристосувань чи адаптації на усіх рівнях складності. Це – основа підтримання сталості внутрішнього середовища і протистояння стресу (Г. Сельє). Як, відомо, постійні перевантаження учителя й учнів призводять до дестабілізації освітнього процесу. Стабілізувати процес можливо, якщо у його учасників розвинена здатність

аналізувати ситуацію і відповідати на подразнював з урахуванням обставин. Якщо людина знає «правила гри», то вона може досягти успіху, керуючись здоровою, природною філософією поведінки (А. Аверьянов).

Для сучасної школи велике значення має те, що психічний стрес, який викликається взаєминами між людьми, регулюється за допомогою стресора, у якості якого можуть виступати: 1) сам учитель; 2) педагогічні технології; 3) особистісні стосунки однокласників. Учитель при відповідних умовах може прогнозувати реакцію учня у відповідь і вчасно надати педагогічну підтримку.

В адаптивній школі кожен суб'єкт повинен ретельно вивчити самого себе і знайти той рівень стресу, при якому він відчуває себе найбільш «комфортно». Хто не зможе вивчити себе, буде страждати від дистресу, викликаного надмірним перевантаженням. Таким чином, у процесі підвищення кваліфікації учителів адаптивної школи особливе значення мають теоретичні і практичні знання з педагогічної діагностики, і, насамперед – діагностики стресу.

Одне із головних відкриттів сучасної педагогіки – психотерапевтична функція педагога. Сутність її у тому, що педагогічні ситуації часто є джерелом стресів, отож, необхідним є вербальний і невербальний вплив на особистість з метою надання їй допомоги у розумінні власних думок, почуттів, бажань і способів поведінки. В результаті людина вчиться розуміти і приймати себе, піклуватися про себе, будувати свій внутрішній світ і стосунки з оточуючими на основі вільного вибору. Вибір забезпечується перш за все різномірним змістом, який вимагає технологізацію освітнього процесу. Технологізацію учені-педагоги розглядають як одну із складових адаптивності. В адаптивній системі можливі різні педагогічні технології. Важливо, що у всіх технологіях структурується не тільки зміст освіти, але й сама діяльність учнів з упором на самостійну роботу, на саморозвиток особистості. Активність особистості і її творчі початки забезпечуються у процесі педагогічної підтримки, що дозволяє дитині в адаптивній школі

учитися самостійно приймати рішення за основними питаннями свого шкільного життя.

В основі моделювання навчальних занять за адаптивного підходу лежить ідея здоров'язбереження. Останнє є важливою умовою розвитку сучасної школи, яку розглядають як «адаптивну педагогічну систему».

### **8. Біологічно адекватна технологія навчання (БАТ)**

Нові початкові програми для учнів 1-4 класів побудовані на засадах особистісно орієнтованої парадигми освіти, системного і компетентнісного підходів, що зумовлює відповідний відбір змісту і чітке визначення результативного складника його засвоєння.

Освітні результати в значній мірі досягаються завдяки роботі педагога, який використовує широкий спектр сучасних технологій, методів, форм навчання, прийомів та інших педагогічних ресурсів організації навчально-виховної роботи з учнями. Учителі початкової школи піклуються, щоб діти вчилися легко, з інтересом, при цьому використовуючи здоров'язберігаючі технології.

Однією з них є *біоадекватна методика* (БАМ) викладання, специфіка якого полягає в режимі чергування роботи правої та лівої півкулі головного мозку (тобто – релаксаційної і активної форм сприйняття і засвоєння навчальної інформації). Звідси і назва методики – релаксаційно-активна: етапи релаксації (накопичення інформації, робота правої творчої півкулі) чергуються з етапами активності (тренування лівої півкулі: логіка, аналіз, синтез інформації).

БАМ не виникла на порожньому місці, а досить органічно об'єднала в собі різні підходи до викладання, педагогічні технології, які існували раніше. Інформація стає знанням, тільки коли вона переживається, стає частиною особистого досвіду. І це можливо зробити в системі природовідповідної біоадекватної освіти.

Методика ставить за мету сформувати навчальний образ як «одиницю», мікроструктуру з навчального предмета; закласти його в довготривалу пам'ять; навчити користуватися новим образом, тобто

зробити його творчою рухомою одиницею мислення; залучити його до динамічного потоку раніше придбаних мислеобразів, які постійно рухаються. Створення мислеобразів забезпечує роботу екологічного (двопівкульного) мислення школярів. Образи можуть бути простими і складними, статичними або динамічними, але важливо, щоб образ був приємний і зрозумілий, а також давав можливість провести аналогії, які можна виявити логічно. Усвідомлене, систематичне застосування асоціативних образів створює системне асоціативне мислення, тобто природовідповідне мислення. Релаксація знімає стрес, втому, перевантаження інформацією. БАМ дає інструмент для вирішення не тільки навчальних, але і життєвих завдань.

За такого підходу, кожен урок закінчується творчим завданням: створити власні мислеобрази, використовуючи малюнок, оповідання, схему, вірш, кросворд. Іде постійний розвиток творчого мислення школярів. Чим відрізняються біоадекватні уроки від звичайних? Ці уроки більш яскраві, цікаві, оригінальні, викликають радість і задоволення в учнів. Вони розвивають уяву, стимулюють до творчості. Релаксація заспокоює дітей, знижує небезпечну психологічну навантаженість. Атмосфера на уроках інша, дружня і тепла. Навчання таким чином дає здоров'язберігаючий і здоров'явідновлювальний ефект.

БА методика викладання сконцентровує увагу, включає пам'ять, вольові зусилля з виконання багатьох регламентованих навчальних дій у відповідності із психофізіологічними можливостями учнів. Відомо, що традиційні прийоми навчання базуються виключно на короткочасній пам'яті з домінуючою участю лівої півкулі головного мозку (центри мови і слуху). Завдяки цій методиці через всі канали сприйняття забезпечується активний, діяльнісний стан кори обох півкуль головного мозку, формується цілісне мислення учнів і на цій базі висока духовність, моральність, гармонійна особистість, яка здатна жити, мислити, працювати в гармонії із природою, собою, суспільством, бути стійкою в різних життєвих ситуаціях без нанесення шкоди людству та природі.



## Запитання для самоконтролю

1. Дайте узагальнене визначення феномену «педагогічна технологія».
2. У чому полягає суттєва різниця між авторитарними, дидактоцентричними і особистісно-орієнтованими технологіями?
3. Охарактеризуйте концептуальні положення гуманно-особистісної технології Ш. Амонашвілі.
4. Проаналізуйте цільові орієнтири і принципи технології «Екологія і діалектика».
5. У чому полягає сутність здоров'язбережувальної парадигми вальдорфської педагогіки?
6. Доведіть, що технологія вільної праці С.Френе орієнтована на здоров'я вихованців.
7. Чи погоджуєтеся, що особливості методики та організації роботи у навчальних закладах, які працюють за технологією саморозвитку М. Монтесорі, сприяють збереженню і зміцненню здоров'я учнів.
8. Опишіть здоров'язбережувальну, реабілітаційну і стимулюючу функції адаптивної школи.

## **Зміст і форми вияву здоров'язбережувальних технологій в освіті**

### **План**

1. Поняття та класифікація здоров'язбережувальних технологій в освіті.
2. Групи оздоровчих технік.

### **Використана і рекомендована література**

1. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.
2. Єфімова В.М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В.М. Єфімова // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57-60.
3. Лук'янченко М.І. Теретико-методичні засади розвитку педагогіки здоров'я в Україні: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / М.І. Лук'янченко. – Луганськ, 2012. – 42 с.
4. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В.М. Оржеховська // Наукові записки НДУ ім. М.Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – № 4. – С. 29-31.
5. Сливка Л.В. Екологія дитинства : [навч.-метод. посіб.] / Л.В. Сливка. – Івано-Франківськ : НАІР, 2014. – 164 с.
6. Сливка Л. Професійна підготовка майбутніх учителів початкових класів до організації здоров'яорієнтованого освітнього середовища: теоретична модель / Л. Сливка // Освітній простір України. Науковий журнал. – 2015. – Вип. 6. – С. 81-88.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

## **1. *Поняття та класифікація здоров'язбережувальних технологій в освіті***

Феномен «здоров'язбережувальні технології» сприймають неоднозначно. З одного боку, до них відносять нові педагогічні технології, альтернативні усім іншим. За такого підходу, можна працювати за технологіями С. Френе, В. Зайцева, М. Монтесорі, ін. З іншого боку, здоров'язбережувальні технології часто піддають міфологізації: їх уявляють, як щось таємне, ніколи небачене у школах. Насправді ж, тут не має бути чогось незвичайного, демонстративного. Наприклад, красиво оформлений фітобар – це здоров'язбережувальна технологія, але й чистота і порядок в туалетних кімнатах – це теж здоров'язбережувальна технологія, а не «просто» санітарно-гігієнічний стан; кабінет фізіотерапії у школі – це здоров'язбережувальна технологія, але й грамотно складений розклад уроків, використані учителем прийоми нейтралізації стресу в учнів тощо – це теж здоров'язбережувальна технологія, а не «щоденна усім відома робота в школі».

Зрозуміло, що здоров'язбереження учнів не може виступати у якості основної і єдиної мети навчально-виховного процесу. Але воно є одним із завдань, які необхідно розв'язувати задля досягнення освітніх цілей.

Здоров'язбережувальні технології в освіті, можна умовно виокремити у три групи, а саме: «медико-гігієнічні технології», «технології забезпечення безпеки життєдіяльності», «здоров'язберігаючі освітні (педагогічні) технології». Така класифікація пов'язана, насамперед, із суб'єктами, які реалізують ці технології.

*Медико-гігієнічні технології (МГТ).* Всі проблеми, пов'язані зі здоров'ям людини, традиційно відносять до компетенції медиків. До медико-гігієнічних технологій належать контроль і допомога в забезпеченні належних гігієнічних умов відповідно до регламентації санітарних норм. Якщо вчитель може лише відчувати, що повітря в класі занадто сухе, то лікар-гігієніст зможе визначити це інструментально і дати рекомендації з ефективного усунення

порушень. Якщо вчитель «на око» оцінить, чи достатньо освітлене робоче місце учня, то лікар використає для цього люксометр і аргументує свої рекомендації.

Шкільний лікар чи медсестра школи організують проведення щеплень учням, надають невідкладну допомогу тим, хто звертається в медичний кабінет, проводять заходи з санітарно-гігієнічної просвіти учнів, педагогічного та батьківського колективів, стежать за динамікою здоров'я учнів, організують профілактичні заходи напередодні, наприклад, епідемії грипу, йодують питну воду та сіль, слідкують за вітамінізацією харчового раціону учнів, вирішують низку інших завдань, які відносяться до компетенції медичної служби, ін.

*Технології забезпечення безпеки життєдіяльності (ТЗБЖ).* Їх реалізують спеціалісти з охорони праці, захисту в надзвичайних ситуаціях, архітектори, будівельники, представники комунальних, інженерно-технічних служб, громадської охорони, пожежної інспекції.

Нижче охарактеризовано технології, які умовно названо «Здоров'язбережувальні освітні (педагогічні) технології». Головне тут – не місце, де вони реалізуються, а використання при цьому психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій, підходів до розв'язання проблем, що виникають. Вони включають усі аспекти впливу вчителя (вихователя, психолога) на здоров'я учня на інформаційному, психологічному та біоенергетичному рівнях. Реалізація цих технологій досягається повною мірою тільки за умови визнання усіма педагогами навчального закладу своєї відповідальності за збереження здоров'я учнів і отриманні необхідної професійної підготовки у цьому напрямі.

*Фізкультурно-оздоровчі технології (ФОТ)* спрямовані на фізичний розвиток учнів: загартовування, тренування сили, витривалості, швидкості, гнучкості та інших якостей, які вирізняють здорову треновану людину від фізичної нестійкості. Реалізуються головню на уроках фізкультури та в роботі спортивних секцій.

Спрямованість *екологічних здоров'язбережувальних технологій (ЕЗТ)* – створення природовідповідних, екологічно оптимальних умов життя і діяльності людей, гармонійних стосунків з природою. У школі ЕЗТ реалізуються шляхом облаштування пришкольньої території, її озеленення, створення «живих» куточків, участі школярів у природоохоронних заходах, залучення учнів до дослідницької діяльності в сфері екології тощо.

Самостійним направленням екологічних здоров'язбережувальних технологій є відеоекологічне: воно розв'язує проблему психологічного впливу на людину оточуючого середовища (природного і антропогенного).

*Навчально-виховні технології* забезпечують учням необхідний рівень грамотності для піклування про здоров'я (своє та близьких), допомагають у вихованні культури здоров'я. Сюди відносять освітні, просвітницькі і виховні програми, адресовані тим, хто навчається, батькам і педагогам.

*Організаційно-педагогічні технології (ОПТ)* стосуються структури навчально-виховного процесу, частково регламентованого санітарними нормами, і сприяють попередженню станів перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптивних станів. Для цього, наприклад, проводять фізкультхвилинки та фізкультпаузи, які дозволяють нейтралізувати несприятливі впливи статичності уроків, вправи для емоційної розрядки, «хвилинки спокою», які дозволяють частково нейтралізувати депресивні впливи, психоемоційні напруження, т. ін.

*Психолого-педагогічні технології (ППТ)* пов'язані безпосередньо із роботою вчителя на уроці та його впливом на своїх учнів протягом 45 хвилин.

*Соціально адаптивні й особистісно розвиваючі технології (САОРТ)* включають технології, що забезпечують формування й зміцнення психологічного здоров'я учнів, сприяють підвищенню ресурсів їхньої психологічної адаптації до різних умов та ситуацій. Сюди відносять різноманітні соціально-психологічні тренінги, програми соціальної та сімейної педагогіки, до участі в яких свідомо заохочують не лише учнів, а батьків та педагогів.

*Лікувально-оздоровлювальні технології (ЛОТ)* – це самостійні медико-педагогічні сфери знань, як-от: лікувальна педагогіка та фізкультура. Їх вплив забезпечує відновлення, корекцію фізичного здоров'я школярів.

Усі вищенаведені педагогічні з/з технології є сукупністю принципів, методів та прийомів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання та виховання надають їм ознак здоров'язбереження. Тому застосування в освітньому процесі тільки здоров'язберігаючих технологій як альтернативи усім іншим неправильне. Оскільки метою педагогічної технології є досягнення того чи іншого результату у навчально-виховному процесі, то здоров'язбереження, по-суті, не може бути його єдиною метою. Відповідно до цього, здоров'язберігаюча технологія виступає важливою складовою у процесі реалізації основних завдань школи, вказуючи на пріоритетне значення здоров'язбереження учнів.

## ***2. Групи оздоровчих технік***

У кожному педагогічному (освітньому) здоров'язбережувальну технологію, як інструментальний компонент, входять *оздоровчі техніки*.

З огляду впливу на здоров'я дітей, оздоровчі техніки можна поділити на такі групи:

- техніки, що сприяють запобіганню станам перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптивних станів: стимулювальна гімнастика, гімнастика пробудження, кольоротерапія (хромотерапія), фізкультурні паузи, ритмічна гімнастика, ін.;
- техніки, пов'язані із безпосереднім впливом на функціональний стан різних органів та систем організму дитини: масаж, дихальна гімнастика, звукова гімнастика, гімнастика для очей, фітотерапія, аромотерапія, аурикулотерапія, ін.;
- техніки, пов'язані із впливом на психіку дитини, із формуванням її психічного здоров'я: релаксація, кінезіологічна гімнастика, пальчикова гімнастика,

психогімнастика, казкотерапія, сміхотерапія, музикотерапія, аутотренінг, медитаційні вправи, ін.

### **Запитання для самоконтролю**

1. У які групи можна умовно виокремити здоров'язбернжувальні технології в освіті?
2. Перелічіть функції медичного кабінету школи, спрямовані на профілактику, збереження, зміцнення і формування здоров'я учнів.
3. Хто забезпечує реалізацію «технологій забезпечення безпеки життєдіяльності»?

### **Словник до теми 2**

**Здоров'язбережувальні освітні (педагогічні) технології** включають усі аспекти впливу вчителя на здоров'я учня: на інформаційному, психологічному та біоенергетичному рівнях.

**Інформаційно-навчаючі доров'язбережувальні технології** – це такі, які забезпечують учням необхідний рівень грамотності для піклування про здоров'я (своє та близьких), допомагають у вихованні культури здоров'я.

**Лікувально-оздоровчі технології** – це самостійні медико-педагогічні сфери знань: лікувальна педагогіка та фізкультура.

**Медико-гігієнічні технології** – це контроль і допомога в забезпеченні належних гігієнічних умов відповідно до регламентації санітарних норм.

**Організаційно-педагогічні технології** виокремлюють структуру навчально-виховного процесу, частково регламентованого санітарними нормами, сприяють попередженню станів перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів.

**Психолого-педагогічні технології** пов'язані безпосередньо із роботою вчителя на уроці, який своєю поведінкою, мовою, мімікою,

жестами, манерою спілкуватися, одягатися тощо впливає на своїх учнів протягом 45 хвилин.

**Соціально адаптаційні й особистісно розвиваючі технології** - це технології, що забезпечують формування й зміцнення психологічного здоров'я учнів, підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості.

**Спрямованість екологічних здоров'язбережувальних технологій** – створення природовідповідних, екологічно оптимальних умов життя і діяльності людей, гармонійних стосунків з природою.

До технік, що сприяють запобіганню станам перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптивних станів, належать: стимулювальна гімнастика, гімнастика пробудження, кольоротерапія (хромотерапія), фізкультурні паузи, ритмічна гімнастика, ін.

До технік, пов'язаних із безпосереднім впливом на функціональний стан різних органів та систем організму дитини, належать: масаж, дихальна гімнастика, звукова гімнастика, гімнастика для очей, фітотерапія, аромотерапія, аурикулотерапія, ін.

До технік, пов'язаних із впливом на психіку дитини, із формуванням її психічного здоров'я, належать: релаксація, кінезіологічна гімнастика, пальчикова гімнастика, психогімнастика, казкотерапія, сміхотерапія, музикотерапія, аутотренінг, медитаційні вправи, ін.

**Фізкультурно-оздоровчі технології** спрямовані на фізичний розвиток учнів: загартовування, тренування сили, витривалості, швидкості, гнучкості та інших якостей, які вирізняють здорову треновану людину від фізичної нестійкості.



## **Вибрані аспекти професійної діяльності вчителя, орієнтованої на здоров'я своє і вихованців**

### **План**

1. Рівні реалізації здоров'язбережувальних технологій в освіті.
2. Модель здоров'язбережувальної діяльності учителя.
3. Зовнішність учителя як компонент педагогічної техніки.
4. Саморегуляція фізичного і психічного стану вчителя: сутність проблеми. Шляхи та умови формування саморегуляції у професійній діяльності вчителя.
5. Культура рухів учителя.

### **Використана і рекомендована література**

1. Афанасенко Е.О. Урок і емоційні стани педагога / Е.О. Афанасенко // Початкова школа. – 1980. - № 2. – С. 63-65.
2. Болсун С. Зовнішність учителя як компонент педагогічної техніки / С. Болсун // Поч. школа. – 2000. - № 7. – С. 48-50.
3. Грехнев В.С. Культура педагогического общения: Книга для учителя / В.С. Грехнев. – М. : Просвещение, 1990. – 144 с.
4. Навчально-методичний комплекс дисциплін фахової підготовки бакалавра за напрямом «Здоров'я людини» : наук.-метод. зб. / Кол. авт., заг. ред. С.В. Страшко. – К. : Освіта, 2013. – С. 57-61.
5. Рыбакова М.М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе / М.М. Рыбакова. – М. : Просвещение, 1991. – 128с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Рига: Виєда, 1992. – 109 с.
7. Сливка Л. Готовність студентів спеціальності «Початкова освіта» до здоров'язберігаючої діяльності : теоретичні аспекти / Л. Сливка // Основні напрями підготовки сучасного вчителя: глобалізація, стандартизація, інтеграція : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Умань, 30-31 жовтня 2014 р.) / ред. кол. : Н.С. Побірченко, О.І. Безлюдний, Т.Д. Кочубей та ін.. – Умань : ПП Жовтий О.О., 2014. – С. 122-123.

8. Сливка Л.В. Деякі аспекти професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів до здоров'язбережувальної діяльності / Л.В. Сливка // Еколого-валеологічне виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в сучасному освітньому просторі: Матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Суми, 09-10 грудня 2015 року). – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. – С. 63-66.
9. Сливка Л.В. Екологія дитинства : [навч.-метод. посіб.] / Л.В. Сливка. – Івано-Франківськ : НАІР, 2014. – С. 24-35.

### **1. Рівні реалізації здоров'язбережувальних технологій в освіті**

*Рівень району, міста.* Відповідальні особи на цьому рівні – начальник управління освіти та його заступники. Цей рівень передбачає об'єднання кількох шкіл та інших навчальних закладів, прийняття ними стратегічних рішень у сфері здоров'язбереження учнів, здійснення пошуку фінансування напрямів і програми цієї роботи. Обов'язковим компонентом на цьому рівні є врахуванням інформації про стан здоров'я дітей, які проживають на даній території.

*Рівень школи.* «Вибір шляху» розпочинається з постановки мети, надання належного місця проблемі здоров'я у низці інших завдань школи, націленість на перехід навчального закладу у положення «школи здоров'я». Відповідальність за усе, що відбувається, несе особисто директор школи, але батьківський та педагогічний колективи приймають тут активну участь. Важливою є наукова підтримка, яка формується на даних про стан здоров'я учнів.

На рівні школи вирішують такі завдання:

- створити оптимальні гігієнічні, екологічні та інші умови для освітнього процесу;
- попередити формування в учнів дезадаптивних станів, перевтоми, гіподинамії, стресу;
- забезпечити учнів у школі харчуванням, яке сприятиме нормальному травленню та обміну речовин;

- включити у навчальні плани школи заняття, які дозволятимуть цілеспрямовано підготувати учнів до діяльності щодо збереження і зміцнення свого здоров'я, введення здорового способу життя;
- забезпечити підготовку всього педагогічного колективу (підвищення кваліфікації, перепідготовка) з питань здоров'я, підготувати усіх учителів та спеціалістів до реалізації у школі здоров'язберігаючих освітніх технологій;
- проводити з батьками учнів тематичну роботу, спрямовану на формування в сім'ях здоров'язберігаючих умов, здорового способу життя, профілактику шкідливих звичок.

*Рівень класу* забезпечується роботою на уроці. Від того, наскільки робота кожного вчителя відповідає завданням здоров'язбереження, залежить результат впливу навчального закладу на здоров'я учнів.

Реалізація здоров'язберігаючих технологій учителем – це системно організовані на одному методологічному фундаменті взаємозв'язок принципів педагогіки співпраці, «ефективних» педагогічних технік, елементів педагогічної майстерності, спрямованих на досягнення оптимальної педагогічної адаптації учнів до навчально-виховного процесу, турбота про збереження здоров'я школярів. Відповідна робота вчителя передбачає повноцінне виконання навчальної програми, формування в учнів цікавості до свого предмету, встановлення довірливих, партнерських стосунків з вихованцями, запобігання виникненню дискомфортних станів, максимальне використання індивідуальних особливостей учнів для підвищення результативності їх навчання.

Перед вчителем, який хоче використовувати в своїй роботі здоров'язбережувальні освітні технології, стоять такі завдання :

- об'єктивно оцінювати свої можливості та недоліки, які пов'язані з професійною діяльністю;
- скласти план самокорекції;
- пройти необхідне підвищення кваліфікації з питань здоров'язберігаючих освітніх технологій;

- провести переоблік методів та технік, що використовуються в педагогічній роботі в аспекті їх впливу на здоров'я учнів;
- розпочати цілеспрямовану реалізацію здоров'язберігаючих освітніх технологій в процесі проведення навчальних занять, позакласової та позашкільної роботи з учнями, діагностувати отримані результати;
- сприяти формуванню навчальному закладі здоров'язберігаючого освітнього середовища як ефективної взаємодії всіх суб'єктів педагогічного колективу, учнів та їх батьків для створення умов і реалізації програм, спрямованих на збереження, формування і зміцнення здоров'я виховців.

## **2. *Модель здоров'язбережувальної діяльності учителя***

Шкільна практика виховання доводить, що ніякі педагогічні системи не можуть замінити особистого впливу людини на людину, впливу вчителя на учня. Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя в руслі збереження здоров'я дітей та формування у них навичок здорового способу життя, полягають в актуалізації дотримання гуманістичних принципів навчання і трансформації педагогічної свідомості педагога, яка пов'язана з такими чинниками:

- ✓ зміна ставлення педагога до дитини (він має приймати її такою, якою вона є, і на цій основі намагатися зрозуміти її потреби, схильності, здібності, її індивідуальний шлях розвитку);
- ✓ зміна ставлення вчителя до завдань навчально-виховного процесу: вони стосуються не тільки досягнення дидактичних цілей, а передусім – підтримки і зміцнення здоров'я учнів;
- ✓ зміна ставлення до себе й свого здоров'я;
- ✓ усвідомлення свого внутрішнього світу, ступеня впливу на дітей та здійснення професійно-педагогічної діяльності з позиції здоров'язбереження учнів.

У повноцінному виконанні програми навчання здоровому способу життя виняткова роль належить способу життя учителя, його ставленню до власного здоров'я, реальному слідуванню тим правилам здорового і безпечного життя, яких він навчає своїх вихованців.

Теоретична модель (ТМ) здоров'язбережувальної діяльності вчителя поєднує в собі такі структурні компоненти: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-процесуальний, аналітико-результативний.

*Мотиваційно-ціннісний складник ТМ* передбачає:

- валеологічну культуру (виявляти валеологічну культуру означає: визнавати людину та її здоров'я як найвищі цінності, володіти системними валеологічними знаннями, реалізовувати свої творчі здібності на теренах оздоровчої активності, бути прихильником цінностей здорового способу життя, дивитися в майбутнє з оптимізмом і рішуче боротися за своє здоров'я і здоров'я інших в різноманітних ситуаціях життя, зокрема екстремальних; бути активним учасником громадської діяльності, спрямованої на збереження й зміцнення здоров'я населення тощо).

- свідоме бажання педагога здійснювати духовне наставництво вихованця на шляху до його розвитку;

- сформованість у вчителя сукупності особистісно значущих якостей (відповідальність, працездатність, педагогічний такт, педагогічний оптимізм, емпатія, урівноваженість, ін.), необхідних для реалізації завдань збереження і формування здоров'я учнів;

- гуманізм (гуманістична спрямованість особистості вчителя означає ставлення до дитини як до найвищої цінності, визнання її права на свободу і щастя, вільний розвиток і прояв своїх здібностей; чітке розуміння душевного стану дитини, прагнення підняти авторитет кожного учня; учитель повинен бути переконаний у гідності кожного учня, у необхідності для нього вільного вибору, самовдосконалення, відповідальності за свої вчинки, а отже, має бути налаштований на допомогу учневі пізнати себе як особистість і відбутися як особистість);

➤ всебічний розвиток (розвиток особистості учня як головна мета педагогічної діяльності можливий за умови духовного багатства, інтелігентності, загальної культури самого педагога);

➤ повага до загальнолюдських цінностей і почуття національної гідності й честі (усвідомлюючи себе суб'єктом соціуму, учитель зобов'язаний поважати культурні надбання свого народу та інших народів світу, мати почуття патріотизму, яке спирається, зокрема, на національні традиції здорового способу життя, багатовікову культуру у цій сфері).

*Когнітивно-процесуальний компонент* – це якісне засвоєння сукупності психолого-педагогічних знань і вмінь (гностичних, прогностичних, комунікативних, організаторських), необхідних для організації збереження й зміцнення здоров'я школярів. Це дозволяє учителю:

- відбирати зміст навчання, що максимально враховує індивідуально-психологічні особливості дітей (через різні варіанти навчальних програм, підручників, дидактичних матеріалів, які дають можливість на єдиному базовому змісті знань варіювати процес навчання, забезпечують умови вільного й самостійного вибору навчальної діяльності, набуття особистісно значущих знань);

- використовувати методи викладання, які стимулюють учнів до діяльності творчого характеру, адекватно відповідають потребам і можливостям школярів, сприяють індивідуально-емоційному проживанню й осмисленню знань, стимулюють уяву, фантазію, розвиток пам'яті, мислення, емоційно-почуттєвої й вольової сфер учнів;

- оцінювати навчальну діяльність школяра, порівнюючи його не з іншими дітьми, а із самим собою, з тими змінами, які відбулися в ньому (це створює справжні умови особистісного розвитку учня);

- будувати взаємодію з учнями на основі суб'єкт-суб'єктного (фасилітуючого) характеру взаємин, діалогового стилю спілкування, толерантного ставлення, співпраці з дітьми;

- в організації навчання враховувати динаміку працездатності учнів протягом уроку, навчального дня, тижня, року,

здійснювати профілактику розумового стомлення і перевантаження вихованців;

- доцільно використовувати оздоровчі освітні техніки (ігрову діяльність, рухову активність, вправи на зняття м'язового і психологічного напруження, арттерапію, музикотерапію, казкотерапію, терапію працею, ін.), що створюють сприятливі умови для відновлення і збагачення сил дітей.

Арсенал форм, за допомогою яких учитель може вирішувати проблему збереження здоров'я учнів, включає все розмаїття можливостей його професійної діяльності – навчальну й позакласну роботу. Важливим тут є включення елементів формування здорового способу життя у зміст і технології проведення усіх навчальних дисциплін, виховних заходів.

*Аналітико-результативний компонент* ТМ передбачає аналіз, осмислення, самоаналіз виконаної роботи, рефлексію й корекцію результатів власної діяльності. Критерієм результативності діяльності вчителя щодо організації здоров'язберігаючого освітнього середовища і психологічної комфортності навчально-виховного процесу є здоров'я учнів, показниками чого виступають:

- бажання учня йти до школи, спілкуватися з учителем, однолітками, отримувати радість пізнання, відчувати себе значущим і потрібним для інших людей;
- стійкий навчальний інтерес школяра;
- сформованість в учня життєвої мотивації на здоров'я, навичок здорового способу життя;
- адекватне відновлення фізичних, психічних, духовних сил учнів (відсутність стомлення, висока працездатність, наполегливість, здоровий колір обличчя тощо); урівноваженість психічного стану, комунікативність, здатність до співпраці з людьми, соціальна мобільність, адекватна оцінка своїх здібностей і можливостей інших людей, віра у свої сили, настанова на успіх у житті.

### 3. *Зовнішність учителя як компонент педагогічної техніки*

Існує низка специфічних професій, для представників яких зовнішність відіграє першочергове значення: диктор телебачення, дипломат, актор, менеджер, ін. До них належить і професія педагога.

Зовнішність учителя виконує дещо специфічну роль, адже він має справу не просто із соціумом, а з учнями, для яких педагог – це своєрідний еталон, зразок для наслідування. Тому зовнішність учителя має бути бездоганною в усіх відношеннях, вона – складовий елемент педагогічної техніки, яка, своєю чергою, є структурним компонентом педагогічної майстерності. З огляду на це, очевидна пряма залежність між цими поняттями.

Педагогічна техніка як вправність, що виявляється в умінні взаємодіяти з учнями, керувати власним психофізичним станом та створювати свою зовнішність відповідно до вчительського призначення, – тонкий інструмент впливу на суб'єктів виховання.

Враження, яке справляє вчитель під час першої зустрічі зі своїми вихованцями, лишає незабутній слід у пам'яті учнів. Особливо, якщо це враження підсилюється подальшою аналогічною поведінкою педагога. Вплив учителя на учнів починається після першого візуального знайомства. Він не є прямим, але це не заперечує його значущості. Тому позиція має бути однозначною: зовнішність учителя – не дрібниця, це завжди важливо й актуально, це сходинка до успіху у справі виховання школярів.

Зовнішність учителя є інтегральним явищем, адже інтеграція – процес зближення і зв'язку поряд із процесами диференціації. Вчитель впливає на учнів комплексом взаємопов'язаних елементів зовнішності: культура і техніка мовлення; культура і техніка рухів; одяг та культура і техніка догляду за своїм тілом, ін. Кожен елемент зокрема має ряд компонентів, що складає системоутворюючу цілісність. Так, культура мовлення – це інтонація, голос, дикція, дихання, тембр, темп, логічне структурування мовлення, гнучкість мовлення та ін. Культура і техніка рухів – то постава, хода, жести, пластика, міміка, пантоміміка. Культура і техніка догляду за зовнішнім виглядом – уміння доглядати за своїм волоссям, робити



зачіску, добирати одяг та взуття, прикраси, аксесуари, парфуми, вміння доглядати за тілом (обличчям, руками, ногами). Тільки у поєднанні цих складових створюється зовнішність, яка уособлює вчителя.

Прояв складників зовнішності носить диференційований, індивідуалізований характер. Особливе внутрішнє осяяння, яке передається через погляд, жест, поставу, усмішку – все це робить учителя неповторним. Як зайти в клас, привітатись із учнями, сісти, відкрити журнал, підійти до дошки, до учня – вся технологія поведінки базується на загальноприйнятих вимогах. Проте в одних – це доречно, гарно, зрозуміло, естетично витримано і все в міру, в інших – не зовсім. Тобто, зовнішність залежить від окремо взятої особистості, від її внутрішньої педагогічної культури і притаманна саме їй. Таким чином утворюється вчительський імідж, який буває як позитивним, так і негативним. Мабуть, саме тому деяких учителів пам'ятають усе життя, а інших забувають, закінчивши школу. Тому у кожного вчителя має бути прагнення до ідеалу, гармонії та вдосконалення, без яких людина неминуче деградує.

Як правило, діти хочуть мати вчителя із приємною зовнішністю, вихованого, з витонченими манерами, елегантно одягненого, із гарною модною зачіскою, привабливим макіяжем, бездоганно чистого та охайного. Навіть учні початкових класів легко вирізняють учителів і пишаються ними, запевняючи всіх, що у них «найкраща вчителька». У підлітковому віці простежується тенденція дещо зневажливого ставлення до вчителя, який одягається недбало, зачісується за модою десятирічної давності, у якого руки вже «забули», що таке манікюр, а обличчя «забуло» про макіяж.

Звичайно, можна певним чином виправдати вчителя, який у вихорі повсякденних справ забуває про себе. Але варто згадати суворі 20-30-і роки ХХ століття, коли у закладах, де працював А.С. Макаренко, було правилом приходити на роботу у найкращому одязі. За свідченням очевидців, на урок не допускався вчитель у нечищеному взутті. Таких учителів Антон Семенович не визнавав вихователями учнів.

Самовдосконалення вчителя у вищезазначеному контексті повинно базуватися на певних принципах. Вони охарактеризовані нижче.

*Комплексність.* Необхідно відпрацьовувати всі елементи зовнішності в комплексі, оскільки на тлі однобоких зрушень одразу чітко будуть помітні недоопрацювання в іншому аспекті. Наприклад, учитель, який дбає про свій зовнішній вигляд, отримує прекрасні результати (елегантний костюм, зачіска, що пасує, майстерний макіяж тощо). Водночас, якщо він не володіє своїм голосом (говорить голосно або дуже тихо), то досить швидко зачарування вчителем розсіюється.

*Індивідуалізація* (індивідуальний стиль, імідж, своєрідність жестикуляції, міміки, голосу, постави, тобто все те, що відрізняє одного вчителя від іншого).

*Самовдосконалення.* Не зупиняючись на досягнутому, постійний крок уперед, до вершин майстерності.

*Дотримання постійності* у вияві ознак учительської зовнішності. Іншими словами, взявши на себе роль вихователя, педагог повинен пам'ятати про це щохвилини і демонструвати її через свою зовнішність незалежно від того, чи знаходиться він у безпосередньому контакті з учнями чи ні.

*Дотримання професійної культури* (інтелігентність, педагогічна етика, толерантність, педагогічний такт, емоційна стійкість, нездатність зашкодити психіці школяра поглядом, жестом, мімікою, тоном мовлення та ін.).

*Концентричність.* Передбачає, що кожне нове вміння, яке розвиває вчитель і яке поступово трансформується у звичку, має базуватися на попередніх знаннях, уміннях та навичках і перебувати у безпосередньому зв'язку.

*Активність* полягає в тому, що процес самовдосконалення – наслідок власної активності та ініціативи.

*Цілісність* – означає перехід від роботи з елементами із системними компонентами і системою в цілому. Вдосконалюючи складник зовнішності, вчитель паралельно вдосконалює техніку

саморегуляції, взаємодії з учнями, застосовуючи набуті вміння на практиці. Це дає змогу підняти рівень педагогічної техніки в цілому, що, безумовно, вплине на рівень зростання педагогічної майстерності.

*Єдність особистісного і дійового*, що передбачає самовдосконалення в умовах певної діяльності особистості.

*Перспективність* – бачення близької і далекої перспективи, робота на завтрашній день, що стимулює щоденну діяльність щодо самовдосконалення.

*Практичні рекомендації*, які починаються із часток «не» і «ні», тобто від протилежного – чого не має бути (така форма подачі порад може допомогти запобігти помилкам, які нерідко зустрічаються в реальному житті:

- ✓ У гардеробі вчителя не має бути ультрамодного одягу, незвичайний фасон якого відволікає увагу учнів, а також вбрання занадто яскравих тонів, яке стомлює і дратує дітей.
- ✓ Не варто навіть молодому вчителю з'являтися у школі в шортах.
- ✓ Вчитель повинен не втрачати почуття міри: необхідно навчитися чітко визначати, коли необхідно одягати класичний костюм, робочий халат, святкову сукню, светр, джинси.
- ✓ Не перетворюватися на «синю панчошу», тобто носити той одяг, що подобається і пасує: естетично витриманий, ошатний, модний, елегантний.
- ✓ Не захоплюватися сіробуденним одягом.
- ✓ Не забувати, що одяг завжди має бути охайним, чистим, відпрасованим, зручним і не заважати працювати з класом.
- ✓ Не носити тривалий час один і той самий одяг. Варто якнайчастіше «оживляти» його, комбінувати, прикрашати.
- ✓ Не носити взуття «на босу ногу», відмовитися від високих підборів, оскільки їх стукіт відволікає увагу учнів (крім того, швидко стомлюються ноги).
- ✓ Не знаходитися у приміщенні в теплих чобітках.

- ✓ В жодному разі не перебувати у приміщенні школи в головному уборі. Це стосується як чоловіків, так і жінок.
- ✓ Не забувати, що довге розпущене волосся заважає під час роботи з учнями.
- ✓ Не експериментувати надмірно зі своїм волоссям, щоб «химерні» зачіски і часті зміни кольору не відволікали увагу учнів.
- ✓ Не рекомендується прикрашати себе занадто дорогими і яскравими прикрасами, біжутерією (довгі сережки чи намисто, каблучки на пальцях, «музичні» прикраси), які заважають працювати і спілкуватися з учнями.
- ✓ Не варто користуватися дезодорантами, туалетною водою чи одеколоном з різким, сильним запахом.
- ✓ Не жестикулювати надміру, жести мають лише підкреслювати слово.
- ✓ Не метушитися у класі, бо це дратує учнів.
- ✓ Ніколи не обирати «закриту» позу.
- ✓ У роботі з дітьми уникати пози «лева» чи «наглядача», бо діти непогано читають мову жестів.
- ✓ Ніколи не підкреслювати своєю мімікою та жестами негативні сторони чи дефекти зовнішності, характеру і темпераменту учнів; не слід забувати, що людину, дитину легко образити не тільки словом, а й інтонацією.
- ✓ Ніколи не вказувати на учня пальцем.
- ✓ Неприпустимо, щоб у вчителя були природні дефекти, які не можна виправити.
- ✓ Не забувати, що голос учителя має бути відкритим, виразним, гнучким, витривалим. У ньому має звучати впевненість, мажорність.
- ✓ Не допускати мовленнєвих шаблонів і виразів, слів-паразитів.
- ✓ Не припускати помилок в орфоєпії.
- ✓ Не дозволяти собі спілкуватися з учнями мовою «суржика».

- ✓ Не забувати, що володіння словом, технікою вираження своїх думок, почуттів рідною мовою, різними мовними стилями, технікою драматичного мовлення, фонаційного дихання та дикцією потребує постійного вдосконалення шляхом спеціальних вправ.

#### ***4. Саморегуляція фізичного і психічного стану вчителя: сутність проблеми***

До сукупності факторів, які безпосередньо впливають на стан здоров'я вчителів, входять особливості їхньої складної і різнопланової діяльності: підвищена тривалість робочого дня, висока психоемоційна напруга, професійна відповідальність за результати навчально-виховного впливу тощо. Зокрема урок (в структурі робочого часу вчителя він посідає основне місце) є тим головним навантаженням, що ставить до його нервово-психічної сфери високі вимоги. Крім проведення уроків в обов'язки вчителя входять підготовка до уроків удома, перевірка письмових робіт, додаткові заняття та консультації, класне керівництво, робота з батьками, різнопланова позакласна та позаурочна робота, контроль за дотриманням чистоти у кабінетах, участь у методичній роботі школи, району, міста тощо. Витрати часу на всі ці види діяльності перевищують допустимі норми. Підрахунок часу денної роботи вчителя засвідчує, що при навантаженні у межах 18-24 годин на тиждень учителі в середньому працюють 10-12 годин на день. Крім того, робота вчителя з батьками, учнями, колегами, громадськістю потребує не тільки сформованих комунікативної культури, професійної компетентності, але й – високої емоційної стійкості, вміння володіти собою, неупередженості, стриманості, толерантності.

Специфіка праці, спосіб життя педагогів (зокрема, психічні перевантаження, психотравми, психостреси, страхи, тривоги, ін.) є причинами того, що в них частіше, ніж у представників інших професій системи «людина-людина», виникають різноманітні порушення у психічній сфері, розвиваються невротичні розлади, а на їхньому тлі – органічні порушення як прояви психосоматичних

порушень (безсоння, депресія, синдром хронічної втоми, вегетативні порушення і порушення нейроендокринної системи, гіпертонія, серцево-судинна патологія, виразкова хвороба шлунку і дванадцятипалої кишки, гастрит, судинні враження мозку, ін.). У процесі педагогічної роботи на вчителів постійно впливає низка факторів, які часто призводять до напруги механізмів регуляції життєзабезпечуючих функціональних систем організму. До того ж, зростаюча інтелектуалізація професійної сфери, посилення ролі мисленнєвої діяльності в роботі сучасного педагога, яка потребує постійної уваги, активного спостереження, оперативного аналізу інформації й прийняття рішення в умовах дефіциту часу (наприклад, при розв'язанні спонтанних педагогічних ситуацій), часто-густо реалізуються в стресовий синдром (деякі матеріали про стрес і емоційне вигорання представлено у *додатку Д*), порушують нормальне самопочуття, породжують дискомфорт у психоемоційній сфері вчителя.

Стрес – це стан організму, що виявляється у формі напруження або специфічних пристосувальних реакцій у відповідь на дію зовнішніх або внутрішніх факторів. «Позитивний» стресс (виграш в лотерею, власне досягнення) веде до тривалого перебування у стані піднесеного настрою, що сприятливо впливає на організм: підвищується імунітет, виступають хвороби, людина відчуває приплив радості, відмінно виглядає і чудово себе почуває. «Негативний» стрес, пов'язаний з неприємними обставинами, надовго «вибиває з колії» і помітно підриває здоров'я. В цьому випадку витрачаються резервні сили організму, посилюється робота надниркових залоз, знижується імунітет, виникають нейрогенні, психогенні, інфекційні захворювання.

Основними причинами стресу педагога у навчальній діяльності є:

- всі види конфліктних ситуацій (тест на конфліктність представлено у *додатку В*);
- звинувачення, особливо несправедливі та образливі;

- тривалі емоції (образа, заздрість, несправедливість, відсутність можливостей задовільнити потреби самовираження, самореалізації);
- несподівані, психологічно неприйнятні накази, розпорядження;
- особисті непристойні вчинки;
- розчарування в людях, у роботі, у навчанні, у раніше прийнятій позиції, у підходах і установах;
- тривале очікування чого - небудь, у зв'язку з цим перезбудження.

До конфліктних ситуацій навчальної діяльності відносять :

- ✓ ситуації взаємодії педагогів з дітьми та дітей між собою (порушення дисципліни, непередбачені конфліктні ситуації, неслухняність, ігнорування вимог, недоречні питання тощо);
- ✓ ситуації, які виникають у взаєминах педагогів з колегами й адміністрацією (різкі розбіжності в думках, перевантаження дорученнями, конфлікти при розподілі навантаження, надмірний контроль за навчально-виховною роботою, непродуманість нововведень тощо);
- ✓ ситуації взаємодії педагогів з батьками (розбіжності в оцінці, неуважність з боку батьків до виховання дітей тощо).

Тривалі психоемоційні перевантаження можуть викликати явище нервової перенапруги, яке пояснюється як стан організму, що знаходиться між нормальними і патологічними реакціями. Цей стан можна ще визначити як преадаптацію, тобто функціонування системи на межі норми її адаптації, коли мобілізуються всі резервні системи організму. Але в роботі вчителя стан психоемоційної перенапруги, на жаль, часто хронізується, що рано чи пізно призводить до зриву механізмів адаптації, і, як наслідок, – до хвороби. Відтак, учителі часто скаржаться на погіршення психічних функцій (послаблення пам'яті, утруднення мислення, підвищення збудливості), порушення сну (стає неглибоким і тривожним, зі специфічними «вчительськими» сновидіннями), невмотивоване очікування проблем та неприємностей, головні болі, ін.

Педагоги рідше, ніж представники інших професій, звертаються по медичну допомогу й у той же час частіше продовжують свою професійну діяльність у випадку нездужання або хвороби, займаються самолікуванням.

Професійними якостями вчителя є розвинуте почуття обов'язку, обов'язковість, альтруїзм. Служачи людям, педагоги схильні ігнорувати накопичене напруження і утомленість, забуваючи важливе правило: «Відпочивати потрібно раніше, ніж втомився». Вчителю потрібно уміти не тільки заповнювати свої ресурси, але і мудро їх розтрачувати протягом навчального року.

Для цього необхідно мати уявлення, зокрема, про природу стресу і способи саморегуляції. Г.Сельє, який розробив вчення про стрес, зазначав, що точне визначення цьому феномену дати важко («Стрес – це не те, що з вами трапилося, а то, як ви це сприймаєте»).

Вищесказане пояснює актуальність пошуку конструктивних шляхів збереження і зміцнення психічного здоров'я як майбутніх, так і практикуючих учителів, дослідження та розробки механізмів підвищення рівня їхньої психічної адаптації до труднощів педагогічної професії.

На ефективність педагогічної діяльності впливають різні чинники, однак уміння керувати своїм психічним станом є одним із найважливіших. Це явище особливо актуальне для сьогодення, зважаючи на суспільні реалії – занепокоєння майбутнім, виживання у складних фінансових умовах, до певної міри – втрата морально-духовних орієнтирів, засилля негативної інформації через рекламу, пресу, мережу Інтернет, теле-кіноіндустрію, корупційні вияви, незадовільний екологічний стан, що провокує тяжкі форми захворювань тощо.

Учителю слід оволодіти вмінням зберігати психічну рівновагу навіть у таких непростих обставинах, оскільки тривожність і хвилювання вчителя обов'язково передаються дітям, що не сприяє ні успішному навчанню, ні вихованню учнів, ні гармонійному розвитку особистості. Потрібна відповідна вчительська вправність у цьому аспекті, щоб забезпечити оптимальну педагогічну взаємодію.



Необхідний педагогічний оптимізм, щоб діти усвідомили свою громадянську позицію і свою роль у покращенні життя суспільства на даний момент часу і в майбутньому. Отже, психічно і фізично здоровий учитель – це необхідна умова для отримання дітьми гарної освіти та виховання гідної людини – громадянина Всесвіту.

На розвиток здатності учителя до саморегуляції свого часу звертав увагу відомий Й. Песталоцці. Він категорично заперечував крик учителя і застерігав від спокуси самостверджуватись за допомогою нього. Надзвичайно актуально звучать цінні заповіді К. Ушинського, який вважав однією із найвагоміших і філігранно тонких граней педагогічної професії – уміння учителя керувати своїм психічним станом («... настрої вихователя не повинен мати впливу на дитину»). Разом з тим, педагог наполягав на тому, що вчитель повинен бути емоційною людиною, щоб за допомогою розвинутої емоційної сфери вмів демонструвати перед вихованцями різні нюанси почуттів і особисте ставлення до оточуючого світу.

Солідарний із своїми попередниками був А. Макаренко. За його глибоким переконанням, вчитель повинен досконало володіти вмінням управляти своїм психічним станом, щоб не допускати у взаємодії з вихованцями «... громового стуку кулаком по столу, крику». Водночас педагог закликав до того, щоб учитель-вихователь виявляв і демонстрував власні почуття та емоції (в тому числі гнів і щире обурення), але робити це треба майстерно, наперед передбачаючи, коли треба їм давати хід, бо це педагогічно доцільно, а коли – стриматись і загасити спалах емоцій. У будь-якому разі, негативні і позитивні емоції не повинні виявлятися в антипедагогічних формах, усе слід робити артистично, треба вміти грати. Високий рівень педтехніки сприяє тому, щоб у грі вихователя щиро й природно відбивались ті процеси, які дійсно відбуваються у нього в душі. А. Макаренко наполягав й на тому, що для педагогічної діяльності досить важливо оволодіти вмінням бачити, що коїться у дитячій душі. Для цього треба постійно розвивати педагогічну спостережливість, оскільки уміння «зазирнути» в душу дитину через фіксацію ледь помітних зовнішніх ознак допомагає глибоко зрозуміти

мотиви поведінки і вчинків та визначитися у власній поведінці й тактиці. Тільки за такої умови можлива справжня взаємодія учителя із своїми вихованцями. Така позиція педагога не підлягає сумніву.

Тієї ж думки дотримувався В. Сухомлинський. Педагог справедливо вважав, що вміння учителя бачити горе дитини, її страждання, турботи – чи не найголовніше в педагогічній діяльності. Учителю треба пам'ятати, що у вихованців специфічне бачення світу, бувають «...свої – маленькі і великі – тривоги, прикrostі, турботи, нещастя. Учитель, який володіє високою емоційною культурою, відразу бачить, якщо в дитини щось негаразд». Треба не тільки відчувати стан дитини, а й правильно відреагувати на нього. Саме для цього, на переконання В. Сухомлинського, повинна бути досить розвинута педагогічна культура вчителя і, зокрема, один із її аспектів – емоційна. Учитель, що досягнув необхідного рівня, не буде піддаватись негативним емоціям і пригніченому настрою. Василь Олександрович дійшов висновку, що «... вміння володіти собою, тримати себе в руках – одне з найбільш необхідних умінь, від якого залежить успіх діяльності педагога і його здоров'я». На думку вченого, вчитель, який часто посміхається і рідко хмуриється, тобто впевнено керує своїм психічним самопочуттям, живе справжнім педагогічним життям, і тому, як правило, знаходить своє професійне щастя. Неможливо не погодитись із цією мудрою думкою, яка підкріплена досвідом самого педагога: В.Сухомлинський рекомендував для виховання душевної рівноваги бути оптимістичним і якомога частіше звертатись до гумору.

Розглядаючи проблему культури педагогічного спілкування, сучасний учений В. Грехнев також порушив питання щодо техніки саморегуляції. Особливу увагу він загострив на вчительському настрої, справедливо вважаючи, що останній залежить від загального самопочуття і сімейних справ, від результатів роботи з учнями й конкретних умов життєдіяльності тощо. Автор слушно зауважує, що «... регулюючи будь-які свої дії, які контролюються волею, можна опосередковано керувати і настроєм» і пропонує найбільш ефективні способи створення гарного настрою: самонавіювання,

самонастроювання, самоаналіз. Водночас автор радить учителям дбати не тільки про власний настрій, а й піднімати його у дітей, колег за допомогою відповідних інструментів впливу: посмішки, компліментів, повідомлення приємних новин, доброзичливих і дещо нейтральних бесід, привітань один одного, смішних розповідей, доречних прикладів із життя тощо. Важливим є вміння вчасно зробити невелику паузу, перш ніж повести розмову з учнем, який завинив. Категорично неприпустимим є стан байдужості, оскільки тоді діяльність учителя здійснюється без внутрішнього піднесення, що обов'язково викликає апатію в учнів. Неприйнятним для учителя є також стан невпевненості або надмірної самовпевненості, що є наслідком невміння керувати собою.

Отже, важливим аспектом в професійній діяльності педагога є саморегуляція емоційного стану. Необхідність саморегуляції виникає, коли педагог стикається з новою, незвичайною, важко вирішуваною для нього проблемою, яка не має однозначного розв'язання, або припускає декілька альтернативних варіантів. Саморегуляція необхідна в ситуації, коли педагог знаходиться в стані підвищеної емоційної і фізичної напруги, що спонукає його до імпульсних дій, або у випадку, якщо він знаходиться в ситуації оцінювання з боку дітей, колег, інших людей.

Психологічні основи саморегуляції емоційного стану включають управління як пізнавальними процесами, так і особою: поведінкою, емоціями і діями.

У психомоторній активності вчителя відображаються ті норми й цінності, які регламентують професійну діяльність педагога. Іншими словами, вступаючи у взаємодію з учнями, учитель, який має розвинену психомоторику, здатний задовольнити інтереси дітей, не порушуючи при цьому власної внутрішньої рівноваги. Психічна саморегуляція вчителя містить такі компоненти:

- культура рухів тіла;
- психічна саморегуляція;
- увага та спостережливість;
- творча уява;

- оцінка та керівництво емоціями;
- управління фізичним станом свого організму.

3-посеред доцільних психологічних практик ефективними є різноманітні методи психічної саморегуляції, за допомогою яких людина може самостійно впливати на свій емоційний, душевний і фізичний стан: методи релаксації (релаксаційно-дихальна гімнастика, прогресивна м'язова релаксація), антистресові вправи, медитація, точковий масаж, пози йоги.

Добре знімає нервово-емоційну напругу, запобігає хвороботворному впливові стресу на організм аутогенне тренування як метод саморегуляції психічних і вегетативних функцій.

Всяке розслаблення починається з того, щоб викликати у себе представлення розслаблення і тепла в м'язах, частіше в правій руці. Рекомендують починати з «маски» розслаблення на обличчі. За допомогою уяви або пожвавлення слідів колись раніше відчутого розслаблення і тепла педагог навіює собі ці відчуття, добиваючись з кожним разом все більш швидкого і чіткого відчуття того, що навіюється.

Права рука – орган дії, тому саме з неї корисно починати самонавіювання. В процесі еволюції вона викликала диференціювання і високий розвиток перехресної лівої лобової частки мозку, в якій розташовані центри мови. Тому, звертаючись до своєї правої руки, той, що тренується включає механізм внутрішньої мови, готуючи організм для сприйняття власних самонавіювань. Відчуття тепла або розслаблення в правій руці служать індикатором того, що нервова система готова до сприйняття потрібної інформації. Зігріваючи праву руку, ми як би прогріваємо «мотор» самонавіювання. Потім слід розслабити ліву руку, обидві ноги, все тіло. Можна перейти до м'язів обличчя і до саморегулювання дихальної системи, всіх внутрішніх органів, адресуючи навіювання серцево-судинній і дихальній системам. Самонавіюванням можна добитися спокійної безболісної і ритмічної роботи серця, дати відпочинок серцевому м'язу, поліпшити її кровопостачання, вирівняти дихання, поліпшити роботу шлунково-кишкового тракту.

Вправлятися рекомендується щодня два-три рази по декілька хвилин. При самостійній роботі після місяця тренування вдається викликати основні корисні відчуття у вигляді тепла і розслаблення. Кращий час для розслаблення – післяобідня година або передсонний і післясонний стан, коли мозок загальмований або ще не повністю включився в неспання. Ці стани створюють потрібний напівгальмівний фон для розслаблення і самонавіювання, що звільняє розум від надмірного критицизму.

Важливо, щоб вправи не супроводжувалися напругою, відчуттям боротьби з самим собою. Формули не повинні містити заперечення чого-небудь, їх слід робити в короткому позитивно-реалістичному плані. Не є доцільними формули, на кшталт: «Я не гарячкуватиму», набагато краще реалізується позитивна характеристика стану: «Я абсолютно спокійний». При ослабленні уваги корисно викликати відчуття прохолоди в лобі: «Шкіру лоба овиває свіжий вітерець, голова чиста, я можу зосередитися, не відволікаючись від головної думки і мети».

Можна застосовувати декілька варіантів самонавіювання, це залежить від типу педагога: в одних спочатку довго не виходить розслаблення в правій руці, але щойно вони відчують результати самонавіювання, то продовжують наполегливо тренуватися; іншим – легко вдаються перші кроки, але потім відбувається деякий спад, і лише при вольовому зусиллі вдається отримати ефект самодії.

Самонавіювання можна проводити з розплющеними очима за типом «експрес-методу». При знятті напруги допомагають декілька попередніх дихальних вправ. Навіть проста дихальна гімнастика (через кожну ніздрю поперемінно) служить заспокійливим чинником перед відповідальними уроками і зустрічами.

Ефективним є групове тренування, бо, коли успіх з'являється у багатьох, він окрилює і тих, у кого важко реалізується самонавіювання. Можна практикувати групові тренування з розіграшем-моделюванням «психодраматичної ситуації», «рольову психогімнастику», де використовується спеціальний сценарій, що має на меті відрегулювання конфлікту, адаптацію до труднощів,

нормалізацію стосунків. У рольовій ситуації можна активно висловити гнів, щоб позбавитися від нього в реальній обстановці. Іноді, навпаки, тренується інтервертність поведінки з метою позбавлення від зайвого марнотратства в спілкуванні з учнями, колегами.

### ***5. Культура рухів учителя***

Культура рухів учителя є істотним компонентом психомоторної активності. Вона передбачає володіння своїм тілом, а саме: жестами, мімікою та пантомімікою. За їх допомогою вчитель має змогу повніше виражати свої почуття, ставлення до своєї діяльності та діяльності вихованців.

Можливості використання жестів у роботі з учнями різноманітні. Наприклад, учитель застосовує жест, яким запрошує учня сісти за парту. Якщо це доброзичлива розмова, то рух долоні має бути плавним. Коли ж спілкування супроводжується напругою, конфліктом, то рух долоні із вказівним пальцем, витягнутим у бік стільця, стає різким. Рухи голови також можуть бути плавними або різкими, залежно від ситуації, що виникає у класі. Наприклад, легкий стверджувальний кивок голови показує схвалення, згоду, а категоричний – невдоволення діями учня.

Дуже часто вчитель застосовує кілька прийомів впливу на учня, але вони не допомагають. У цьому випадку жест допомагає підсилити мовні дії. Енергійні вольові жести, які супроводжують мову, підсилюють її значення також тоді, коли вчитель уміло застосовує паузи. Затримка в жестах підкреслює рішучість та непохитність дій.

Варто використовувати набір стандартних жестів, які надають психологічного змісту оцінці дій учня. Наприклад, учитель на уроці пильним поглядом привертає увагу учнів, піднімаючи руку долонею до класу. Цей жест означає «Увага!», і в такому положенні слід затримати руку на кілька секунд. Таким самим жестом піднятої вгору руки долонею до учня вчитель зупиняє його відповідь. Або піднімаючи напівпростягнену руку долонею вниз, він робить кілька

малопомітних рухів згори вниз, ніби визначаючи ними повільніший темп мовлення учня.

Важливе значення для підтримки впевненості учня під час відповіді мають кивки головою на знак схвалення. Водночас рухи голови або руки в горизонтальному напрямі вказують на неправильну відповідь.

Для миттєвої зупинки неправильного ходу думок та негативних дій учня чи групи дітей педагогові варто простягнути руку вперед і зробити кілька рішучих рухів у горизонтальному напрямку. А м'який жест рукою запрошує учнів звернути увагу на певний об'єкт.

Розуміння мови жестів має важливе значення для розвитку невербального (образного) інтелекту учнів. Водночас таке спілкування дає змогу зняти психологічну напругу вчителя, яка неминуче виникає внаслідок переважання вербальних (словесних) способів спілкування з учнями.

Вчитель повинен вміти володіти рухами тіла, які дають змогу передавати форму предметів, використовувати танцювальні та ігрові рухи, за допомогою яких учні, сприймають цілісність навчального предмета. Це стосується форми та структури передачі знань, при вивченні явищ, процесів на уроках.

Звичайно, культура рухів учителя формується в процесі набуття професійного досвіду. Але при виконанні спеціальних вправ майстерність передачі інформації, створення образів, позитивного настрою, емоційного забарвлення спілкування з учнями за допомогою жестів і пантоміміки буде успішнішою.

Впевнена хода, пластичність, м'якість, економність та раціональність рухів, усвідомлення положення свого тіла допомагають педагогові не тільки у вирішенні виховних завдань, а й впливають на загальне самопочуття. Позитивний м'язовий тонус сприяє збереженню функціональної активності організму, зберігає оптимальний рівень психічного здоров'я.

Варто знати правила рухів під час ходіння та стояння, щоб запобігти м'язовим затискам і надмірній напрузі м'язів (саме ці чинники стають основною причиною втоми вчителя). Важливе

значення має дотримання психогігієнічних норм у процесі роботи, яка потребує тривалого сидіння (написання документації, перевірка зошитів тощо)

Бути зібраним означає триматися рівно, не опускати голову, діафрагма має бути пружною, такою, наче ви зробили вдих і поступово випускаєте повітря. Плечі треба розпрямити і, хоча руки при цьому опущені вниз, необхідно уявити навколо себе простір на відстані витягнутих у сторони рук. Таким чином можна відчутти природну гармонію власного тілесного простору, а відтак – готовність до дії. Стан учителя передається учням.

Крім того, необхідно в кожний жест, позу чи рух вкладати відповідний педагогічний зміст. Цьому допомагає виконання спеціальних вправ для оволодіння технікою пантоміми. Кожна з цих вправ ґрунтується на поєднанні уяви, відчуттів та емоцій у руховому образі.

Педагог повинен уміти аналізувати фізичний стан свого організму, керувати ним. Тіло може стати або ворогом, або другом людини – залежно від того, наскільки вона зуміє спрямовувати м'язову активність на виконання конкретного завдання. Якщо ж учитель не зможе усвідомити рівень м'язової напруги, то відбувається неадекватна реакція тіла: «м'язовий затиск». Відсутність м'язової свободи поглинає чимало внутрішньої енергії, знижує розумову працездатність.

У педагогічній діяльності вчитель припускається багатьох помилок саме в стані фізичної напруги. Тоді спостерігається зниження емоційності та виразності мови, порушення її темпу та мелодійності, скутість у рухах, неприродність жестів і міміки, недостатня координованість та ін. Особливо це властиво вчителям-початківцям. Багато енергії молоді педагоги, як правило, витрачають на те, щоб контролювати свою міміку, емоційні реакції, ходу, жести, силу голосу. Незважаючи на значні зусилля вчителя, м'язова напруга зростає, відтак гальмується психічна діяльність. Концентруючи увагу на своєму стані, вчитель погано бачить клас, не помічає окремих учнів, забуває повторити матеріал тощо.



Щоб подолати м'язову напругу, необхідно переключати увагу із «затиснутих» м'язів на зовнішні об'єкти. Це може бути музика, інтер'єр кімнати, докiлля тощо. Іншими словами, треба на мить «забути» про своє тіло, яке перестало бути «слухняним» й отримати приємні враження від власних дій. Доцільність та ефективність витрачання м'язової енергії в рухах і є тією тілесною свободою, тим оптимальним станом, який дає змогу вчителеві виявляти свою майстерність.

Вміння долати «м'язові затиски», відчувати «м'язову свободу» набувається лише в процесі оволодіння певною системою вправ. Для вчителя дуже важливо навчитись отримувати правильне м'язове відчуття від кожної конкретної дії, кожної пози. Отже вчителеві необхідно володіти своїм тілом, для досягнення цілісності педагогічної техніки. Але для того, щоб бути взірцем для своїх учнів, необхідно добре знати своє тіло, володіти м'язами та регулювати свій стан.

### **Запитання для самоконтролю**

1. У чому полягає сутність гуманістичних принципів навчання і трансформації педагогічної свідомості педагога щодо особливостей професійно-педагогічної діяльності вчителя в руслі збереження здоров'я дітей та формування у них навичок здорового способу життя?
2. Як би Ви охарактеризували мотиваційно-ціннісний компонент професійно-педагогічної діяльності вчителя в руслі збереження здоров'я дітей?
3. Охарактеризуйте когнітивно-процесуальний компонент професійно-педагогічної діяльності вчителя в руслі збереження здоров'я дітей.
4. Що передбачає аналітико-результативний компонент професійно-педагогічної діяльності вчителя в руслі збереження здоров'я дітей?
5. Дайте характеристику принципів, на яких повинно базуватися самовдосконалення вчителя.

6. Підготуйте міні-доповідь на «педраду»: «Психічна саморегуляція вчителя».
7. Наведіть приклади використання учителем жестів у роботі з вихованцями.

### Словник до теми

**Аналітико-результативний компонент** передбачає аналіз, осмислення, самоаналіз виконаної роботи, рефлексію й корекцію результатів власної діяльності.

**Валеологічна культура** – це володіння системними валеологічними знаннями; реалізація своїх творчих здібностей на теренах оздоровчої активності; обстоювання цінностей здорового способу життя; погляд у майбутнє з оптимізмом; рішуча боротьба за своє здоров'я в різноманітних ситуаціях життя, зокрема екстремальних; активна участь у громадській діяльності, спрямованій на збереження й зміцнення здоров'я населення.

**Когнітивно-процесуальний компонент** теоретичної моделі здоров'яформуючої і здоров'язберігаючої діяльності вчителя – це якісне засвоєння сукупності психолого-педагогічних знань і вмінь (гностичних, прогностичних, комунікативних, організаторських), необхідних для організації збереження й зміцнення здоров'я дітей.

**Культура здоров'я особистості** виявляється в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок формування, збереження і зміцнення здоров'я.

**Мотиваційно-ціннісний компонент** теоретичної моделі здоров'яформуючої і здоров'язберігаючої діяльності вчителя забезпечує професійно-педагогічну спрямованість учителя на здійснення здоров'язбереження учнів.

## **Місце навчальної діяльності в природних біологічних ритмах**

### **План**

1. Загальна характеристика ритмів життєдіяльності людини.
2. Поняття про працездатність, утому, перевтому.
3. Деякі аспекти профілактики утомлюваності школярів на уроці.
4. Аналіз уроку з точки зору здоров'язбережувальної педагогіки.

### **Використані і рекомендована література**

1. Валеологічний аналіз уроку // Початкове навчання та виховання. – 2006. – № 19-21. – С. 61-62.
2. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О. Ващенко, О. Свириденко // Початкова освіта. – 2005. – № 46. – С. 2-4.
3. Гриньова М.В. Профілактика стомлювання учнів / М.В. Гриньова, Є.Ф. Палаженко // Початкова школа. – 1993. – №4. – С. 55-56.
4. Желібо Е.П. Безпека життєдіяльності: Підручник / Е.П. Желібо, В.В. Зацарний. – К. : Каравела, 2007. – 288 с.
5. Здоров'язберігаючі погляди В.О. Сухомлинського на навчально-виховний процес // Безпека життєдіяльності. – 2011. – № 3. – С. 27-30.
6. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В.М. Оржеховська // Наукові записки НДУ ім. М.Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – № 4. – С. 29-31.
7. Сливка Л.В. Екологія дитинства : [навч.-метод. посіб.] / Л.В. Сливка. – Івано-Франківськ : НАІР, 2014. – С. 24-35.
8. Сливка Л. Організація здоров'язберігаючого середовища молодшого школяра: теоретичні й практичні аспекти / Л. Сливка // Гірська школа Українських Карпат. – Івано-Франківськ, 2014. – № 11. – С. 44-47.

9. Сливка Л. Теоретичні й практичні засади організації уроку в початкових класах : здоров'язберігаючий аспект / Л. Сливка // Вісник Прикарпатського університету. – Педагогіка. Вип. L. – Івано-Франківськ, 2013. – С. 145-149.
10. Сливка Л. Теоретичні й практичні засади створення середовища, сприятливого для здоров'я молодших школярів / Л. Сливка // Карпати-Аппалачі: формування особистості в контексті сталого розвитку гірських регіонів : [Матеріали II Міжнародної спільної українсько-американської науково-практичної конференції, 24-26 вересня 2013 р.] / Гол. ред. В.Д. Хрущ. – Івано-Франківськ : НАІР, 2013. – С. 180-182.

### ***1. Загальна характеристика ритмів життєдіяльності людини***

Навчання можна визначити як цілісний двобічний процес педагогічної діяльності вчителя (викладання) та навчально-пізнавальної діяльності учня (учіння), спрямований на досягнення визначених навчально-виховних завдань. Викладання полягає в передачі визначеного обсягу знань, керівництві навчально-пізнавальною діяльністю учнів, їх вихованню і розумовим розвитком. У процесі навчання учні оволодівають новими для них поняттями, законами, пізнають суть явищ, навчаються їх розуміти, узагальнювати, систематизувати та застосовувати знання на практиці. Вони оволодівають навчальними вміннями та навичками, способами навчально-трудої діяльності, прийомами самостійного оволодіння новими знаннями.

З точки зору збереження і зміцнення здоров'я учнів процес навчання повинен будуватися з урахуванням вікових особливостей учнів і тих фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі в ході учіння, у зв'язку з чим відповідно необхідно змінювати форми та методи пізнавальної діяльності. Насильство над особистістю, руйнація закономірностей рівноваги, ритмів, притаманних їй, призводить до знищення здоров'я людини, а часто і її як особистості.

Що таке біологічні ритми? 1729 року французький астроном де Меран, спостерігаючи за рослинами, відкрив явище біологічної

ритмічності. Він виявив, що листки рослин здійснюють періодичні рухи протягом доби. Пізніше були знайдені та визначені біологічні ритми, що властиві практично всім живим організмам. Відтоді дослідники зібрали величезний фактичний матеріал щодо поширення біоритмів у природі.

Біологічні ритми, або біоритми, – це регулярні кількісні та якісні зміни життєвих процесів, що відбуваються на всіх рівнях життя: молекулярному, клітинному, тканинному, органному, організмовому, популяційному і біосферному.

Вивчення біоритмічних процесів сприяло створенню нової наукової дисципліни – хронобіології (від грец. хронос – час), яка вивчає процеси життєдіяльності й поведінку організмів, а також їхній взаємозв'язок із впливами довкілля.

Розрізняють зовнішні та внутрішні біоритми. До внутрішніх біоритмів відносять, наприклад, ритм дихання, серцебиття, травлення, виділення. Зовнішні біоритми пов'язані з розташуванням Землі в космічному просторі, її обертанням навколо своєї осі та навколо Сонця. Біоритми мають різну періодичність: частки секунди, секунди, хвилини, добу, місяць, рік, певну кількість років. Усі біологічні ритми за частотою повторення циклу поділяються на три групи:

- ритми високої частоти з періодом, що не перевищує півгодинний інтервал (ритми скорочення м'язів, дихання, біохімічних реакцій).
- ритми середньої частоти з періодом від півгодини до семи діб (зміна сну та бадьорості, активності і спокою, коливання артеріального тиску і температури тіла).
- ритми низької частоти (зміна метаболізму живих організмів протягом року) пов'язані з сезонними явищами: зміною температурного, світлового та режиму вологості.

Тепер біоритмічність визнано однією з основних властивостей усіх живих істот. Вона є важливим механізмом регуляції функцій, що забезпечує здатність організмів до підтримання сталості внутрішнього середовища і пристосування до змін довкілля.

Протягом сотень мільйонів років еволюції тривав процес пристосування до них, вироблялися ритмічні процеси життєдіяльності.

Найбільше вивченими є добові біоритми, пов'язані з обертанням Землі навколо своєї осі. Як і всі адаптаційні системи організму, вони склалися в процесі еволюції. «Метрономом» цього біоритму є гіпоталамус – відділ головного мозку, який регулює життєво важливі процеси. Найпростіший приклад біоритмів характеризує коливання рівнів процесів життєдіяльності: максимальна активність і працездатність уранці (8-ма – 12-та год.), мінімальні – у середині дня (12-та – 16-та год.); другий максимум – увечері (16-та – 22-га год.), а найвираженіша мінімальна активність – уночі й на початку ранку (22-га – 8-ма год.). Тож будь-які штучні порушення звичних ритмів призводять до перевтоми організму.

Найважливіший добовий ритм людини – це чергування сну і неспання. Середня тривалість сну – не менше семи годин. Утім, співвідношення сну і неспання дуже індивідуальне.

У народі людей розподіляють на «жайворонків» та «сов». «Жайворонки» – це ті, хто рано прокидаються і рано лягають спати. «Сови», навпаки, спати лягають пізно і просинаються теж пізніше. «Жайворонки» – бадьорі, життєрадісні, енергійні в першій половині дня; «сови» – у другій. Людей, активність яких не має чітко вираженої залежності від періоду доби, іноді називають «голубами».

Стан організму людини залежить від її внутрішнього біоритму. Протягом доби більшість фізіологічних процесів періодично коливається. Відомо близько 300 функцій із добовою періодичністю. Різні функції організму мають неоднаковий ритм інтенсивності. Встановлено, що ритмічно змінюється температура тіла людини. У денні години вона підвищена (її максимальне значення припадає на 18 годину), а вночі знижується (її мінімальне значення припадає на час між першою годиною ночі й п'ятою годиною ранку. Хоча сучасна людина і створила навколо себе штучне температурне середовище, температура її тіла протягом доби коливається, як і багато років тому. Це пов'язано з тим, що вдень обмін речовин

інтенсивніший, що зумовлює підвищення активності організму. Добовий ритм температури тіла досить сталий.

Ритмічні добові коливання характерні й для артеріального тиску: вдень він підвищується, вночі – знижується. При патологічних станах організму багато його ритмів порушується. Наприклад, у хворих на гіпертонічну хворобу в нічні години артеріальний тиск не знижується, а, навпаки, підвищується, що призводить до погіршення їхнього самопочуття. Інтенсивність більшості фізіологічних процесів підвищується вранці й знижується вночі. Ці дані слід враховувати, плануючи режим дня. Вивчення біологічних ритмів дає змогу людині виробити найсприятливіший режим праці й відпочинку.

Добові біоритми контролюються «біологічним годинником» – це пристосувальний механізм, що забезпечує здатність живих організмів орієнтуватися в часі. Він ґрунтується на строго періодичних фізико-хімічних процесах, які відбуваються в організмі. Завдяки «біологічному годинникові» організми орієнтуються щодо періоду доби (спокій або активність тварин вдень, вночі, в темряві, добові ритми руху рослин, ритмічність поділу клітин у людини тощо), зміни пори року (линяння тварин, листопад у рослин).

Базисним ритмом людини є циркадіанний добовий ритм з частотою повторюваності циклу – 1 раз на добу, який притаманний більшості фізіологічних функцій людини – температурі тіла, частоті серцевих скорочень, артеріальному тиску, процесу сприймання й опрацювання інформації.

Коливання інтенсивності фізіологічних функцій відбуваються у різні періоди дня. В період з 8 год. 30 хв. до 11 год. активність поведінки знаходиться на найвищому рівні. Саме ранком з 9<sup>00</sup> до 13<sup>00</sup> мозок людини найбільш активно класифікує інформацію, аналізує та узагальнює її. Це пік працездатності. Другий пік настає після 16-ої години.

Двічі на добу в людини падає працездатність м'язів серця – близько 13<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> год. і 21<sup>00</sup> год. Тому у цей період лікарі не рекомендують виконувати важку фізичну та розумову роботу. Між 2-

ою і 4-ою годиною ночі в людини знижується активність пам'яті, уваги, що слід ураховувати, виконуючи роботу в нічний час.

## ***2. Поняття про працездатність, утому, перевтому***

Головним біоритмологічним принципом раціональної організації навчальної діяльності має бути суміщення навчальних занять із часом біоритмологічного оптимуму. Організовуючи навчальний процес, необхідно враховувати основні закономірності динаміки працездатності школярів протягом уроку, навчального дня, тижня, року.

Працездатність є здатністю учня діяти цілеспрямовано і досягати певних результатів.

Працездатність учнів протягом дня чи уроку нестабільна, їй властивий фазовий розвиток: входження, оптимальна працездатність і стомлення. Динаміку працездатності учнів можна зобразити у вигляді кривої нормального розподілу (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Крива динаміки працездатності учнів

*Фаза входження* охоплює функціональну підготовку нервових і гуморальних механізмів управління майбутнім видом діяльності, поступове налаштування на потрібний динамічний стереотип, досягнення необхідного рівня вегетативних функцій організму. Її тривалість залежить від характеру діяльності. Вважають, чим енергетично напруженіша робота, тим коротшою є ця фаза. Так, за



важкої фізичної роботи вона триває 20-25 хвилин, а за розумової роботи 1,5-2,5 години. В учнів порівняно із дорослими ця фаза набагато коротша, що пояснюють більшою збудливістю та функціональною рухливістю нервової системи дітей.

*Фаза оптимальної стійкої працездатності* за фізіологічними характеристиками принципово відрізняється від фази входження. У цей період здійснюється необхідний робочий динамічний стереотип, ефективна рухова або розумова діяльність, що супроводжується стійким достатнім рівнем вегетативних функцій та оптимальними результатами діяльності. Тривалість цього періоду також залежить від віку, стану здоров'я, характеру та інтенсивності роботи. За сприятливих умов період оптимальної стійкої працездатності може тривати 70-75% робочого часу.

У міру виконання певної діяльності працездатність організму починає поступово знижуватися. Починається *фаза стомлення (зниження працездатності)*, що характеризується зменшенням показників ефективності виконуваної роботи, погіршенням функціонального стану організму і розвитком втоми (останні 5-10 хвилин уроку у початковій школі).

За деяких видів діяльності, крім названих фаз, виявляється ще так звана фаза кінцевого пориву.

*Фаза кінцевого пориву* виникає тоді, коли робота закінчується у фазі оптимальної працездатності або під час її завершення. Вона характеризується терміною мобілізацією через мотиваційну сферу додаткових сил організму, емоційним підйомом, гамуванням відчуття втоми та підвищенням працездатності. Чим сильніші заохочувальні стимули діяльності, тим вираженішою є фаза кінцевого пориву. У цьому випадку характер природної динаміки працездатності суттєво змінюється.

Отже, крива динаміки працездатності учнів протягом уроку має певні особливості. Фаза входження триває 5-10 хвилин і потребує відносно невеликого напруження. У період оптимальної стійкої працездатності, який продовжується 20-30 хвилин, навантаження має бути максимальним (подача нового матеріалу, його закріплення,

виконання самостійної роботи тощо). Останні 5-10 хвилин уроку належать до фази стомлювання, тому навантаження треба зменшувати.

Будь-яка робота (і фізична, і розумова), якщо вона є надмірно інтенсивною і тривалою, призводить до зниження продуктивності і розвитку вираженого стомлення.

*Утома* – це стан організму, який характеризується зниженням його працездатності в результаті довготривалого або надмірного навантаження; закономірний процес тимчасового зниження працездатності, що виникає внаслідок тривалої, інтенсивної роботи. У людини розрізняють фізичну та психоемоційну утому. Навчальна діяльність молодших школярів пов'язана з виникненням обох видів утоми. Фізична утома є наслідком довготривалого й одноманітного фізичного навантаження. Психоемоційна утома є результатом емоційної напруги, яка пов'язана з діяльністю нервової системи та головного мозку.

Біологічне значення втоми полягає в тому, що вона призводить до виникнення гальмування у нервових клітинах, забезпечуючи таким чином захист всього організму, насамперед центральної нервової системи, від перенапруження і руйнування. Проблему втоми розв'язують у три етапи: виявляють її причини та механізми розвитку; діагностують втому та оцінюють працездатність; розробляють методи профілактики втоми.

За різних видів м'язової діяльності основними причинами розвитку втоми є сукупність порушень в основних функціональних системах організму:

- нервово-м'язовому апараті у зв'язку зі зміною обміну речовин та зниженням провідності синапсів;
- центральній нервовій системі внаслідок зниження збудливості нервових центрів через сильну та тривалу дію рецепторних імпульсів;
- ендокринній системі у зв'язку з надлишковим надходженням у кров гормонів гіпофіза і надниркових залоз за емоційного напруження чи, навпаки, внаслідок

послаблення функцій цієї системи при тривалій виснажливій роботі;

- системах кровообігу та дихання за рахунок ослаблення скорочувальної здатності серцевого м'яза та дихальних м'язів, що уповільнює кисневе постачання організму і окислення продуктів обміну.

Значення кожної причини втоми змінюється залежно від характеру, інтенсивності та тривалості трудової діяльності. Наприклад, втома швидко розвивається у разі монотонної, статичної та сенсорно збідненої діяльності.

Початкові ознаки втоми:

- зниження якості роботи (кількість правильних відповідей);
- збільшення кількості помилок;
- погіршення пам'яті та мислення (особливо при втомі у процесі розумової діяльності);
- зміна в поведінці учня – він стає неспокійним або в'ялим;
- розлад уваги, що є однією з найчутливіших до втоми психологічних характеристик;
- погіршення регуляції фізіологічних функцій (спітнілість, почервоніння обличчя);
- погіршення зору;
- розлади моторної сфери (уповільнення чи безладна квапливість рухів, розлад їх ритму, послаблення точності та координації рухів, зміна почерку);
- скарги на втому;
- засинання під час уроку, спричинене процесами гальмування в ЦНС;
- ослаблення волі (зменшення рішучості, витримки, самоконтролю);
- відчуття слабосилля (людина відчуває погіршення працездатності навіть тоді, коли продуктивність праці не знижується; воно виражається як переживання особливої, обтяжливої напруги та невпевненості; людині здається, що вона не може продовжувати роботу належним чином).

У навчальному процесі найважливішими є зовнішні ознаки втоми (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

## Зовнішні ознаки втоми при розумовій діяльності

<b>Ознаки</b>	<b>Втома незначна</b>	<b>Втома значна</b>	<b>Втома гостра</b>
<b>Увага</b>	Поодинокі відволікання	Увага нетривка, часті відволікання	Увага ослаблена, реакції на нові подразники (нові словесні вказівки) відсутні
<b>Поза</b>	Поза непостійна, потягування ніг і випрямлення тулуба	Часта зміна пози, повороти голови в різні боки, підтримання голови руками	Прагнення покласти голову на стіл, випрямитися, відхилившись на спинку стільця
<b>Рухи</b>	Точні	Невпевнені, повільні	Метушливі рухи рук і пальців (погіршення почерку)
<b>Інтерес</b>	Жвавий інтерес, ставлення запитань	Слабкий інтерес, відсутність запитань	Повна відсутність інтересу, апатія

Причинами втоми у школярів можуть бути: недосипання, почуття голоду, неповне відновлення сил після перенесеної хвороби, перші симптоми хвороби тощо. Розрізняють суб'єктивні критерії з'ясування втоми (відчуття стомлення, яке визначається шляхом опитування учнів протягом навчального процесу) та об'єктивні (ефективність навчального процесу, стан функціональних систем організму школярів (опорно-рухової, кровоносної, дихальної, сенсорної, вищої нервової діяльності тощо), які визначають за допомогою спеціальних методів дослідження).

Зміни в організмі, пов'язані з утомою, мають тимчасовий характер і зникають при зміні діяльності або в процесі відпочинку.

Навчальний процес не повинен виключати утому, але має вибудовуватися таким чином, щоб віддалити її прихід і, найголовніше, попередити виникнення перевтоми.

При перевтомі зміни, які відбуваються в організмі, не проходять ні при короткочасному відпочинку, ні при переключенні на новий вид діяльності.

Початковими ознаками перевтоми є зміни в поведінці учня – нестриманість, роздратованість, стійке зниження працездатності, опору організму до захворювань. І тоді часто з'являються головні болі, порушується сон. Негативний вплив перевтоми, особливо хронічної, яка є наслідком перевантажень, призводить до погіршення стану здоров'я учня.

Утомлюваність – це суб'єктивний індивідуальний показник, який характеризує функціональну «коштовність» уроку для кожного учня.

Серед чинників навчального середовища найбільше на працездатність учнів впливають мікроклімат приміщення, особливо температура, вологість і швидкість руху повітря, рівень шумів, характер освітлення. Розвиток втоми залежить від стану здоров'я учнів, психологічних показників – рівня тривожності, вольових якостей, уваги тощо.

Ступінь працездатності залежить від зовнішніх умов, функціонального стану організму, особливостей вищої нервової діяльності:

*Діти з урівноваженим рухливим типом нервової системи (сангвініки)* характеризуються підвищеною активністю. Вони швидко і легко включаються в роботу і можуть тривалий час інтенсивно працювати, не втомлюючись.

*Діти із сильним, неурівноваженим типом вищої нервової діяльності (холерики)* характеризуються нестійкою працездатністю. Вони нетерплячі, важко переключаються на новий вид діяльності, працюють добре, якщо їх зацікавити.

*Діти із сильним, урівноваженим, інертним типом нервової системи (флегматики)* важко і довго залучаються до роботи, повільно концентрують свою увагу, але, включившись, можуть працювати довго й настирливо.

*Діти зі слабким типом нервової системи (меланхоліки)* малоактивні, швидко стомлюються, не вміють працювати систематично.

За особливостями динаміки добової працездатності розрізняють т. зв. «голубів», «жайворонків» та «сов». «Голубам» властива двовершинна крива динаміки працездатності: перший пік настає приблизно о 10-11 год., о 14-15 год. працездатність зменшується, о 17-18 год. знову зростає, понижуючись увечері. «Сови» найпродуктивніше працюють у вечірні години, а «жайворонки» – у ранкові.

З метою забезпечення високого рівня працездатності та зниження стомлюючої дії навчального навантаження на організм школярів процес навчання необхідно будувати з урахуванням вікових особливостей учнів і тих фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі в ході учіння.

Так, на початку навчального року працездатність школярів невисока. Після літніх канікул учні поступово адаптуються до навчання, і тільки через певний час працездатність досягає максимуму. Збереженню працездатності на високому рівні протягом тривалого часу допомагають канікули – осінні, зимові, весняні. Вони випереджують розвиток втоми, зберігають здоров'я. Проте на кінець навчального року відбувається накопичення втоми, тобто виникає перевтома, і працездатність знижується. Тому літні канікули є необхідними для відновлення фізіологічного стану учнів.

Такі показники, як увага та пам'ять, є найбільш високими з жовтня по січень. До березня вони поступово спадають. Починаючи з травня, розумова працездатність знаходиться на низькому рівні.

Зміна фізичної і розумової працездатності відбувається також протягом недільного циклу. У понеділок вона найбільш низька. Потім помітно зростає, досягає піку в середу, а в п'ятницю та суботу відбувається спад працездатності.

Регулювання навчального навантаження тісно пов'язане із питанням про ступінь складності предмета для сприйняття школярем. Цей показник залежить від змісту конкретного уроку, методики викладання, схильності, здібностей та рівня знань учнів, їх емоційного сприйняття предмета, віку, майстерності та особистості

учителя та ін. На основі численних досліджень гігієністів предмети було класифіковано за складністю; критерієм класифікації стала наявність об'єктивних ознак стомлення, які з'являлися після певного уроку. Для практичного використання пропонують такий розподіл навчальних предметів за ступенем складності у порядку її зниження: математика, іноземна мова, фізика, хімія, історія, рідна мова, література, природознавство, географія, фізкультура, трудове навчання, креслення, малювання, співи. Стомлюючими є навчальні предмети, з якими діти зустрічаються вперше (наприклад, для учнів 2 класу – природознавство). У молодшому шкільному віці стомливим є урок читання, оскільки процес формування навичок читання складний і виснажливий. Однак, при проведенні читання на другому уроці (період оптимальних можливостей організму) денна динаміка працездатності краща і результативніша (54,1%), ніж за інших умов (18,3%).

Організуючи навчально-виховний процес, керівник школи повинен подбати про правильно складений (такий, що відповідає державним санітарним правилам) розклад уроків. Найбільший обсяг навчального навантаження повинен припадати на вівторок і середу. На ці дні в шкільний розклад необхідно виносити навчальні дисципліни, які вимагають значного розумового напруження. Крім того, уроки, на яких переважають розумово-активні операції (математика, мова, читання) необхідно проводити у період з 9<sup>00</sup> до 11<sup>00</sup> години (2-3 уроки). Якщо ці дисципліни поставити на перший урок у розкладі (в годину найменшої працездатності коли відбувається впрацювання), або на останній (коли має місце стомлювання), то кількість помилок у контрольних роботах збільшиться на 10-12%, обсяг виконаних завдань зменшиться, у дітей може спостерігатися зниження артеріального тиску, ін.

У робочому тижні молодших школярів має бути передбачений розвантажувальний день – четвер. На цей день у розклад не можна вводити «когнітивні» предмети. Тут повинні переважати так звані «компенсуючі» (для зняття напруження і втоми) предмети, а саме:

фізкультура, музика, образотворче мистецтво, довкілля, основи здоров'я.

Тривалість уроків у першій половині дня має бути 45, 40, 30 хвилин, а у другій половині дня відповідно – 30, 40, 45 хвилин. Найменш оптимальним часом для навчання є період з 12<sup>00</sup> до 15<sup>00</sup> години.

Навчальна діяльність школярів на уроці пов'язана з виникненням обох видів втоми. Кількісно оцінити втому дуже складно.

### ***3. Деякі аспекти профілактики утомлюваності школярів на уроці***

Запорукою нормального функціонального стану учнів у процесі навчальної діяльності, можливості підтримувати розумову працездатність на високому рівні та запобігати передчасному стомленню є правильна організація уроку, рівень його гігієнічної спрямованості. Завдання школи не тільки дати дитині необхідну освіту, а й зберегти в процесі навчання її здоров'я.

У розпорядку дня учня стомливі статичні навантаження переважають над динамічними, які природні для молодших школярів, оскільки розвиток рухових центрів, особливо активний у 3-6 років, у них продовжується. Виконання домашнього завдання теж вимагає тривалого вимушеного збереження статичної робочої пози. Наслідком цього є тривале і значне навантаження на опорно-руховий апарат, серцево-судинну і нервову системи, що призводить до порушення їх функцій.

Кожен урок оцінюється за такими параметрами:

- ✓ складністю: це об'єктивна властивість уроку, вона включає конкретний обсяг знань, умінь, навичок, які повинен засвоїти учень, інтенсивність роботи;
- ✓ насиченістю (кількість видів навчальної діяльності, елементів уроку, якими були зайняті учні);
- ✓ емоційністю стану учнів (оцінка реакції учнів на навантаження).



Утомлюваність уроку не завжди пов'язана з його складністю. Багато, що залежить від рівня та методики викладання, підготовленості необхідно будувати навчальний процес на основі фізіологічних закономірностей змін працездатності школярів.

Практика засвідчує, що спроби учителя протягом тривалого часу утримувати увагу дітей молодшого шкільного віку, як правило, є безуспішними, оскільки перевтома нервових клітин головного мозку, яка виникає, і так звані «охоронні гальма» спричинюють відволікання, «рухову занепокоєність» учнів уже через 10-15 хвилин інтенсивної роботи.

Тому, приміром, тривалість безперервного читання шестирічних дітей не повинна перевищувати 8 хвилин, діти семи-восьми років не повинні читати довше, як 10 хвилин, дев'ятирічні – 15 хвилин. Оптимальний обсяг диктанту для учнів 3 класу становить 55-60 слів, для учнів 4 класу – 95-100 слів. Для оптимізації розумової діяльності учнів третього класу при вивченні математики одне комплексне завдання має становити не більше, ніж 1-2 задачі й 7-9 прикладів, а час виконання таких завдань не повинен у сумі перевищувати 23-25 хвилин.

Для учнів молодших класів надзвичайно важкою є не тільки розумова робота, а також велике статичне навантаження, яке необхідне, зокрема, для підтримання тіла в певному положенні під час уроку. Сидіння – це активний процес, пов'язаний з напруженням м'язів, необхідним для утримання пози. Для дітей, які за своєю природою є дуже рухливими, занадто важко і втомливо сидіти нерухомо за партою протягом 35-40 хвилин. Семи-восьмирічні діти можуть утримувати «правильну» позу тільки 2 хвилини 40 секунд на початку уроку і 1 хвилину – наприкінці уроку. Отже, вимога сидіти як «олов'яний солдатик» є неприпустимою.

З метою підтримання уваги і працездатності школярів, профілактики стомлюваності учнів, їх перезбудженню упродовж уроку проводять вправи для зняття фізичного і психологічного напруження (фізкультхвилинки), на які витрачають 2-3 хвилини, і так звані «хвилинки тиші». Хвилина активного відпочинку учня – це 10

хвилин стійкої уваги і більш повноцінної роботи. На уроках письма, мови, читання та математики фізкультхвилинка необхідно проводити через кожні 15 хвилин уроку. Ефективність «оздоровчої» дії фізкультхвилинки на пряму залежить від їх емоційного забарвлення. Щодо «хвилинки тиші», то цю форму відпочинку краще проводити із заплющеними очима.

Щодо перерв, то, наприклад, при 30-хвилинній тривалості уроків необхідна 15-хвилинна перерва, після 40 хвилин уроку учневі необхідно 20-25 хвилин, щоб відпочити. Відновлення функцій організму краще відбувається тільки на свіжому повітрі.

Отже, для підтримки високого рівня працездатності учнів і розв'язання педагогічних задач велике значення має організація уроку, визначення основних видів навчальної роботи, їх тривалості та оптимального поєднання логіки проведення уроку з динамікою зміни працездатності учнів.

На початку роботи відбувається поступове підвищення показників розумової працездатності, «упрацювання», пристосування до діяльності.

Після цього настає період оптимуму, потім з'являються перші ознаки втоми – зниження уваги, темпу роботи, рухливість. Це те, що можна помітити. У той же час підвищується напруження деяких фізіологічних функцій – це не видно «на око», але функціональна «ціна» роботи зростає, хоч зусиллям волі ще можна продовжити роботу. Якщо у цей момент не відрегулювати, не відкоректувати величину навантаження, якщо продовжити роботу з тією ж інтенсивністю, то наступить втома та різко знизиться працездатність.

Так «виглядає» загальна схема, однак якщо уважно проаналізувати зміни працездатності протягом кожного уроку, дня тижня та навчального року, можна віднайти всі ці періоди.

Так, приміром, на уроці:

- Перші 3-5 хвилин «упрацювання». Але цей період можна скоротити, створюючи ситуацію інтересу, гри, сконцентрувавши увагу дітей на роботі.

- Наступні 10-15 хвилин – оптимум: період найвищої працездатності. Проте цей період можна продовжити, якщо змінювати види діяльності, підтримувати інтерес, високу мотивацію. Водночас слід пам'ятати, що висока інтенсивність навіть дуже цікавої роботи не може тривати більше 20 хвилин.
- Далі – компенсаторна перебудова, коли учні відпочивають, відволікаються. Найчастіше це – фізкультхвилинки, вправи для зняття фізичного і психологічного напруження.
- Опісля – 5-10 хвилин ефективної роботи.

При такому плануванні до кінця уроку не буде дуже різкого спаду працездатності.

Варто пам'ятати, що на розумову працездатність, окрім іншого, значно впливає емоційне збудження: робота, яка виконується з інтересом, втомлює менше, ніж одноманітна і малоцікава; у процесі інтенсивної і дуже цікавої роботи втома може наступити значно пізніше, ніж у процесі нецікавої і мало інтенсивної роботи. Це пов'язано насамперед із тим, що інтерес створює позитивний емоційний тонус, який збуджує ряд кору великих півкуль, підвищуючи її працездатність.

Одноманітність і формалізм у викладанні навчального матеріалу, відсутність або обмеженість наочності та ілюстративності сприяють розвитку втоми у школярів, особливо якщо це супроводжується недостатнім освітленням приміщення, браком свіжого повітря тощо. Передусім така проблема стосується дітей молодшого шкільного віку, які особливо вразливі, легко піддаються зовнішнім впливам і менше пристосовані до одноманітних слабких подразнень. Таке відчуття втоми швидко проходить, якщо вчитель змінить спосіб викладання, зробить навчальний матеріал цікавим, поліпшить гігієнічні умови у класі тощо. Особливо поглиблює втому монотонність діяльності, у т. ч. й навчальної у разі одноманітних подразнень сенсорних систем.

*Монотонність* (грец. *mono* – один, єдиний і *tonos* – напруження) - одноманітне повторення стереотипних дій, примітивних завдань, відсутність різноманітності в навколишньому середовищі.

Реакцією організму на монотонну працю є *монотонія* – функціональний стан організму людини, що визначається комплексом психологічних і фізіологічних змін, які виникають при монотонній роботі. Розрізняють два види монотонної роботи: монотонність дії, за якої стан монотонії виникає у зв'язку з виконанням одноманітних, часто повторюваних навчальних дій; монотонність середовища, за якої стан монотонії виникає у зв'язку з дефіцитом отримуваної інформації, а також у разі пасивної позиції учня в навчальному процесі. Монотонія призводить до зниження кількісних і якісних показників продуктивності праці внаслідок зменшення швидкості роботи, збільшення кількості помилок та появи неприємних емоцій. Вона спричинює такі прояви:

- зниження загального тону організму;
- зменшення енерговитрат організму;
- затримка процесів сприймання та усвідомлення інформації;
- значне зменшення уваги;
- виконання дій в автоматичному режимі;
- домінування відчуттів апатії, нудьги, млявості;
- бажання припинити діяльність, переключитися на привабливішу.

Для подолання монотонності у навчальному процесі вчитель має забезпечити змістовне наповнення діяльності, тобто:

1. переконати учнів у важливості, необхідності роботи, викликати у них бажання побачити її результати;
2. поєднувати прості та монотонні операції зі складними, різноманітними;
3. дібрати відповідний режим трудової діяльності (чергування видів діяльності, зміна ритму роботи, запровадження додаткових перерв тощо);
4. використовувати відповідні риторичні засоби (зміна інтонацій, темпу, емоційного забарвлення мови);
5. послуговуватись спеціальними активізуючими засобами (функціональною музикою, жартами, дотепними запитаннями).

У деяких випадках монотонія переходить у стан психічного пересичення, що характеризується відразу до одноманітної діяльності, подразливістю, емоційною нестійкістю, невротичними і судинними розладами; у поєднанні зі зниженням рівня рухової активності викликає послаблення захисних властивостей організму, що виявляється у збільшенні загальної захворюваності школярів.

Учитель початкових класів повинен уміти виявляти найменші прояви монотонії в учнів та володіти способами їх профілактики.

Нижче наведено деякі дидактичні й психологічні аспекти «валеологізації» уроку. Вони полягають у тому, що вчитель:

- ✓ відбирає той зміст навчання, який максимально враховує індивідуально-психологічні особливості учнів;
- ✓ з метою профілактики надмірної інтелектуалізації навчання та насичення змісту уроків емоціями надає перевагу театралізованим урокам, урокам-концертам, урокам-екскурсіям;
- ✓ дотримується черговості під час використання дидактичних матеріалів, переходу від одного виду діяльності до іншого;
- ✓ готується до уроку таким чином, щоб учні були достатньо навантажені протягом усього заняття;
- ✓ намагається зробити виклад навчального матеріалу цікавим, зрозумілим; використовує інформаційно-комунікаційні технології, технічні засоби навчання, методи навчання, які стимулюють молодших школярів до діяльності творчого характеру;
- ✓ стимулює мисленнєву діяльність учнів, привчає їх аналізувати, оцінювати і застосовувати навчальний матеріал на практиці; дбає про урізноманітнення розумових і практичних видів діяльності (слухання, спостереження, розв'язання задач, розповідь, інтерактивні методи, т.ін.);
- ✓ створює ситуації успіху (для цього дозволяє учням використовувати опорні схеми, алгоритми під час усних відповідей або виконання індивідуальних завдань);

- ✓ будує взаємодію із учнями на основі доброзичливості, толерантного ставлення, активної творчої співпраці;
- ✓ стримує свій гнів, не дозволяє своїм почуттям вийти з-під контролю; з метою зменшення психологічного напруження і профілактики психотравматизму, стресів та неврозів використовує на уроках гумор, створює для учнів ситуації успіху; не принижує учнів;
- ✓ з метою створення умов для відновлення і збагачення сил дітей забезпечує на уроці умови для рухової активності учнів: дбає про постійну зміну позиції корпусу школярів, ефективно використовує ігрову діяльність, фізкультхвилинки, валеопаузи, вправи на зняття м'язового і психологічного напруження, релаксаційні паузи, рухові дидактичні ігри, гімнастику для очей, точений масаж тощо;
- ✓ доцільно застосовує арт-терапію, музикотерапію, казкотерапію, терапію працею, ін.;
- ✓ з метою особистісного розвитку учня застосовує виважену, об'єктивну і коректну оцінку навчальної діяльності кожного учня, контролює і оцінює його навчальні досягнення, порівнюючи школяра із самим собою (а не з іншими учнями), з тими змінами, які відбулися в самій дитині; прагне до перенесення акцентів з контролю й оцінювання учнів на самоконтроль й самооцінювання.

#### **4. Аналіз уроку з точки зору здоров'язбережувальної педагогіки**

Зазначене вище дозволяє виокремити низку показників, за якими можна проаналізувати урок з точки зору здоров'язбережувальної педагогіки, а саме:

##### ➤ *санітарно-гігієнічні:*

- санітарно-гігієнічний режим: провітрене приміщення, чисто вимита підлога, відсутність пилу на підвіконнях, наявність кімнатних рослин, чиста дошка;
- раціональне освітлення класу згідно санітарно-гігієнічних вимог;

- відповідний тепловий режим, наявність термометра;
  - відповідність парт росту і віку учнів;
  - оснащеність уроку необхідним обладнанням, задовільний його стан;
  - тривалість застосування ТЗН згідно санітарно-гігієнічних вимог: 10-15 хвилин у 1-4 класах;
- *організаційно-навчальні:*
- чергування видів навчальної діяльності учнів (оптимально – не менше 4-6, середня тривалість одного виду навчально-пізнавальної діяльності не менше 10 хвилин);
  - щільність уроку – 60-80 %, середньошвидкий темп уроку;
  - оптимальний розподіл навчального матеріалу та доцільність навантаження учнів протягом уроку;
- *профілактика втоми:*
- через оптимальне сполучення фронтальних, групових та індивідуальних форм роботи з учнями, чергування періодів активності й розслаблення, зміну видів навчальної діяльності;
  - застосування протягом уроку динамічних пауз, фізкультхвилинок (для очей, шиї, хребта, пальців рук на 20-й і 35-й хвилинах уроку), масажних вправ, релаксаційних пауз, хвилин розслаблення з використанням музичного супроводу;
  - диференційовані домашні завдання – їх обсяг, робочий ритм з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, їх профільної спрямованості;
- *психологічні:*
- урахування вікових психолого-фізіологічних особливостей учнів;
  - у 6-8-річних дітей переважає наглядно-образне мислення;
  - з 8 років у дітей починає формуватися абстрактно-логічне мислення;

- в 11-15 років провідним видом діяльності є спілкування з однолітками, важливим є виховання виявлення емоцій, ін.;
  - врахування особливих потреб дитини (вад розвитку);
  - формування мотивації на досягнення успіху в навчанні шляхом пояснення виконання завдань, підтримки зацікавленості, успіхів учнів учителем, організації інтерактивного навчання, ін.;
  - доцільне використання завдань, спрямованих на розвиток пам'яті, уваги, уяви, мислення, мови;
  - оцінювання навчальної діяльності учнів шляхом порівняння навчальних досягнень учня з самим собою, а не з іншими школярами;
  - створення емоційно-позитивного клімату навчання (суб'єкт-суб'єктна взаємодія, наявність емоційних розрядок, добрих жартів, посмішок, використання гумористичних картинок, афоризмів, музичного супроводу тощо);
  - кваліфіковане застосування елементів музикотерапії, рухотерапії, аромотерапії, кольоротерапії, арт-терапії, ін.;
- *навчально-методичні:*
- зв'язок теми, мети, змісту уроку з життям і здоров'ям людини, наявність акцентів на здоров'язбереження;
  - особистісна зорієнтованість уроку;
  - спрямування уроку на розвиток життєвих навичок, компетентностей, цінностей;
  - формування в учнів життєвої мотивації на здоров'я, ведення здорового способу життя;
  - методи педагогічного впливу на учнів (оптимально – не менше 3-х видів за урок: словесний, наочний, аудіовізуальний, самотійної, активної, інтерактивної діяльності тощо);
  - наявність і учнів можливості вільного вибору: виду навчальної діяльності, способу діяльності, рівня складності завдань, способу взаємодії, доведення особистої думки,



самооцінки і взаємної оцінки результатів діяльності, самопізнання;

- наявність і застосування завдань різної складності з урахуванням особистісних можливостей дітей;
- гармонійне поєднання навчання, виховання і розвитку учнів у навчальній діяльності;
- домашнє завдання з можливістю вибору різних рівнів його складності, коментування правильності його виконання.

➤ *вигляд учнів у кінці уроку:*

- відсутність стомлення, висока працездатність, активність, здоровий колір обличчя, ін.;
- урівноваженість психічного стану;
- усвідомлене ставлення до себе, адекватна оцінка своїх здібностей і можливостей інших людей;
- віра у свої сили, настанова на успіх у житті.

Отже, сучасний урок повинен бути здоров'язбережувальним, здоров'язміцнювальним, здоров'яформувальним, спрямованим на формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Такий підхід до сучасного уроку зобов'язує вчителя бути взірцем здорової людини

Загально педагогічний принцип – бережливе ставлення вчителя до здоров'я учнів у навчально-виховному процесі. Ступінь реалізації здоров'язбережувальної складової уроку можна визначити (в балах) на підставі наведених нижче критеріїв:

- ⇒ організація класу (порядок, дисципліна, вчитель володіє ситуацією) – (+3);
- неорганізованість початку уроку (в класі гомін, вчитель не володіє ситуацією) – (-2);
- ⇒ психологічна настроєність учнів на початку уроку – (+3);
- відсутність такої настроєності – (-2);
- ⇒ доброзичливість вчителя (+3);
- недоброзичливість – (-2);
- ⇒ дотримання вимог теплового режиму – (+3);

- порушення вимог – (0, -1);
- ⇒ дотримання вимог повітряного режиму (достатнє провітрювання приміщення – (+3);  
порушення цих вимог(задушливе повітря) – (-3);
- ⇒ дотримання вимог світового режиму –(+3);  
порушення цих вимог – (+2, +1, 0, -1);
- ⇒ дотримання чистоти в класній кімнаті –(+3);  
її відсутність –(+1,0, -1);
- ⇒ відповідність шкільних парт чи столів зростові учнів згідно діючих правил відповідності – (+1);  
невідповідність – (-1);
- ⇒ дотримання вимог правильної посадки за партами чи столами – (+1);  
порушення вимог – (-1);
- ⇒ формування позитивної мотивації щодо вивчення нового матеріалу (пізнавальні чи широкі соціальні мотиви) – (+3);  
примусове навчання – (-3);
- ⇒ зміна видів навчальної діяльності з метою зменшення втоми учнів і підвищення їхньої розумової працездатності – (+3);  
якщо учні втомлюються через відсутність зміни видів навчальної діяльності, вчитель отримує (0);  
якщо дуже втомлюються – (-2);
- ⇒ вдале використання фізкультхвилинок як засобу зняття втоми учнів –(+3);  
недостатньо вдале їх використання – (-1);  
відсутність фізкультхвилинок – (-2);
- ⇒ основний матеріал вивчено на уроці – (+3);  
перенесено на самостійне опрацювання вдома – (-3);
- ⇒ рівень засвоєння учнями навчального матеріалу на уроці (+3, +2, +1, 0);
- ⇒ своєчасність підведення підсумків уроку й виставлення оцінок – (+3);

перенесення його на перерву – (-1).

Сума балів визначається за формою:  $C = C_1 + C_2$ ,  $C_1$  – сума позитивних,  $C_2$  – сума негативних оцінок.

- 38-45 балів – відмінно;
- 31-37 балів – добре;
- 23-30 балів – задовільно;
- 16-22 балів – незадовільно;

До 15 балів – дуже незадовільна «валеооцінка» за урок.

Останні дві оцінки свідчать про те, що такі уроки є причиною значного погіршення стану здоров'я учня.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Дайте визначення понять «біоритми», «працездатність», «утома», «перевтома».
2. Охарактеризуйте деякі аспекти профілактики утомлюваності на уроці.
3. Проаналізуйте особливості вищої нервової діяльності дітей щодо у контексті ступеня працездатності на уроці.
4. Складіть міні-доповідь на тему: «Сутність процесу навчання, побудованого з урахуванням вікових особливостей учнів і тих фізіологічних процесів, які відбуваються в організмі школярів в ході учіння».
5. Сформулюйте санітарно-гігієнічні показники щодо аналізу уроку з точки зору здоров'язбережувальної педагогіки.
6. Доповніть список організаційно-навчальних показників, за якими можна проаналізувати «здоров'язбережувальний контент» уроку.
7. Як ви розумієте поняття «психологічні показники щодо аналізу уроку з точки зору здоров'язбережувальної педагогіки»?

## Словник до теми

**Біологічний ритм** – це саморегулюючі зміни інтенсивності функціонування організму, які здійснюються в певні відрізки часу та повторюються після його закінчення.

**«Компенсуючі»** (такі, що знімають напруження і втому) предмети: фізкультура, музика, образотворче мистецтво, довкілля, основи здоров'я.

**Насиченість уроку** – це кількість видів навчальної діяльності, елементів уроку, якими були зайняті учні.

**Працездатність** є здатністю учня діяти цілеспрямовано і досягати певних результатів.

**Психоемоційна втома** є результатом емоційної напруги, яка пов'язана з діяльністю нервової системи та головного мозку.

**Складність уроку** – це об'єктивна властивість уроку, вона включає конкретний обсяг знань, умінь, навичок, які повинен засвоїти учень, інтенсивність роботи.

**Утома** – це стан організму, який характеризується зниженням його працездатності в результаті довготривалого або надмірного навантаження.

**Фізична втома** є наслідком довготривалого й одноманітного фізичного навантаження.

## **Педагогічна ергономіка як складник здоров'язбережувальної педагогіки**

### **План**

1. Ергономічний підхід в організації навчального процесу.
2. Ергономічні вимоги до навчального обладнання і навчального приміщення.
3. Ергономічне забезпечення інформаційно-предметного середовища навчального кабінету.
4. Вимоги до оснащення кабінету засобами навчання та навчальним обладнанням.
5. Санітарно-гігієнічні умови праці.
6. Психологічні та фізіологічні основи використання засобів наочності у навчальному процесі.
7. Організація робочого місця школяра: ергономічні особливості.

### **Використана і рекомендована література**

1. Вайнруб Е.М. Досвід навчання дітей у положенні «сидячи – стоячи» / Е.М. Вайнруб, Л.К. Полікша, Ю.В. Онопрієнко // Початкова школа . – 1991. – № 8. – С. 47-50.
2. Карапузова Н. Д. Основи педагогічної ергономіки: навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / Н.Д. Карапузова, Є.А. Зімниця, В.М. Помогайбо. – К.: Академвидав, 2012. – 192 с.
3. Онопрієнко Ю. Динамічна парта / Ю. Онопрієнко // Початкова школа. – 2008. – № 2. – С. 47-49.

#### ***1. Ергономічний підхід в організації навчального процесу***

Однією з найважливіших проблем сучасної освіти є виявлення та усунення причин складнощів, що виникають у дітей при засвоєнні шкільної програми. На тлі інтенсифікації навчання, впровадження нових ускладнених програм та новітніх педагогічних технологій спостерігається зростання кількості учнів, які не здатні опанувати

стандартної шкільної програми. Причиною цього стають як несприятливі чинники середовища, так і нейрофізіологічні особливості та стан здоров'я учнів. Шкільний учитель може корегувати лише частину цих чинників, насамперед пов'язаних зі створенням комфортного навчального середовища, та кваліфіковано врахувати психофізіологічні особливості розумової діяльності школярів.

Ергономічні дослідження свідчать, що успішність будь-якої діяльності людини залежить від її функціонального стану.

Функціональний стан людини – інтегральний комплекс особистісних характеристик можливостей і якостей людини, які прямо або опосередковано впливають на виконання її робочих функцій.

Із позицій системного підходу функціональний стан можна цілісно уявити за допомогою багатокomпонентної характеристики зовнішніх поведінкових і внутрішніх (органічних) функцій людини, які допомагають оцінити притаманний їй у визначений момент рівень активності вищих психічних функцій та функціональних фізіологічних систем, що обумовлюють здатність до виконання трудової діяльності. Функціональний стан відображається у суб'єктивних переживаннях, основних психічних процесах, фізіологічних характеристиках і виявляється через поведінку.

Як критерій оптимізації діяльності людини в науковий обіг запроваджено поняття «функціональний комфорт». Функціональний комфорт – оптимальний функціональний стан, за якого досягається відповідність засобів і умов праці функціональним можливостям людини, яка працює.

Основним показником функціонального комфорту є *психофізіологічна ціна діяльності*, яку визначають як сукупність змін, що відбуваються у функціональному стані організму людини внаслідок його цілеспрямованої діяльності протягом певного часу. При визначенні цього показника важливим є питання про те, чи призводить діяльність до виходу хоча б одного з фізіологічних параметрів організму людини за допустимі межі. Важливим

критерієм психофізіологічної ціни діяльності є рівень функціонального напруження центральної нервової системи.

Мінімальна психофізіологічна ціна діяльності сприяє збереженню вискоефективної працездатності людини протягом тривалого часу без шкоди для її здоров'я. Це, у свою чергу, сприяє позитивному ставленню до роботи, меншій стомлюваності: за адекватного рівня мобілізації психофізіологічних функцій та забезпечення комфортних умов діяльності учні та вчителі відчувають внутрішнє задоволення. Функціональний комфорт зумовлює тривалу працездатність учнів і високу ефективність навчання.

Якщо приміщення для заняття, меблі в ньому, засоби навчання мають неестетичний або малоестетичний вигляд, умови середовища не відповідають нормативам, а учні недостатньо навантажені (через автоматичне виконання одноманітних дій, обмеженість засобів навчання) або перевантажені (через швидкий темп уроку, невідповідність складності завдань розумовому розвитку учнів), то виникає функціональний дискомфорт, що різко знижує ефективність навчання.

В ергономічних дослідженнях було виявлено, що напруженість є нормальним функціональним станом людини, зайнятої цілеспрямованою та ефективною діяльністю. Вона свідчить про відповідність умов діяльності функціональним можливостям людини і супроводжується мобілізацією нервових і соматовегетативних функцій організму. *Напруженість* – це проміжний стан між оперативним спокоєм та стресом, особливістю якого є динамічна рівновага між функціональними комфортом і дискомфортом.

Отже, ефективність навчання залежить від стану функціонального комфорту всіх учасників освітнього процесу.

Середовище, в якому відбуваються освітні особистісні процеси взаємодії учителів та учнів на основі використання новітніх інформаційних технологій, називають функціональним простором сучасної школи. Цей простір має забезпечувати не тільки розвиток творчого потенціалу школяра, а й збереження та зміцнення його фізичного та психічного здоров'я. Така ідея вже утвердилася в

педагогічній теорії, проте на практиці вона досі належно не реалізована. Значною мірою це пояснюється тим, що не визначені психолого-педагогічна структура освітнього простору школи, його постійні та змінні складові, відсутні уявлення про організування управління цією складною системою.

У науковій літературі використовують багато варіантів визначень поняття «середовище»: комплекс різноманітних зовнішніх явищ, що стихійно діють на людину; сукупність умов, що оточують людину і впливають на неї як організм та особистість; реальна дійсність, в умовах якої відбувається розвиток людини; навколишні суспільні, матеріальні та духовні умови існування людини; оточення людини, яке вона сприймає, на яке реагує, з яким вступає в контакт та взаємодіє. Синтезувавши їх, можна дати визначення середовища життєдіяльності.

*Середовище життєдіяльності* людини – інтегральна система, утворена із багатьох компонентів, яка перебуває у контакті з індивідом і впливає як прямо, так і опосередковано на його розвиток, розвиваючись при цьому сама.

Розрізняють три типи чинників середовища: макро-, мезо- та мікрофактори. Макрофакторами вважають чинники космосу, планети, біосфери, людства, держави. Вони впливають на всіх людей або дуже великі їх групи. До *мезофакторів* належать особливості етносу, регіону країни, поселення, засобу комунікації, якому надають перевагу (телебачення, радіо, кіно тощо). Ці чинники теж діють на досить великі групи людей. *Мікрофактори* – це чинники сім'ї, групи однолітків, навчальні заклади, громадські організації та ін. Вони впливають безпосередньо на особистість. Загальне середовище людини є складним комплексом природних та штучних компонентів.

Навчальне середовище, на відміну від загального, є штучним, сформованим людиною для досягнення мети навчально-виховного процесу. Навчальне середовище (в ергономічному розумінні) – шкільна територія, будівлі, приміщення і робочі місця з навчально-виробничим обладнанням, меблями, наочними засобами,



освітлювальною технікою, а також кольорове оформлення та мікроклімат.

Педагогічна ергономіка виокремлює такі основні групи чинників навчального середовища:

- ✓ фізико-хімічні (температура, вологість, хімічний склад, фізичний стан та швидкість обміну повітря; освітлення, наявність шумів тощо);

- ✓ структури простору (розміри, форма, орієнтація елементів простору);

- ✓ часу (тривалість та ритм впливу чинників середовища);

- ✓ техніко-естетичні (краса форм, ліній, забарвлення шкільного оснащення та обладнання, естетичне використання кольору, світла і музики, стенди наочної інформації, художнє оформлення наочних засобів навчання тощо);

- ✓ соціально-психологічні (взаємовідносини між однокласниками, загальна соціально-психологічна атмосфера в класі, організація позакласної роботи тощо).

Техніко-естетичні та соціально-психологічні чинники впливають на організм учня опосередковано – через перші три групи. У сукупності чинники навчального середовища впливають на функціональний стан суб'єктів навчального процесу, їх працездатність і здоров'я.

За характером впливу на педагога та учнів навчальне середовище може бути комфортним, відносно комфортним або екстремальним.

*Комфортне навчальне середовище* забезпечує оптимальну динаміку працездатності, гарне самопочуття та збереження здоров'я суб'єктів навчального процесу.

*Відносно комфортним середовищем* вважають таке, яке протягом певного часу забезпечує потрібний рівень працездатності та збереження здоров'я учителя та учнів, але викликає у них неприємні суб'єктивні відчуття та функціональні зміни, які не виходять за межі норми.

*Екстремальне навчальне середовище* призводить до зниження працездатності суб'єктів навчального процесу і викликає

функціональні зміни, які виходять за межі норми, але не призводять до патологічних порушень.

Отже, шкільне навчальне середовище, яке забезпечує комфортний стан дітей, зберігає їхнє здоров'я, сприяє адекватній поведінці, – одна із основних умов підвищення ефективності навчання. Правильно організоване навчальне середовище дасть змогу кожній дитині знайти заняття до душі, повірити в свої сили та здібності, навчитися взаємодіяти з дорослими та однолітками, розуміти та оцінювати їх почуття та вчинки.

## ***2. Ергономічні вимоги до навчального обладнання і навчального приміщення***

Параметри обладнання (парт, столів, стільців, класних дошок, верстатів тощо) мають відповідати таким вимогам:

- висота сидіння повинна відповідати середнім розмірам довжини гомілки зі стопою дітей із певним зростом зі збільшенням на 2 см на товщину підбора;
- глибина сидіння має дорівнювати 2/3-3/4 довжині стегна для запобігання стиснення кровоносних судин та нервів нижніх кінцівок;
- спинка стільця повинна забезпечувати попереково-куприкову і підлопаточну опору;
- дистанція спинки (відстань по горизонталі від заднього краю стола (кришки парти) до спинки) має дорівнювати середній величині передньо-заднього діаметра грудної клітки школяра відповідного зросту зі збільшенням на 3-5 см;
- кришка стола повинна мати нахил до горизонтальної площини 14-15°;
- диференціація (відстань по вертикалі між заднім краєм стола і площиною сидіння) визначається висотою розміщення передпліччя школяра над сидінням за правильної пози для письма;

- дистанція сидіння (відстань від переднього краю сидіння по горизонталі до точки перехрещення площини сидіння з перпендикуляром, опущеним від заднього краю стола, зверненого до школяра, до площини сидіння, для читання і письма) повинна бути негативною – край сидіння має заходити під кришку стола на 4 см.

Планування навчальних приміщень має відповідати їх функціональному призначенню, характеру і режиму навчального процесу. Розміри та форма цих приміщень визначаються загальними розмірами і формою навчального обладнання та потребами школярів, які тут навчатимуться. Крім того, при плануванні навчальних приміщень зважають на можливості зорових і слухових комунікацій. Лінія, проведена від очей учня до точки, що спостерігається на класній дошці або на площині навчального посібника, повинна утворювати з фронтальною площиною кут не менше  $45^\circ$ , краще -  $60-90^\circ$ . Найкращим є природне освітлення; якщо воно штучне, то оптимально освітлювати кожне робоче місце.

Для забезпечення нормального обміну повітря в приміщенні передбачають вентиляцію (за потреби – технічними засобами). Меблі та інше обладнання розташовують так, щоб учитель міг вільно підійти до кожного із робочих місць учнів. При цьому необхідно обов'язково зважати на стан здоров'я школярів – вади зору, слуху, наявність хронічних захворювань (ревматизм, катар верхніх дихальних шляхів, функціональна ослабленість організму учнів після перенесених захворювань тощо).

Обов'язкова наявність у навчальному кабінеті необхідних інструкцій та запобіжних знаків для роботи з технічними засобами навчання з метою грамотної їх експлуатації та дотримання правил безпеки.

Робоче місце учня за всіма параметрами (зокрема забарвленням) має повністю відповідати віковим особливостям дитячого організму та естетичним нормам. Меблі та інші елементи обладнання робочого місця слід виготовляти з екологічно безпечних матеріалів. Їх необхідно розмістити згідно з ергономічними вимогами, які

передбачають насамперед зручність для здійснення навчально-виховного процесу.

### ***3. Ергономічне забезпечення інформаційно-предметного середовища навчального кабінету***

Ергономіка розглядає систему «людина - машина – середовище» як сукупність таких компонентів: людина-оператор (група операторів); машини (технічні засоби, знаряддя праці); середовище (зовнішні умови праці). Педагогічна ергономіка в освітній системі теж виокремлює подібні складові: учитель (учителі); учень (учні); засоби навчання (технічні засоби навчання, лабораторне обладнання, діючі моделі та ін.); навчальне середовище (класи). Деякі дослідники вирізняють в освітній системі такий компонент як інформаційно-предметне середовище.

*Інформаційно-предметне середовище* - раціонально організований навчальний простір, який дає змогу учителеві ефективно навчати, а учневі - продуктивно засвоювати знання, уміння, навички.

Таке середовище формують взаємопов'язані інформаційна та предметна частини. *Інформаційне середовище* - це сукупність способів використання людських знань. Вони дають змогу зберігати, упорядковувати, накопичувати, передавати та відтворювати науково-навчальну, виховну та методичну інформацію. Предметне середовище – це сукупність матеріальних засобів, за допомогою яких здійснюється навчальний процес, тобто приміщення, оснащене різноманітними видами навчального обладнання і пристосоване до діяльності учителя та учнів.

Інформаційно-предметне середовище сучасної школи має бути гнучким, щоб можна було перебудувати навчальний процес відповідно до вимог часу. Крім того, воно обов'язково має містити основи для побудови школи майбутнього. Інформаційно-предметне середовище навчального закладу повинно стати середовищем партнерства, співробітництва між учителем та учнем, а також сприяти вибору різноманітних форм занять, комфортних режимів

праці й відпочинку, збереженню та зміцненню фізичного і морального здоров'я суб'єктів освітнього процесу.

Педагогічна ергономіка виокремлює такі *елементи інформаційно-предметного середовища* шкільного кабінету:

- правила поведінки у навчальному просторі, що забезпечують особисту і суспільну безпеку;
- засоби навчання (підручники, навчальні посібники, наочні засоби, дидактичні матеріали), а також способи їх зберігання та розміщення (спеціалізовані меблі);
- навчальне обладнання (технічні засоби навчання, лабораторне обладнання, меблі);
- постійні та змінні експозиції навчального кабінету.

Існує комплекс ергономічних вимог до *змісту інформаційно-предметного середовища* шкільного навчального кабінету: педагогічні, психологічні, організаційні, інформаційні, вимоги відповідності специфіці навчального предмета, віковим та індивідуальним особливостям; естетичні. До них належать правила та вказівки, які мають максимально забезпечити реалізацію мети навчально-виховного процесу – формування знань, умінь та навичок, розвиток особистості з урахуванням антропометричних, фізіологічних, психологічних особливостей школярів.

Кожен елемент інформаційно-предметного середовища має бути не лише джерелом інформації, а й інструментом, що сприяє формуванню загальноосвітніх знань, умінь, навичок, розвитку особистості учня, є основою його самовдосконалення. Крім того, засоби навчання повинні активізувати увагу учнів, викликати зацікавленість, захоплення, впливати на них емоційно. Отже, педагогічні вимоги займають чільне місце у системі вимог до інформаційно-предметного середовища навчального простору.

Група вимог стосується забезпечення *психологічно комфортних відносин* між учасниками освітнього процесу, достатніх інформаційних, зорових і слухових зв'язків у взаємодії учнів із навчальним середовищем.

Джерелом комфорту в навчальній діяльності є рівень відносин та взаєморозуміння між учасниками освітнього процесу. Спілкування між учителем та учнями має ґрунтуватися на гуманних і високоморальних принципах співпраці, співтворчості та співпідпорядкування. Тільки за таких умов можна виховати людину, здатну мислити глобально, приймати виважені рішення, втілювати їх у життя і нести моральну відповідальність за їх наслідки.

*Організаційні вимоги* забезпечують належний порядок роботи в інформаційно-предметному навчальному середовищі. Вони охоплюють внутрішні правила поведінки і ґрунтуються на особливостях організації навчальної діяльності. Кожен засіб навчання повинен мати чітко визначене місце, відповідне функціональне призначення, бути легкодоступним у будь-який момент уроку, забезпеченим методичними вказівками щодо застосування.

Різноманітність джерел інформації викликає у молодших школярів труднощі в орієнтуванні. *Зміст інформації*, що несе визначений елемент інформаційно-предметного середовища, має зосереджувати увагу учнів, займати провідне місце у навчальній діяльності, запобігати відволіканню на інші дидактичні засоби. Для цього з інформаційного поля учнів забирають зайву інформацію, оскільки засоби, які не несуть дидактичного навантаження у визначений час, не повинні перебувати в полі зору школярів.

Інформаційно-предметне середовище має відповідати *специфіці навчального предмета* (природничо-наукового чи гуманітарного циклу). Враховують не лише особливості навчальної дисципліни, а й психологічну позицію школярів щодо неї. Наприклад, доречним є таке оформлення інформаційно-предметного середовища в кабінетах гуманітарного циклу, що сприяє спокою та впевненості у собі. Вивчення точних дисциплін потребує зосередженості уваги, тому дизайн кабінетів роблять конкретним, виразним і чітким. Відповідно оформляють навчальні приміщення, призначені для занять із кількох суміжних або різнорідних навчальних дисциплін.

Також інформаційно-предметне навчальне середовище адаптують до вікових та індивідуальних особливостей дітей і *рівня їх*

*підготовки.* При цьому враховуються антропометричні та психофізіологічні характеристики школярів. Особливо це стосується учнів початкової школи, у яких вони з віком швидко змінюються.

Для комфортності інформаційно-предметного середовища велике значення має естетичне наповнення – художнє оформлення (живопис, скульптури, мозаїки, вітражі тощо), оптимальне кольорове вирішення експозицій, навчального обладнання, меблів і всього інтер'єру, зручність і надійність у роботі із засобами навчання, оптимальний розподіл яскравості в полі сприймання зорової інформації, використання музичного супроводу навчально-трудова процесів тощо.

Шкільний вік – це період всебічного духовного розвитку дитини, підвищеної чутливості до краси. Діти вразливі та емоційно чутливі. Вони сприймають насамперед ті властивості об'єктів, які мають на них емоційний вплив, викликають захоплення. Тому оформлення інформаційно-предметного середовища у початковій школі слід зробити наочним і яскравим. Отже, сучасне оформлення шкільних інтер'єрів повинно сприяти естетичному вихованню дітей, розвивати їх уяву, індивідуальні смаки, пробуджувати творчу активність.

#### ***4. Вимоги до оснащення кабінету засобами навчання та навчальним обладнанням***

Робоче місце вчителя охоплює стіл, класну дошку, екран, мультимедійну систему, телевізор, відеомагнітофон, графопроектор та ін.

Стіл учителя має бути зручним для роботи, за площею достатнім для розміщення на ньому необхідних дидактичних матеріалів (кількох підручників), класного журналу, 2-3 купок учнівських зошитів. На столі встановлюють тимчасові підставки і столики для демонстрації об'ємних моделей. Не рекомендовано вмонтовувати в стіл учителя аудіозаписи, бо стінки столу резонують і спотворюють звук.

Бажано, щоб класна дошка мала три робочі поверхні - основний щит і два відкидні. Розмір основного щита становить 1,5x1,0 м,

відкидних - 0,75x1,00 м. Класна дошка повинна мати магнітну поверхню. На передній стіні на кронштейні закріплюють екран (стаціонарний чи переносний) для демонстрації екранних засобів.

Рациональна організація робочого місця учнів передбачає дотримання таких умов:

- робоча поверхня парти чи стола повинна бути достатньо великою і зручною для письма та читання;

- стіл та стілець мають відповідати антропометричним даним учня для забезпечення зручної робочої пози, яка передбачає правильне положення тулуба, грудної клітки, рук, плечей, ліктів щодо кришки столу. Зручна робоча поза, у свою чергу, забезпечить потрібну працездатність.

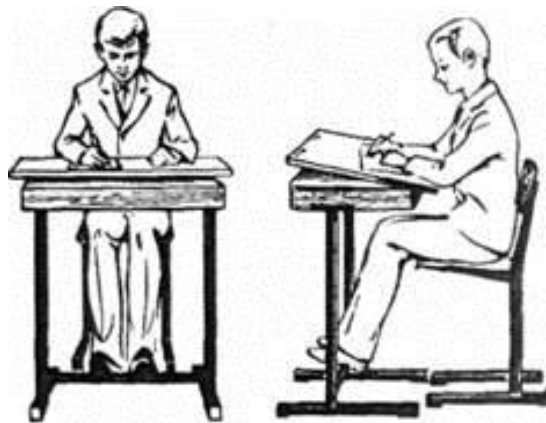


Рис. 1.9. Зручна робоча поза учня

Робоче місце учня в навчальному кабінеті початкової школи – це столи учнівські одномісні або двомісні в комплекті зі стільцями. Меблі добирають відповідно до зросту учнів. У класі мають бути столи і стільці чотирьох ростових груп. Кожна група має колірне позначення:

помаранчеве (1) - для учнів зростом до 1150 мм;

фіолетове (2) - для учнів зростом до 1300 мм;

жовте (3) - для учнів зростом до 1450 мм;

червоне (4) - для учнів зростом до 1600 мм.

Кількість ростових груп меблів змінюється залежно від розмірів навчального кабінету та його наповнюваності учнями.



### **5. Санітарно-гігієнічні умови праці**

*Умови праці* – сукупність виробничих, економічних, соціальних та інших чинників трудового середовища, які впливають на здоров'я і працездатність людини в процесі праці. На сучасному етапі історичного розвитку суспільства у сфері освіти та виховання використовують поняття «ергономіко-педагогічні умови праці».

*Ергономіко-педагогічні умови праці* – сукупність специфічних чинників, що впливають на обсяг і тривалість навчально-інформаційного, психофізіологічного та емоційного навантаження у процесі навчально-виховної діяльності учителів і учнів. Сутність цього поняття більш конкретизована порівняно із загальним визначенням умов праці, йдеться не лише про навчальний процес, а й навантаження на психофізіологічну сферу учасників навчального процесу.

Педагогічна ергономіка зосереджена на оптимізації умов праці школярів, бо від їх якості залежить здоров'я учнів, зацікавленість і здатність засвоювати навчальний матеріал. Значний вплив на формування та підтримання якості умов навчання школярів можуть здійснювати вчителі.

У педагогічній ергономіці вирізняють такі умови праці: санітарно-гігієнічні, методичні, психофізіологічні та естетичні.

Санітарно-гігієнічні умови праці охоплюють наступні елементи:

- освітлення (природне, штучне);
- мікроклімат (фізичні параметри: температура, відносна вологість, швидкість руху повітря; йонізація, хімічний склад повітря);
- звукове наповнення (шум).

Людина може переносити помірні зміни зовнішніх умов без помітного погіршення своєї працездатності, оскільки її організм завдяки механізмам саморегуляції здатен підтримувати стан життєдіяльності на певному оптимальному рівні (гомеостаз). Однак часто зміни зовнішніх умов можуть перевищувати можливості регуляційних механізмів, внаслідок чого порушується діяльність

центральної нервової системи, органів чуттів, м'язів, залоз, що спричинює погіршення психофізіологічних показників людини. З метою профілактики таких небажаних наслідків до навчального середовища висувають санітарно-гігієнічні вимоги, дотримання яких знижує або навіть повністю унеможливорює негативний вплив на школярів та вчителів.

Освітлення. Навчальні приміщення та робочі місця максимально сприятливо освітлюють, що має велике значення для забезпечення працездатності учнів. Недостатнє освітлення пригнічує психіку дитини і гостроту зору та слуху, а отже, працездатність і якість навчальної діяльності.

Шкільне освітлення влаштовують із дотриманням таких критеріїв: достатність; рівномірність у часі та просторі; відсутність тіней на робочому місці і ймовірності засліплення; уникнення перегріву приміщення.

Для освітлення шкільних приміщень використовують природне та штучне освітлення.

*1. Природне освітлення.* Воно є найкращим за біологічними властивостями для очей людини, однак для створення оптимальних умов навчання природне освітлення теж нормують, дотримуючись таких вимог:

а) вікна класів, кабінетів і лабораторій (крім кабінетів креслення та малювання) орієнтують на південь, південний схід чи схід, за необхідності застосовують сонцезахисні пристрої. Рекомендовано двохстороннє освітлення гімнастичного залу із заходу та сходу;

б) для максимально тривалого проникнення сонячних променів у приміщення вікна мають бути витягнутими в горизонтальному напрямку і розташованими якнайближче до стелі, а від підлоги – на висоті 75-80 см;

в) вікна повинні мати достатні розміри та якісне скло (показник світлопропускання не менше 80%), а міжвіконні проміжки не мають перевищувати 30-50 см.

Гігієнічну оцінку природного освітлення визначають комплексом показників: коефіцієнтом природного освітлення, світловим

коефіцієнтом, кутом світлового отвору, кутом падіння світла, коефіцієнтом заглиблення.

*Коефіцієнт природного освітлення* (КПО) - це відношення освітленості (в люксах) горизонтальної поверхні на робочому місці до освітленості розсіяним світлом горизонтальної поверхні поза будівлею, виражене у відсотках (для навчальних приміщень не менше 1,25-1,50% ).

*Світловий коефіцієнт* - це відношення загальної площі заскленої поверхні вікон до площі підлоги у приміщенні (у навчальних приміщеннях – понад 0,20; у жилих кімнатах – понад 0,12).

*Кут світлового отвору* - кут, під яким видно небо із точки на робочому місці (не менше  $5^\circ$ ). Цей показник залежить від зони розриву, тобто відстані між вікнами та об'єктами, які затуляють світло (будинки, дерева тощо). Зона розриву має становити 2-3 висоти затуляючого об'єкта.

*Кут падіння світла* - кут у вертикальній площині, під яким видно засклену площу вікна із точки на робочому місці (не менше  $27^\circ$ ).

*Коефіцієнт заглиблення* - відношення висоти верхнього краю вікна від підлоги до глибини (ширини) приміщення (не менше 0,5).

*2.Штучне освітлення.* Ним користуються для освітлення шкільних приміщень у похмурі дні та темний час доби. Штучне освітлення має недоліки порівняно з природним, наприклад, позбавлене ультрафіолетової та деяких інших складових спектра.

У навчальних приміщеннях рекомендовано використовувати люмінесцентні лампи, мінімальна санітарна норма освітлення звичайного навчального місця яких становить 300 люксів, а у кабінетах креслення та малювання – 400 люксів. Загальна потужність усіх люмінесцентних ламп у класі має бути не менше 1200 Вт. З метою продовження терміну придатності люмінесцентних ламп не рекомендовано вимикати їх під час перерв, бо часте вимикання та вмикання призводить до пошкоджень. За необхідності природне та штучне освітлення використовують одночасно. При цьому ряди ламп біля вікна і протилежної стіни вмикають залежно від інтенсивності природного освітлення. Використання відкритих ламп (без

світильників) заборонено, бо це викликає головний біль і швидку втому.

*Мікроклімат.* Його визначають фізичні параметри (температура, відносна вологість, швидкість руху), йонізація та хімічний склад повітря. Усі ці компоненти суттєво впливають на дитячий організм, тому їх слід регулювати.

*Фізичні параметри повітря* визначають оптимальну придатність приміщення для людини, оскільки суттєво впливають на терморегуляцію її організму.

Найсприятливішим для людини є повітряне середовище а температурою 18-20 °С, відносною вологістю 40-60% і невеликими швидкостями руху повітря (0-0,3 м/с). За таких умов у школярів оптимальне самопочуття, максимальна працездатність і результативність навчання.

У холодному приміщенні рухи учнів недостатньо координовані, значна кількість енергії витрачається на підтримання оптимальної температури тіла. Якщо в класі жарко, діти теж додатково витрачають енергію внаслідок фізіологічного протистояння перегріванню. При цьому серцево-судинна система функціонує з напруженням, порушується водно-сольовий обмін, що призводить до швидкої стомлюваності школярів.

Велике значення для терморегуляції організму має відносна вологість повітря (відношення кількості водяних парів, які містяться у повітрі за певної температури, до максимально можливої їх кількості). Підвищена вологість повітря шкідливо впливає на організм унаслідок утруднення терморегуляції тіла через потовиділення за підвищеної температури повітря.

На тепловий обмін організму діє також швидкість руху повітря. Надто велика його швидкість може спричиняти простудні захворювання, особливо у разі спітніння.

Основним завданням учителя при підготовці та під час занять є здійснення заходів, спрямованих на забезпечення нормальної температури, швидкості циркуляції та вологості повітря у класі.

Оновлення повітря в приміщеннях здійснюють природним і штучним шляхами.

*Природна вентиляція* полягає у проникненні повітря через пори, щілини, але переважно через кватирки, фрамуги, двері тощо. Для ефективної природної вентиляції необхідна різниця температур атмосферного повітря і повітря приміщення у межах 15-20 °С.

Інтенсивність обміну повітря зумовлена особливостями діяльності учнів. Наприклад, для учня у стані спокою необхідно приблизно 12,5 м<sup>3</sup> свіжого повітря протягом 45 хв., у разі праці у майстерні – 30 м<sup>3</sup>, занять спортом – 70 м<sup>3</sup>. Однак фактично на одного учня у сучасному класі припадає 4 м<sup>3</sup> повітря, тому за урок необхідно оновлювати повітря 3-4 рази. Кількість оновлень повітря називають коефіцієнтом вентиляції. Провітрювання не має бути надмірним, бо відчутні потоки повітря для учнів неприємні. Режим провітрювання шкільного приміщення передбачає такі заходи:

- ✓ наскрізне провітрювання приміщень перед початком занять, між змінами та після закінчення занять протягом 10-20 хвилин за температури нижче 0 °С і 1,0-1,5 год. – за температури +10 °С і вище;
- ✓ провітрювання на перервах при відкритих вікнах і дверях класу до температури в приміщенні не нижче +12 °С;
- ✓ періодичне або постійне провітрювання класів під час уроків через фрамуги;
- ✓ наскрізне провітрювання коридорів і рекреацій (приміщень для відпочинку) під час уроків;
- ✓ штучна вентиляції майстерень, спортивних залів, лабораторій та природна вентиляції цих приміщень.

Повітряно-тепловий режим у школі регулюють як за допомогою вентиляції, так і системи опалення. Опалення в школі має відповідати таким санітарним вимогам:

- достатність нагрівання повітря (18-20 °С);
- рівномірність нагрівання повітря в часі та просторі з перепадом не більше 2-3 °С;

- однаковий ступінь нагрівання стелі, підлоги, стін і повітря приміщення;
- чистота повітря у приміщенні, яке опалюється.

Продуктивність розумової праці значно знижується за підвищення температури повітря та вмісту в ньому вуглекислого газу. Виявлено, що учні у непровітреній класній кімнаті за температури 27 °С роблять у 2,0-2,5 рази більше помилок, ніж за 18-20 °С.

Дієвим засобом підвищення ефективності навчання є пульсуючий режим температури у класі, за якого коливання температури не перевищують 5-7 °С. Така пульсація сприяє загартуванню та стимулює працездатність.

*Рівень йонізації повітря* впливає на життєдіяльність організму людини. У класах і кабінетах з великою кількістю учнів легкі негативні йони, які позитивно впливають на організм, майже відсутні. Це призводить до втрати освіжаючих властивостей повітря, швидкої втоми, зниження загального тону організму. Сприятливу для людини йонізацію повітря забезпечують зелені насадження. У приміщеннях можна нормалізувати йонний стан повітря за допомогою спеціальних електричних пристроїв (люстр О. Чижевського).

*Хімічний склад повітря* впливає на існування людини і більшості наземних живих істот. Кисень, що міститься в повітрі, через дихання надходить в клітини організму, де використовується в процесі обміну речовин, в результаті якого виділяється необхідна для життєдіяльності енергія.

Кисню в природному повітрі міститься приблизно 21%, його хімічними складовими також є азот (79%) та вуглекислий газ (0,04%). У видихуваному людиною повітрі кисню майже в півтора рази менше (16%), ніж у природному повітрі, а вуглекислого газу в 100 разів більше (4%). Вміст азоту у видихуваному повітрі порівняно із вдихуваним практично не змінюється (майже 80% ).

*Звукове наповнення (шум).* Звук як чинник навчального середовища утворюють два компоненти: звукова педагогічна інформація та шум – невпорядковані, неперіодичні коливання різної

фізичної природи. У побуті під шумом розуміють різноманітні перешкоди, які заважають правильному сприйняттю мови, музики, здійсненню роботи та відпочинку. У педагогічній ергономіці шумом вважають чинники середовища, які перешкоджають оптимальному сприйняттю навчальної інформації: людська мова, музика, гудіння невідрегульованих люмінесцентних світильників, навіть звукова педагогічна інформація за неправильного її використання (тривале або надто гучне її звучання).

Шумовий компонент у навчальному середовищі формується вуличним і шкільним шумом. У приміщеннях гучність шуму та його частотний зміст (висоту шумових звуків) з'ясовують за допомогою спеціального приладу – шумоміра. За його відсутності рівень шуму визначають за відстанню, на якій можна сприймати людську мову нормальної гучності. Силу шуму вважають помірною, коли мову зрозуміло на відстані 2,5 м. За підвищеного шуму мову нормальної гучності можна почути на відстані 2 м, а за сильного - на відстані 1,0-1,5 м. Гучність звуку вимірюють у децибелах (дБ). Наприклад, гучність звуку шелесту листя оцінюють в 10 дБ, шепоту – 20 дБ, вуличного шуму – 70 дБ. Шум із гучністю 130 дБ відчувається шкірою і викликає відчуття болю. Вуличний шум спричинює переважно транспорт і промислові підприємства. Його гучність різко змінюється протягом доби і може досягати 80-90 дБ. У гімнастичному залі шум досягає 74-90 дБ, а в майстерні – 100-110 дБ.

Шумовий фон у класі створюють самі учні та технічні засоби навчання. Наприклад, навіть шум нормального дихання становить 10 дБ; мова – 2-3 дБ; а аудіопрогравач – 85 дБ. Тому інтенсивність шуму на уроці перебуває в межах 50-80 дБ.

Робота учнів в умовах шуму негативно відображається на їх здоров'ї. Під впливом шуму посилюється газообмін, знижуються моторна і секреторна функції шлунка, прискорюється пульс, частота дихання, підвищується кров'яний тиск. Шум несприятливо впливає на функції нервової системи, викликає запаморочення, головний біль, шум у вухах. Шум гучністю до 50 дБ знижує працездатність і підвищує поріг слухової чутливості. Розв'язування арифметичних

прикладів при шумі в 60 дБ потребує у два рази більше часу, ніж за його відсутності, зростає кількість помилок. Це відбувається тому, що гальмування, яке розвивається в слухових нервових центрах під впливом високочастотного шуму, поширюється на нервові центри інших аналізаторів, які беруть участь у виконанні арифметичних дій.

Постійний шум менше шкідливий, ніж змінний. Наприклад, шум постійної інтенсивності у 70 дБ заважає менше, ніж шум змінної інтенсивності в 30-60 дБ. З гігієнічної точки зору допустимий тривалий шум на рівні 35 дБ.

Основними гігієнічними заходами по боротьбі із шумом у школі є такі:

- архітектурно-планувальні: правильний вибір земельної ділянки і розміщення будівлі школи, зелені насадження, павільйонна композиція будівлі, раціональне розташування ігрових і спортивних майданчиків тощо;
- технічні: регулювання сантехнічного та електротехнічного обладнання, забезпечення звукоізоляції будівельних конструкцій;
- організаційно-педагогічні: підтримання дисципліни учнів, раціональне планування масових заходів, оптимальна гучність технічних засобів навчання та ін.

Отже, зниження рівня шумового фону під час занять у школі є одним із найважливіших завдань у процесі вдосконалення ергономічних умов навчальної діяльності школярів.

## ***6. Психологічні та фізіологічні основи***

### ***використання засобів наочності у навчальному процесі***

Обов'язковим елементом забезпечення навчального процесу, що формує разом зі змістом освіти його інформаційно-предметне середовище, є засоби навчання (дидактичні засоби). Разом з метою, змістом, формами і методами навчання засоби навчання належать до основних компонентів дидактичної системи.

До дидактичних засобів зараховують об'єкти будь-якої природи, які є сенсомоторними стимулами, що впливають на органи чуття



учнів і полегшують їм безпосереднє й опосередковане пізнання світу та забезпечують раціоналізацію навчально-виховного процесу. До засобів навчання належать: підручники, навчально-виховні посібники, наочні посібники, довідники, словники, карти, лабораторне устаткування, технічні засоби навчання тощо.

Засвоєння знань є цілісним процесом. Усі його елементи взаємопов'язані, і нехтування чи недооцінювання одного із них негативно позначається на кінцевому результаті – якості засвоєння знань. Засвоєння навчальної інформації починається з її сприймання. У молодших школярів сприймання добре розвинене. Вони розрізняють колір, форму, величину предметів, їх розташування в просторі, можуть правильно назвати пропоновані форми і кольори. Однак для учнів 1-2 класів характерна слабка диференціація при сприйманні подібних об'єктів. Іноді вони не розрізняють схожі за зображенням цифри (6 і 9), букви (З і Б), предмети; часто виділяють випадкові деталі, а істотне і важливе не сприймають. Особливістю сприймання молодших школярів є його тісний зв'язок із діями – щоб сприйняти предмет, вони мають доторкнутися до нього, змінити його. Їх сприйманню властиві цікавість, яскравість і чіткість.

Відомий психолог Лев Виготський (1896-1934) виокремлював два рівні розвитку можливостей дитини: зону актуального розвитку (уже досягнутий) і зону найближчого розвитку (те, що перебуває в процесі становлення). Отже, можна вважати, що рівнем актуального розвитку дитини 1 класу є наочно-дієва розумова діяльність, заснована на сприйнятті виконаних практичних операцій із предметами, а наочно-образна і словесно-логічна розумова діяльність – зоною найближчого розвитку. У процесі навчання дітей початкових класів, особливо першого, необхідна чітка послідовність у використанні засобів навчання: від дій із конкретними об'ємними предметами до поступового переходу до дій із площинним дидактичним матеріалом (наочними картинками) і, нарешті, до абстрактніших предметів (геометричних фігур, знакових моделей тощо). Наочний матеріал безпосередньо впливає на органи чуття, формує образ сприймання. У його створенні беруть участь не тільки відчуття, а й пам'ять,

мислення, попередній досвід. Учень не лише споглядає, а й активно діє: порівнює, осмислює, розуміє, тому формування наочного образу стає пізнавальним процесом.

На сприймання впливають особливості особистості, тобто зовнішнє середовище учні сприймають з огляду на свої потреби, інтереси тощо. Засоби наочності мають якнайповніше відображати дійсність. Особливо виразно показують школярам ті елементи об'єкта, на які потрібно звернути увагу. При використанні засобів наочності учитель має зважати на такі психологічні моменти: роль наочного матеріалу в засвоєнні знань; співвідношення предметного і графічного змісту матеріалу до предмета, що вивчають.

Психологічними дослідженнями доведено, що наочність не тільки сприяє таким психічним процесам, як сприймання, запам'ятовування, мислення, а й на їх основі допомагає активізувати розумову діяльність, глибше проникнути в суть об'єктів вивчення.

Сучасні фізіологічні концепції пояснюють механізми пізнавальної діяльності учня під час використання наочного матеріалу. Процес навчання значною мірою детермінований утворенням тимчасових зв'язків у корі півкуль головного мозку. За засновником найбільшої російської фізіологічної школи Іваном Павловим (1849-1936), людина сприймає дійсність насамперед через першу сигнальну систему, але для засвоєння знань завжди необхідне слово – подразник другої сигнальної системи. На взаємодії другої сигнальної системи з першою ґрунтуються різноманітні форми поєднання слів та засобів наочності, які зумовлюють утворення відповідних нервових зв'язків. Без коментарів учителя наочність майже не несе інформації. Спостереження, підкріплене словесним поясненням, активізує процес сприймання в учнів та пришвидшує утворення відповідних нервових зв'язків. Стійкість вражень у дітей залежить від багатьох чинників: наочних посібників, методики їх застосування, рівня підготовки учнів до сприймання об'єкта. Нейрофізіологічні дослідження свідчать, що процес пригадування пов'язаний з активізацією тих самих нейронів, які реагували на вплив існуючого об'єкта. Мозок немов відшукує і відновлює раніше

сприйняті сигнали. Так утворюється уявний образ предмета за відсутності безпосереднього контакту з ним.

Важливе значення для ефективного застосування засобів навчання має знання вчителем закономірностей процесів збудження та гальмування. При викладенні навчального матеріалу слід уникати одноманітних і надто сильних подразників. Так, використання на уроках однотипної наочності призводить до гальмування, що перешкоджає утворенню нових тимчасових нервових зв'язків, необхідних для засвоєння знань. Занадто яскраві демонстрації, використані для того, щоб активізувати учнів, можуть спричинити надмірне збудження, яке перешкоджатиме засвоєнню уроку.

Застосування на уроках засобів наочності допомагає залучити до процесу сприймання всі аналізатори – слухові, зорові, рухові та ін. Чим більше аналізаторів задіяно, тим краще засвоюється матеріал. Предмети вивчення можуть впливати на учня різними властивостями, а кожен аналізатор виділяє і трансформує в нервовий процес специфічний імпульс, тому багатство і повнота чуттєвого образу значною мірою залежать від участі в сприйманні різних аналізаторів. Пересічний предмет має 21 чуттєву ознаку, але лише сім із них органи зору можуть сприйняти (колір, форму, розміри, структуру, віддаленість, рух і його спрямованість), тому використання засобів наочності не можна зводити лише до зорового сприймання.

Якщо на аналізатори одночасно діють різноманітні властивості предмета, то, з погляду фізіології, йдеться про вплив комплексного подразника. При цьому утворюються тимчасові зв'язки між відповідними групами нервових клітин у корі великих півкуль головного мозку, що дає змогу організму реагувати на предмет як ціле. Отже, об'єднана робота різних аналізаторів є важливою умовою переходу від реальних відчуттів, що є відображенням окремих властивостей предмета, до його цілісного сприйняття.

Спільна дія аналізаторів забезпечує відображення не тільки властивостей предметів, а й складних зв'язків між явищами. Наприклад, коли учень тримає сніг у руці, він спостерігає певні зміни: сніжинка перетворюється на краплю води, що відрізняється за

властивостями від снігу. Ці сприймання стають необхідною умовою усвідомлення причинного зв'язку – сніг від тепла тоне, перетворюючись на воду. Завдяки зв'язкам, що утворюються між різними аналізаторами при сприйманні, у психічних образах відображаються такі властивості предметів і явищ, для яких немає специфічних аналізаторів, наприклад розмір, маса, форма.

Засоби навчання разом із живим словом педагога є важливим компонентом навчально-виховного процесу і обов'язковим елементом навчально-матеріальної бази будь-якої освітньої установи. Вони суттєво підвищують дієвість інших елементів процесу навчання – мети, змісту, форм та методів.

*Засоби навчання* (дидактичні (грец. *didaktikos* – повчальний) засоби) – об'єкти, що є джерелом навчальної інформації та інструментами для засвоєння змісту навчального матеріалу, розв'язання виховних завдань.

Найефективніше діють на учнів сучасні аудіовізуальні (екранно-звукові) та мультимедійні (комп'ютер з підключеними до нього аудіо- та відеотехнічними пристроями) засоби навчання. Мультимедіатехнологія має великі перспективи в педагогіці, оскільки дає змогу забезпечити автоматизацію інтелектуальної діяльності.

У педагогіці ще немає єдиної загальновизнаної класифікації засобів навчання. Різні автори пропонують свої принципи їх групування. Наприклад, відомий польський педагог і психолог Вінцент Оконь (1914-2011) розрізняв засоби навчання відповідно до наростання можливості замінювати дії учителя та автоматизувати дії учня. Відтак він виокремив *прості засоби навчання*, тобто словесні (підручники, навчальні посібники тощо) і візуальні (реальні предмети, моделі, картини), та *складні засоби*, а саме: механічні візуальні пристрої (діаскоп, кодоскоп, мікроскоп та ін.); аудіозасоби (програвач, магнітофон, радіо); аудіовізуальні засоби (звуковий фільм, телебачення, відео); засоби, які автоматизують процес навчання (лінгвістичні кабінети, комп'ютери, інформаційні системи, телекомунікаційні мережі).

Засоби навчання також поділяють на матеріальні та ідеальні.

*Матеріальні засоби навчання* охоплюють такі підгрупи:

- суто навчальне обладнання (дидактичні засоби), до якого зараховують натуральні об'єкти, моделі, колекції, реактиви, матеріали, приладдя для дослідів, прилади, таблиці, проєкційну апаратуру, екранні засоби;
- спеціальне обладнання для наукової організації навчання та управління ним (технічні засоби і пристрої для здійснення зворотного зв'язку «учень – учитель» (тренажери, комп'ютери тощо), комплекти завдань для контролю, допоміжне обладнання для організаційно-господарської діяльності учителя і лаборанта);
- спеціальні меблі (витяжні шафи, столи для хімічних дослідів і демонстрацій тощо) та оргтехніка (калькулятори, диктофони, спеціальні комп'ютерні програми для контролю знань та ін.).

*Ідеальними засобами навчання* є вже наявні знання і вміння, які використовують учитель і учень для засвоєння нових. У цій групі виокремлюють такі засоби навчання, як мова, письмо, схеми, умовні зображення, креслення, діаграми, твори мистецтва, спеціальні методики для прискорення запам'ятовування та збільшення обсягу пам'яті (мнемотехніка).

За класифікацією засобів навчання як спеціально розроблених матеріальних об'єктів, що призначені для підвищення ефективності навчального процесу, засоби навчання поділяють на такі групи:

- ✓ власне засоби навчання (навчальні книги, наочні посібники, інформаційні матеріали до аудіовізуальних засобів навчання, програмно-методичне забезпечення комп'ютерних технологій, спеціальне обладнання, дидактичні матеріали);
- ✓ навчальне обладнання (технічні засоби навчання, лабораторне обладнання, навчальні меблі).

Дидактичні засоби полегшують безпосереднє пізнання і є важливим джерелом знань, умінь та навичок. Їх використовують для розвитку пізнавальних здібностей, полегшення закріплення опрацьованого матеріалу, перевірки гіпотез. Учитель при виборі

дидактичних засобів повинен зважати на їх інформаційну, мотиваційну, управлінську та оптимізуючу можливості.

У сучасних школах упроваджують новітні засоби навчання та інформаційні технології. При цьому змінюється їх роль: від допоміжної, ілюстративної до такої, що зумовлює організування навчального процесу за спрямовуючої діяльності вчителя. Він має вибрати відповідні засоби навчання, продумати, як їх поєднати за допомогою інтерактивних методів, дібрати стратегію навчання, адекватну поставленій меті, узгодити все це з педагогічними технологіями, які він використовує.

Для створення ефективної шкільної системи засобів і технологій навчання варто застосувати такі системні принципи навчання:

- принцип доцільності, що визначає обґрунтовану необхідність використання певних засобів навчання та видів навчального обладнання. При цьому зважають на їх своєрідність і можливість компонування в цілісну та ефективну навчально-виховну систему;
- системно-структурний принцип, який передбачає різні компоненти (засоби навчання та їх комплекси), що взаємопов'язані та утворюють певну внутрішню організацію, структуру системи. Ці компоненти системи є відносно самостійними, диференційованими, кожен із них має специфічні властивості, відіграє особливу роль у процесі навчання та виховання;
- системно-функціональний принцип, що вказує на наявність у кожного компонента системи певної функції, спрямованої на виконання часткових завдань та досягнення проміжної мети навчально-виховного процесу. Функціонування системи загалом є результатом інтегрування функцій окремих її компонентів;
- системно-комунікативний принцип, який характеризує можливість здійснення внутрішніх (у межах системи, тобто навчального предмета) та зовнішніх (з іншими системами – іншими навчальними предметами) зв'язків. Увагу звертають на багаторівневу організацію завдань і цілей на різних етапах навчання і необхідність розглядати кожний вид засобів навчання як самостійну систему для формування внутрішніх та зовнішніх зв'язків;

- принцип історичності, який свідчить, що кожна система функціонує в часі. При цьому її компоненти виникають, розвиваються і відмирають, тому навчальне обладнання та технології навчання необхідно принаймні кожні п'ять років переглядати та за потреби модернізувати;

- інформаційно-управлінський принцип, за якого жоден окремий засіб навчання не здатний забезпечити цілісне освоєння навчального предмета. Цього можна досягти лише за наявності системи, в якій інтегративно поєднано властивості та функції її компонентів. При цьому виникають нові інтегративні якості системи, які не властиві жодному з її компонентів і не є простою сумою їх властивостей;

- принцип основної ланки, який передбачає орієнтацію на освітню, виховну і розвивальну функції навчання, що реалізуються у взаємозв'язку;

- принцип діяльнісного підходу, який впливає з діяльнісної характеристики навчально-виховного процесу, що зумовлює головну роль суб'єкта у цьому процесі;

- принцип індивідуалізації, що передбачає індивідуальний навчально-виховний процес, тобто пристосування засобів навчання до індивідуальних потреб і можливостей школярів для досягнення поставленої мети.

При розробленні системи засобів навчання обов'язково враховують науково-педагогічні принципи:

- принцип адекватності змісту дисципліни, який передбачає наукову достовірність навчального предмета;

- принцип науковості, що передбачає відповідність засобів навчання сучасному науковому рівню навчальної дисципліни;

- принцип доступності, згідно з яким при створенні і використанні системи забезпечення логіко-дидактичної послідовності навчального матеріалу враховують особливості вікової пізнавальної діяльності учнів;

- принцип методичної технологічності, за яким визначають придатність засобів навчання до реалізації технології навчання та її

складових: логіко-дидактичної, процесуальної, матеріально-джерельної і організаційно-управлінської;

- принцип мотиваційної стимуляції, який полягає у тому, що окремим компонентам або системі загалом притаманні такі властивості, як здатність стимулювати учнів до активного розв'язання певних завдань, зацікавити їх у виконанні та досягненні мети.

Створення нових засобів навчання має ґрунтуватися на таких додаткових принципах:

- ергономічних (безпеки, психофізіологічної адаптивності, надійності, комфорту, хронометричної відповідності та естетичності);
- організаційно-виробничих (технологічності, уніфікації та стандартизації, економічності, патентно-правовий, безперервного управління якістю);
- прогностичних (аналіз науково-технічних досягнень у галузі розроблення засобів навчання).

Вибір засобів навчання залежить від дидактичної концепції, мети, змісту, методів та умов освітнього процесу. Засоби навчання виконують такі основні функції: інформаційну, дидактичну та контрольну.

Найдавнішими засобами навчання є словесні та візуальні (наочні). Головними досі залишаються підручники та навчальні посібники. Підручник не тільки надає інформацію, а й керує пізнавальною діяльністю.

Основна функція візуальних засобів навчання – демонстрування явищ та процесів. Показувати можна також реальні об'єкти, однак більшість наочних засобів – це моделі, макети, малюнки, карти тощо. Візуальні засоби використовують для поліпшення сприйняття інформації та стимулювання навчальної діяльності.

У сучасній системі освіти все ширше застосовують такі складні технічні засоби навчання як комп'ютери і мультимедійні системи, які дають змогу максимально автоматизувати і прискорити процес навчання.

З ергономічного погляду важливими є знання та використання загальних і спеціальних педагогіко-ергономічних вимог до засобів



навчання (екранно-звукових, друкованих, натуральних об'єктів, моделей, приладів тощо). Особливо значущі вони при самостійному виготовленні вчителем дидактичних засобів навчання (таблиць, стендів, роздавального матеріалу тощо) та їх використанні в навчальному процесі. Насамперед визначають, чи можна за допомогою засобів навчання формувати певні загальноосвітні та політехнічні знання, уміння, навички, сприяти розвитку особистості учнів, а також чи відповідають вони антропометричним, фізіологічним та психічним особливостям учнів.

Інформація, передана за допомогою засобів навчання, має бути науково достовірною, відповідати сучасному рівню науки, що вивчається, змісту програми і підручника, віковим особливостям, рівню підготовки учнів, бути доступною для дітей конкретного віку, їх знань, умінь і навичок. Засоби навчання повинні бути придатними для використання в сучасних технологіях і формах навчання, органічно поєднуватися з іншими навчальними методами.

Розміри, форма, яскравість, контрастність, колір і розташування об'єктів спостереження в засобах навчання мають відповідати можливостям органів зору учнів; характеристики звукової інформації (контраст гучності сигналу і шуму, тривалість звукового сигналу, темп подачі, зрозумілість мови) - можливостям органів слуху, фізичним можливостям учнів та вчителів.

Засоби навчання повинні бути наочними, активізувати увагу учнів, викликати інтерес і зосередження на об'єкті, явищі, результаті. За необхідності вони мають супроводжуватися методичними вказівками щодо їх використання.

Рухомі деталі або рухому інформацію засобів навчання варто налаштовувати згідно зі швидкісними можливостями учнів з управління об'єктом і сприймання інформації. Переносні засоби навчання мають бути стійкими на горизонтальній поверхні столу або підлоги і не перекидатися при відхиленні на кут  $25^\circ$  від нормального положення.

*Вимоги до натуральних об'єктів.* До них належать: гербарії, вологі препарати, препарати у пластмасових блоках, мікропрепарати,

кісткові препарати, опудала, ентомологічні колекції, колекції мінералів і гірських порід, зразків промислової та сільськогосподарської продукції та ін. Обираючи біологічні об'єкти, зважають на те, що об'єкт має бути поширеним, із типовою будовою, характерною для більшості представників його таксономічної групи. Слід використовувати культурні рослини, бур'яни, рослини пустирів, а також тварин, що завдають шкоди сільському господарству, або лабораторних, які розмножуються в неволі; не можна обирати об'єктом рідкісну, реліктову рослину або тварину.

Із метою більшої наочності при виготовленні натуральних об'єктів застосовують умовні позначення – колір, цифри, букви, написи. Допускається розміщення поряд зі складним за будовою об'єктом схематичного малюнка, що пояснює його будову.

Упаковка для натуральних об'єктів повинна мати форму та розміри, зручні для розміщення на учнівському столі та зберігання в шафі. Її виготовляють з міцних, естетичних матеріалів, що гарантують тривале зберігання. На кришці упаковки зовні наклеюють етикетку з назвою виробу, а всередині – з переліком вмісту. Методичний посібник, доданий до об'єкта, повинен містити вказівки для вчителя і завдання для самостійної роботи учнів.

*Гербарій* – це зібрання розпрямлених і засушених рослин або окремих їх органів, насіння, плодів, прикріплених до міцного паперу або тонкого білого картону. При його виготовленні керуються певними рекомендаціями. Гербарний лист має розміри 250x350 або 250x x 175 мм<sup>2</sup>. Допускається будь-який вид міцного кріплення рослини на листі. На гербарному листі представляють усі органи рослини. Плоди слід окремо розташовувати від квітучого екземпляра. У деревних порід гербаризують гілки з листям, квітками і плодами. Рослину розміщують вертикально, а великий екземпляр – під кутом. Допускається видалення частини стебла, верхівку і корінь рослини завжди розташовують вертикально. Існують також тематичні гербарії окремих органів рослин – коренів, стебел, листків, квіток, плодів. Гербарний лист містить етикетку розміром 60x10 мм<sup>2</sup>, порядковий номер, назву рослини та родини, до якої вона належить, а за потреби -

коротку довідку з біології рослин. З метою оберігання від пошкодження і збереження характерних ознак рослини гербарний лист закривають прокладкою з міцного прозорого паперу чи плівки або завакуумовують прозорою плівкою. Гербарії обробляють хімічними речовинами, що захищають від шкідників. До них додають методичні рекомендації для вчителя і завдання для учнів.

*Вологі препарати* – законсервовані в спеціальній рідині та поміщені в посудину рослини, тварини або їх окремі органи. Вони можуть бути непрепарованими (щоб показати їх зовнішній вигляд) або препарованими (для демонстрації особливостей внутрішньої будови). Допускається видалення органів або їх частини, якщо вони парні, залежно від педагогічного призначення препарату. За необхідності можна виділити певні системи органів шляхом ін'єкції спеціального фарбника. Вологі препарати вміщують у прозорі прямокутні посудини для запобігання оптичному спотворенню об'єкта. Рекомендовано такі їх розміри:  $6,4 \times 6,9 \times 25,2 \text{ см}^3$ ,  $6,7 \times 9,1 \times 19,8 \text{ см}^8$ ,  $4,2 \times 5,8 \times 14,2 \text{ см}^8$ . Посудина має бути герметично закритою, а рідина-консервант не повинна змінювати природного кольору об'єкта.

Невеликі об'єкти іноді вміщують у желатиново-гліцеринову суміш між двома скельцями. Такі об'єкти розглядають за допомогою лабораторної лупи або проекційної апаратури для демонстрації на екрані.

На вологих препаратах прикріплюють етикетку з назвою об'єкта, його окремі частини нумерують. Аналогічні органи об'єктів різних типів або видів (риби, земноводні, ссавці) позначають однаковими числами. За потреби на тильному боці посудини прикріплюють схему будови об'єкта і коротке пояснення. До вологих об'єктів теж додають методичні рекомендації для вчителя та завдання для самостійної роботи учнів.

*Препарати у пластмасових блоках* – законсервовані у пластмасі методом холодної полімеризації невеликі за розмірами природні об'єкти або їх частини (мохи, лишайники, органи рослин, квітки, частини квітки, комахи, дрібні кістки тварин, мінерали тощо). Для

цього використовують безбарвну прозору пластмасу, яка не спотворює кольору і форми об'єктів.

*Мікропрепарати* – це дуже тонкі зрізи органів або тканин біологічних об'єктів, законсервовані в прозорому бальзамі між двома прозорими скельцями (предметним та покривним) і призначені для розгляду під мікроскопом. Мікроскопічні зрізи повинні бути дуже тонкими і мати всі необхідні для вивчення елементи. При виготовленні мікропрепарату тканини та елементи зрізу фарбують різними кольорами. Мікропрепарати, зроблені за такою методикою у спеціальних закладах із виробництва наочних засобів навчання, називають постійними. Учитель або учні під його керівництвом можуть виготовити тимчасові мікропрепарати. Постійні мікропрепарати виготовляють як набір для кожного розділу курсу біології. Кількість однойменних препаратів у ньому має бути достатньою для проведення лабораторної роботи для всіх учнів класу (15-20 шт.). До такого набору додають методичні рекомендації, що містять малюнки мікрооб'єктів і завдання для самостійної роботи.

У навчальному процесі застосовують також *кісткові препарати* – цілі скелети або набори кісток тварин. Вони мають бути добре очищеними від м'яких тканин, хрящів і сухожиль, знежирені та вибілені. Розпили кісток повинні мати рівну поверхню. Кісткові препарати монтують на темних підставках або планшетах; крихкі, невеликі скелети та кістки – у футляри із прозорого матеріалу (скла чи пластику) для оберігання об'єкта від механічного пошкодження і забруднення. Кістковий препарат супроводжується етикеткою з назвою об'єкта, методичними рекомендаціями для вчителя і завданнями для самостійної роботи учнів.

Для виготовлення наочних засобів навчання у вигляді опудал, тушок, частин зовнішніх покривів тварин використовують поширені домашні або шкідливі тварини (горобець, сизий голуб, крижень, кролик, курка, сіра ворона, щур, миша). *Тушка* набита наповнювачем шкірка без каркаса. *Опудало*, крім наповнювача, має каркас, що надає йому природну форму і позу. Шкірки тварин мають бути добре очищеними від м'яких тканин та протравленими від музейних

шкідників, а частини опудала або тушки укріпленими, їх закріплюють на підставці таких розмірів і ваги, яка б забезпечила стійкість об'єкта, і зберігають у щільно закритих коробках або шафах.

У навчальному процесі широко застосовують *ентомологічні колекції* (комах, павуко- та ракоподібних, дібраних за певною ознакою). Розпрямлені та висушені об'єкти прикріплюють ентомологічними шпильками до основи ентомологічної коробки. Розміри основи коробок, рекомендованих для ентомологічної колекції: 25,0x16,0 см<sup>2</sup>, 30,5x22,0 см<sup>2</sup>, 18,0x10,5 см<sup>2</sup>, висота - 1,5-6,0 см. Усі компоненти колекції мають назви або числові позначення з винесенням позначень на передню частину коробки.

*Колекції мінералів і гірських порід* повинні містити зразки основних породоутворювальних мінералів, гірських порід, корисних копалин, руд, видів палива, які використовують у промисловості та сільському господарстві. Зразки повинні мати характерний колір, структуру, текстуру, форму кристалів, розмір 6,0x3,0 x2,0 см<sup>3</sup> і свіжі відколи по площині шаруватості. Залежно від вигляду і призначення їх систематизують за принципами хімічної або геологічної класифікації. Зразок позначають порядковим номером.

Колекційна коробка має спеціальні комірки для зручного діставання зразків. На внутрішньому боці кришки після порядкового номера зразка вказують його точну назву, за потреби – хімічний склад, походження, застосування і найголовніші родовища.

*Колекції промислової та сільськогосподарської продукції* містять зразки відповідно до програми навчальної дисципліни, наприклад початкові, проміжні та кінцеві продукти виробництва. Їх монтують у спеціальну коробку на міцній основі.

*Вимоги до моделей.* Модели – це засоби навчання, які умовно відтворюють навчальні об'єкти і передають їх форму, пропорції, структуру, внутрішні та зовнішні зв'язки. Моделі поділяють на муляжі, власне моделі, макети, рельєфні, моделі-аплікації.

У моделях за необхідності допускають зміну розмірів, тобто зменшення макрооб'єктів і збільшення мікрооб'єктів. Розрізняють моделі роздавальні та демонстраційні. *Роздавальні моделі* повинні

бути зручними і простими у використанні, мати розміри, достатні для розміщення на учнівських столах. Деталі будови та функціонування *демонстраційної моделі* мають бути такими, щоб учні добре бачили їх незалежно від місця перебування у навчальній кімнаті. З метою кращого унаочнення деталі кодують прийнятими в науці кольорами або числами, буквами чи написами. Модель супроводжують схемою та описом будови, інструкцією з монтажу і зберігання, методичними рекомендаціями щодо використання на уроці, а також завданнями для самостійної роботи учнів.

До муляжів належать засоби навчання, які детально відтворюють натуральні предмети з метою вивчення їх зовнішніх властивостей і ознак. Для зберігання муляжі загортають у цигарковий папір і кладуть на м'який пакувальний матеріал у коробки зі щільного картону. Ламкі муляжі захищають прозорими накривками.

*Власне моделі* об'ємно зображають предмет або його частини в натуральних або змінених розмірах зі збереженням основних особливостей будови. Допускається певна схематизація в передаванні будови об'єкта та умовність забарвлення. Забарвлення власне моделі має відповідати кольорам аналогічних об'єктів і деталей в інших засобах навчання, які використовують при вивченні того самого матеріалу. Елементи однієї власне моделі мають бути виконані в єдиному стилі. Не допускається різноманітність форм, деталей, використання різних фактур і матеріалів.

Залежно від функціонального призначення власне моделі поділяють на динамічні і статичні, розбірні та нерозбірні. Динамічна власне модель повинна мати просту, надійну і довговічну конструкцію вузлів, що забезпечують їх переміщення і кріплення. Форму і розміри елементів розбірної моделі обирають такими, щоб вони відповідали розміру та силі руки людини.

*Макети* є об'ємними спрощеними зображеннями складних промислових або природних комплексів.

Об'єкти комплексу на макеті відтворюють у масштабі відповідно до оригіналу. Їх забарвлення подібне до оригіналу.

*Рельєфні моделі* – це скульптурні зображення з вінілової плівки на площині, які відтворюють істотні ознаки модельованого предмета, що виокремлюються рельєфом (опуклим або поглибленим) і забарвленням. Фон рельєфної моделі має бути світло-сірим або яскраво-бежевим з коефіцієнтом відбиття 60%, забарвлення фону та інформативних елементів - контрастним. При цьому дотримуються загальноприйнятих у науці та виробництві принципів кольорового кодування. Це забезпечує візуальну відмінність однорідних об'єктів, оскільки їх забарвлення несе інформаційний зміст. Для вирізнення інформативних елементів використовують явище зворотного контрасту, тобто фон, обмежений контуром об'єкта, який вивчають, слід робити темним, наприклад коричневим, кольором (коефіцієнт відбиття 20%), а інформативні елементи – світлим, білим або кольоровим із коефіцієнтом відбиття 30-80%. Найінформативніші елементи фарбують яскравими кольорами. Рельєфна модель має надавати лише основну навчальну інформацію, додаткова інформація є тільки орієнтиром. Елементи з основною інформацією виокремлюють глибоким рельєфом, із допоміжною – менш помітним. Рекомендують застосовувати глибину рельєфу від 1,0 до 7,0 см.; розміри демонстраційних рельєфних моделей – 63,0x43,0 см<sup>2</sup>, роздавальних – 31,5 x43,0 см<sup>2</sup> або 31,5x21,5 см<sup>2</sup>. Бажано, щоб одна модель мала не більше трьох градацій його глибини.

*Моделі-аплікації* – набір планшеток із зображеннями або словами, призначеними для вивчення явища або процесу. Вони можуть бути роздавальними або демонстраційними. Роздавальні аплікації призначені для використання на учнівському столі, демонстраційні – для розташування на спеціальній магнітній дошці (на зворотному боці обладнані магнітами для кріплення).

*Вимоги до екранно-звукових засобів навчання.* За допомогою спеціальної апаратури зорову інформацію проєктують на білий екран або відтворюють на моніторі комп'ютера, а звукову – за допомогою динаміків чи навушників. Екранно-звукові засоби навчання класифікують на звукові, екранні та власне екранно-звукові.

*Звукові засоби навчання.* До них належать навчальні радіопередачі, звукозаписи (мови, музики, звуків природи, голосів тварин тощо) на різних основах (механічній, магнітній, оптичній), об'єднані спільною тематикою. Навчальні аудіозаписи та радіопередачі використовують для ілюстрації розповіді вчителя, а також самостійної та позакласної робіт учнів. Мова ведучого радіопередачі (чи відтворена в записі) має бути досконалою за інтонацією, вимовою та чіткістю звучання. Тривалість прослуховування не повинна перевищувати 10 хв. для школярів молодшого віку і 20-25 хв. для школярів середнього та старшого віку. Звукові засоби навчання можуть містити вправи для мовної лабораторії, розповіді відомих учених, літературознавців, співробітників музеїв, фрагменти з творів у виконанні майстрів художнього слова. До них обов'язково додають методичні рекомендації.

Для зменшення стомлюваності учнів у разі тривалого слухового сприймання радіопередачі або аудіозапису рекомендовано підбирати до них діапозитиви, кадри діафільмів, таблиці, картини, портрети і фотографії для підкріплення інформації, полегшення формування правильних уявлень і понять.

*Екранні засоби навчання.* Їх поділяють на динамічні (кінофільми, кінофрагменти, кінокільця) та статичні (діафільми, діапозитиви, транспаранти, непрозорі матеріали для епіпроекції). За потреби екранні засоби навчання роблять кольоровими. Наявний пояснювальний текст обов'язково пов'язують із зображенням. Малюнки та мультиплікація мають давати правильне уявлення про об'єкти, явища і процеси. Час демонстрації фільму не може перевищувати 10 хв., а його фрагмента – 3-5 хв.

*Навчальний діафільм* – це серія тематично пов'язаних кадрів, змонтованих на одній плівці в логічній послідовності, що передає динаміку зображуваного об'єкта, події, явища, процесу і забезпечує покадровий показ навчального матеріалу. Він може бути чорно-білим або кольоровим, цілісним або фрагментарним, з кількістю кадрів від 30 до 55. Розмір кадру – 18x24 мм<sup>2</sup>.



На початку діафільму подають методичні рекомендації щодо використання, наприкінці його фрагментів можуть бути текстові кадри із завданнями для самостійної роботи учнів.

*Навчальні діапозитиви* – чорно-білі або кольорові фотографічні зображення на плівці натуральних об'єктів або малюнків, об'єднаних у серії відповідно до логіки вивчення теми. Серія діапозитивів містить 10-45 кадрів розміром 24x36 мм<sup>2</sup> у пластмасових рамках.

Написи на кадрах діапозитивів і діафільмів допустимі тільки для розкриття змісту зображення в кількості не більше 156 знаків (разом з розділовими знаками та інтервалами між словами) і мають бути відповідними до специфіки сприйняття матеріалу з екрана. Їх рекомендовано розташовувати справа або під зображенням. Вказівки, адресовані вчителю, пишуть на рамках діапозитивів. Кадри, що використовують для контролю знань, можуть не містити напису. Деякі кадри можна подати у вигляді запитань, визначень, у які потрібно вставити терміни за змістом. Текст у кадрі кіно-, діафільму, діапозитива переважно журнального рубаного шрифту. Мінімальні розміри букв, за яких забезпечується читання тексту без напруги, мають бути для діафільмів за зворотного контрасту – 0,5 мм, за прямого – 0,4 мм; для діапозитивів за зворотного контрасту – 0,8 мм, за прямого – 0,45 мм.

Для виокремлення в тексті слів, цитат, словосполучень, визначень рекомендовано використовувати курсив, жирний набір та прописні букви.

Прийоми і способи накопичення, опрацювання, аналізу, систематизування і узагальнення даних, необхідні при засвоєнні умінь і навичок, подають на окремих кадрах. Також можна демонструвати наочні уявлення про різноманітні системи навколишнього світу, наприклад, будову організмів, місце їх існування, розмноження, розвиток, будову простих і складних речовин, їх властивості, процеси, зміни на макро- і мікрорівнях, форми земної поверхні тощо.

При виготовленні навчальних діапозитивів важливе значення має компонування (створення певної структури кадру), яке відображає

взаємозв'язки між його компонентами. Найважливіші об'єкти розташовують у лівому верхньому кутку, в середині верхньої частини кадру (за вертикального розташування об'єктів) та зліва (за горизонтального). Складові кадру, які містять самостійну інформацію, слід графічно відокремити від інших. Об'єкти розміщують рівномірно по всьому полю кадру, щоб не було пустих місць.

Для швидкого та легкого сприймання наукової інформації основний зміст, а також об'єкти, розташовані в місцях поганого сприймання, виділяють контрастним кольором, чорною чи кольоровою рамкою, контрастним кольором у чорній рамці або збільшенням розмірів об'єкту. Колірний код кадру має бути методично доцільним і добре знайомим як учителям, так і учням. Не слід застосовувати в кадрі багато кольорів, щоб не створювати строкатості, яка стомлює зір. Найменшу втому очей спричинюють жовтий, жовто-зелений, зелений і світло-сірі кольори. Яскраво-червона і яскраво-оранжева палітри більше привертають увагу спостерігача, тому за допомогою них потрібно виокремлювати найважливіші місця кадру. Не рекомендовано застосовувати поєднання кольорів, близько розташованих у спектрі. Якщо кадр розглядають зблизька, кольори можуть бути не дуже насиченими з додаванням сірого, а якщо з великої відстані в межах навчального кабінету, то необхідні яскраві насичені тони, причому система забарвлення має чітко розмежовувати частини кадру. За потреби звернути особливу увагу на однорідність різних частин кадру бажано використовувати однакове або близьке забарвлення. Необхідно дотримуватися єдиного колірної ряду впродовж усієї серії кадрів на певну тему.

Текст пояснення і методичні рекомендації додають до серії діапозитивів у вигляді окремої брошури або листівки.

*Транспарант* – це зображення на прозорій плівці, що проектується на екран за допомогою графопроектор-а, або розглядаються безпосередньо. Його розмір становить 27,0x29,0 см<sup>2</sup> або 25,0x25,0 см<sup>2</sup>. Їх виготовляють промисловим способом у вигляді

окремих листів або серій (кілька транспарантів, що послідовно накладають один на одного для демонстрації явищ і процесів у динаміці). На кожному транспаранті серії потрібно ставити порядковий номер і знак фіксації. Транспаранти може виготовити вчитель за допомогою туші або фломастерів.

Серії транспарантів, при використанні яких передбачено нанесення додаткової інформації, повинні мати чистий лист плівки. Умовні позначення, що використовуються при оформленні транспарантів, мають відповідати прийнятим у підручнику. При цьому використовують не більше п'яти кольорів. На транспарантах, які показують циклічні процеси, варто застосовувати поляризаційне покриття і демонструвати їх, використовуючи поляризаційну приставку. Серії транспарантів комплектують у спеціальних прозорих пластмасових пакетах або у вигляді альбомів і супроводжують методичними рекомендаціями.

Фотографії, малюнки, карти, креслення, схеми тощо проектують на екран за допомогою епіпроекторів. Ці матеріали повинні бути виконані чітко, в кольорі та містити навчальну інформацію чи завдання для учнів.

*Власне екранно-звукові засоби навчання.* До них належать звукові навчальні кінофільми, кінофрагменти, телепередачі, відеозаписи, а також діафільми і діапозитиви із звуковим супроводом. Ними користуються, коли неможливо або важко наочно пояснити учням навчальний матеріал за допомогою інших засобів навчання (різноманітні процеси, особливо на мікрорівні, досліди з недоступними речовинами і приладами тощо). Вони доречні при образному, емоційному викладенні навчального матеріалу.

Екранно-звукові засоби навчання мають задовольняти певні принципи подання інформації: єдиний сюжет і його спрямованість, використання прийомів порівняння, зіставлення, спеціальні види зйомки (сповільнена, пришвидшена, мультиплікація тощо) та правильний монтаж. Вони мають відображати і моделювати реальні події, факти, явища і процеси. За допомогою екранно-звукових засобів навчання рекомендовано демонструвати завершену

інформацію з навчальної теми (розділу), завдання, які потребують розв'язання, зокрема із застосуванням інших засобів навчання, а також рекомендації для самостійної роботи учнів. Навчальний матеріал і лексика мають відповідати рівню знань і словниковому запасу учнів, а також можливостям їх слухового та зорового сприйняття. У власне екранно-звукових засобах навчання доречний емоційний дикторський текст. Він містить риторичні запитання, вигуки, звернення до аудиторії тощо. У ньому не допускають канцеляризми, штампи, повтори; терміни, невідомі учням і не передбачені програмою; повне повторення тексту підручника, посібника, критичної статті.

Ергономічні вимоги до звукових кінофільмів, кінофрагментів, кінокілець, діафільмів і діапозитивів зі звуковим супроводом аналогічні тим, що ставляться до відповідних видів екранних засобів навчання з урахуванням вимог до звукового супроводу.

*Навчальні телепередачі* (центрального, місцевого або шкільного телебачення), створюють за найскладнішими або нововведеними у програму темами. У них використовують кіно-, відео- та діафільми, діапозитиви, репортажі з наукової лабораторії, виробництва та ін. У навчальній телепередачі слід передбачити запитання та завдання для учнів. Якщо телепередача призначена для позаурочного перегляду, за допомогою неї учні можуть виконувати домашні завдання, розширювати кругозір, поглиблювати знання зі складних питань програми і факультативних курсів. Тривати така телепередача має не більше 15 хв. для молодших школярів, 20 хв. - для школярів середнього віку та 35 хв. – для старшокласників.

У сучасній освіті часто використовують *навчальні відеосюжети*, які можуть бути цілісними, фрагментарними або у вигляді відеовставок на уроці чи лекції. Їх тривалість не має перевищувати 15 хв. для молодших школярів і 20 хв. для школярів середнього та старшого віку.

Вимоги до друкованих засобів навчання. До них належать поліграфічні видання, що містять зображення та відображення предметів і явищ, систематизовані відомості наукового або

прикладного характеру, довідкові дані та завдання, викладені у зручній формі для викладання, вивчення, засвоєння і контролю знань. Це таблиці, картини, картки, карти, робочі зошити, портрети тощо. До комплектів друкованих засобів навчання обов'язково додають методичні рекомендації з їх використання.

Тексти, формули, умовні позначення та малюнки на друкованих засобах навчання мають бути чіткими і легко читатися. Друкований засіб виготовляють з паперу, картону, тонкого прозорого або непрозорого пластику, тонкої прозорої чи непрозорої полімерної плівки, а також їх поєднання залежно від дидактичного призначення та виду засобу, терміну і частоти його використання, способу зберігання в навчальному приміщенні.

Папір має бути міцним, білого кольору без синяви, жовтизни, плям, волосків, відблисків.

Фарби мають бути світло- і водостійкими, насиченої інтенсивності, а при змішуванні точно передавати колірні відтінки оригіналу. Тематична серія друкованих навчальних засобів повинна мати єдине колірне позначення однакових компонентів. Кількість кольорів, як правило, не має перевищувати шести, включаючи чорний.

Застосовують такі формати друкованих засобів навчання: для таблиць –  $60 \times 90$  см<sup>2</sup> або  $70 \times 90$  см<sup>2</sup>; для карток –  $15 \times 20$  см<sup>2</sup> або  $10 \times 15$  см<sup>2</sup>. Текст на них друкують шрифтом шкільної гарнітури з величиною кегля для демонстраційних засобів – від 1,5 до 4 квадратів; для роздавальних засобів – від 8 до 16 пунктів.

Над рамкою кожного листа серії друкованих навчальних засобів указують назву серії, загальну кількість листів у ній, у лівому кутку у верхній частині кожного листа – позначення універсальної десяткової класифікації (УДК). На першому листі серії вміщують перелік таблиць, карт та ін., що належать до серії.

Упаковка друкованих засобів навчання повинна забезпечувати їх цілість під час транспортування та зберігання.

*Навчальна таблиця* містить інтегрований тематичний матеріал, призначений для тривалого і багаторазового показу (натуральні та

натурально-композиційні зображення, схеми, графіки, діаграми, слова, букви, цифри, формули, символи, змішані засоби зображення).

Об'єкти в таблиці потрібно правильно скомпонувати і методично правильно розташувати залежно від сприймання її компонентів. Краще сприймаються об'єкти, розташовані в лівому верхньому кутку, в середині верхньої частини таблиці (за вертикального розташування об'єктів) і з лівого боку (за горизонтального розташування); гірше – об'єкти, розміщені в правому нижньому кутку таблиці.

Компоненти на таблиці розташовують за принципом «від простого до складного». Якщо певний об'єкт таблиці містить особливу інформацію, то його слід графічно відокремити. Для кращого засвоєння та запам'ятовування складний або об'ємний навчальний матеріал поділяють на частини. Якщо об'єкти (частини об'єкта) схожі або близькі за змістом, їх можна об'єднати з огляду на спільні форму, колір, розмір або обрамлення.

При компонуванні таблиць стежать, щоб об'єкти розташовувалися по всьому полю таблиці. Не повинно бути великих порожніх місць. Кількість об'єктів має бути оптимальною для таблиці, пропонуваної учням на незначну частину уроку. Оптимальна кількість об'єктів становить від 5 до 9; якщо їх більше, то об'єкти групують за змістом. Якщо таблиця довідкова і метою є не швидке засвоєння всього їх змісту, а поступове вивчення частин, розкриття зв'язків і відношень між об'єктами і частинами таблиці, то їх кількість може перевищувати норму. Щоб наукову інформацію навчальної таблиці учні легко і швидко сприймали, доцільно головний її зміст, а також ключові компоненти виокремлювати такими ефективними способами:

- контрастний колір у чорній рамці;
- контрастний колір;
- чорна або кольорова рамка;
- збільшення розміру об'єкта.

Навчальну таблицю мають добре бачити учні, які сидять за останніми партами. З цією метою рекомендують використовувати гротесковий шрифт без насічок. Його розміри, розташування і колір

обирають відповідно до особливостей роботи в кабінеті середнього загальноосвітнього навчального закладу. Найкраще співвідношення ширини букв до висоти 2:3, а товщини контура до висоти 1:6 для прямої контрастності, 1:10 для зворотної. Найліпшим розташуванням написів є горизонтальне.

Відстань між рядками тексту співвідноситься з висотою літери як 1:1 або 1:1,2.

Вимоги до вибору колірної палітри збігаються з вимогами до підбору кольорів у кадрі діапозитива. Тексти, написи, формули та інші позначення у навчальній таблиці теж виконують з огляду на особливості поєднання кольорів. Найчіткішими будуть чорні букви на білому фоні, допускають чорні букви на жовтому, сині та зелені – на білому фоні. Інші поєднання неприпустимі.

Заголовок таблиці має бути коротким і відповідати її змісту. Якщо таблиці зібрані в комплект, то кожна повинна мати назву і порядковий номер.

*Навчальні картини* – це образотворчі видання, що відтворюють оригінали мистецтва або фотографії, іноді з навчальною метою створюють спеціальні картини. Оскільки картини є демонстраційними засобами навчання, потрібно, щоб їх добре бачили з усіх місць класної кімнати.

Репродукції художніх картин до уроків рідної мови та розвитку мовлення мають сприяти формуванню умінь і навичок зв'язної мови, стимулювати пошук найвиразніших мовних засобів. Картини, призначені для вивчення природознавства (географії, біології, хімії, фізики), – забезпечувати чітке формування образів об'єктів, які досліджують, початковий їх аналіз – поділ на частини, їх синтез, зв'язки об'єкта з іншими об'єктами і явищами тощо. Зайві деталі утруднюють сприйняття інформації. Картини з історії науково достовірно відображають найважливіші історичні явища та події.

Для виготовлення картин використовують офсетний, офсетний крейдований папір або папір для глибокого друку. Демонстраційні картини розміром понад 30x40 см<sup>2</sup> друкують на папері щільністю 80-120 г/м<sup>2</sup> і наклеюють на картон; роздавальні – на папері щільністю

160 г/м<sup>2</sup> і більше, ламінують або покривають лаком для збільшення терміну використання і зберігають у спеціальній папці.

*Навчальні картки* – малоформатний друкований роздавальний матеріал, який містить ілюстрації, малюнки, завдання і вказівки (тренувальні, контролю-вальні) для різних видів самостійної роботи учнів. Їх найдоцільнішим форматом є 14x17 см<sup>2</sup>. По краях картка має поля розміром 1,0-1,5 см, що забезпечує їй закінчену цілісність. Серії роздавальних карток рекомендовано забезпечувати демонстраційними таблицями із зображенням цих карток у збільшеному вигляді, що допомагатиме учителеві пояснювати зміст роботи та спосіб її виконання.

*Текстовий дидактичний матеріал* видають у вигляді комплекту карток, віддрукованих на щільному папері (160-200 г/м<sup>2</sup>) поширеного формату (наприклад, 14,0x17,0 см<sup>2</sup>). Це дає змогу вчителю відібрати та скомплектувати потрібний для уроку матеріал, доповнити видані картки саморобними, орієнтованими на конкретних учнів, їх рівень підготовки, допущені помилки тощо.

Для індивідуальної роботи передбачають варіативність текстів, запитань і завдань, що забезпечить диференціацію навчання. Завдання підвищеної складності (потребують найбільшої розумової самостійності) доцільно виокремити спеціальним позначенням (зірочкою), яке застосовують у підручнику. Запитання та завдання в таких дидактичних матеріалах мають бути чіткими та однозначними. Це забезпечить спокійну роботу учнів, звільнить учителя від необхідності додатково коментувати вправи.

Основним видом образотворчого матеріалу для уроків рідної мови є навчальні малюнки, які слугують коментарем до лексичного значення слова або стимулюють уживання певних слів, синтаксичних конструкцій, побудову зв'язних висловлювань. Найбільшу стимулювальну дію мають зображення, виконані в умовно-гумористичному стилі. Для ситуативних малюнків і фотографій характерні виразні методичні переваги порівняно з наочними з огляду на розширений діапазон їх застосування.



Завдання і запитання на роздавальних образотворчих картках розташовують внизу (обсягом не більше шести рядків із використанням десятого кегля). Застосовують ті самі способи позначення, що і в підручнику. Кожна картка комплекту містить такі цифрові покажчики: клас, для якого призначений роздавальний матеріал, номер комплекту і номер вправи (для розмежування номерів доцільно вживати римські та арабські цифри).

Загальна кількість карток у комплекті має бути не менше 36 для забезпечення одночасної індивідуальної роботи всіх учнів. Кількість брошур із методичними вказівками до аудіозаписів можна зменшити до 18, оскільки однієї брошури достатньо для двох учнів, що сидять поряд. Комплект карток чи брошур зберігають у спеціальній папці, що містить перелік вмісту і назву теми навчальної програми, за якою він складений.

У деяких дитячих садочках і початкових класах школи вивчають іноземні мови, користуючись дидактичними роздавальними картками. Залежно від форми навчального заняття використовують три види таких карток: для індивідуальної, парної та групової робіт. Вони містять різний матеріал: текстовий (мовний), образотворчий, умовно-графічний або їх поєднання. Форма методичного забезпечення роздавальних карток залежить від їх призначення. Наприклад, за індивідуальної роботи зі звукозаписами зручні брошури, в яких можна швидше знайти озвучений текст. В інших випадках (без використання лінгафонних пристроїв) доречні окремі картки; для парної та групової робіт – лише брошури, оскільки вони полегшують організацію роботи учнів, об'єднаних у групи.

Дидактичний роздавальний матеріал для індивідуальної роботи передбачає малюнки, запитання та завдання. У картках і брошурах містяться наочні, видові та ситуативні малюнки. Перевагу надають ситуативним, оскільки їх методичні можливості ширші. Бажані різнобарвні зображення, виконані в реалістичному або умовно-гумористичному стилі, при чому слід дотримуватися правильного поєднання фарб.

На роздавальних картках із країнознавчої тематики доцільно використовувати фотографії. їм характерна більша інформативна місткість і доступність. Бажано, щоб малюнки і фотографії за стилем виконання відображали специфіку країни з тією мовою, яку вивчають.

Формат карток, призначених для індивідуальної роботи, може становити 0,5 аркуша (28,0x21,5 см<sup>2</sup>) або 0,25 аркуша (140x215 см<sup>2</sup>). Картки виготовляють із цупкого паперу. Навчальну інформацію розміщують тільки на одному боці картки. Картка для парної роботи має містити такі компоненти, як інструкція, завдання, «ключ» (результат його виконання), зразок виконання завдання, схему, малюнок. Вона складається з двох частин: перша – запитання, які учень ставить партнерові, та «ключі» для контролю правильності відповіді; друга – тільки інструкцію.

Від виду навчальної роботи (парна чи групова) залежить кількість методичних брошур: для парної роботи достатньо дві, для групової – три або чотири. Найдетальніша картка має бути у брошурі ведучого групи, оскільки у ній запитання та відповіді для решти учнів.

Якщо серію карток видають у вигляді брошури, то її оформляють відповідно до вимог щодо шкільного підручника. Формат карток має відповідати розміру сторінки підручника (14,3 x 21,5 см<sup>2</sup>), а текст розміщують на листі так, щоб залишалися поля. Розмір і тип шрифту, міжрядковий інтервал повинні бути такі, як у підручнику.

Розмір шрифту (кегель) впливає на довжину рядка. У брошурах для 1-5 класів (розмір шрифту 14 або 12) довжина рядка становить не більше 130 мм, а інтервал між рядками – не менше 3 мм; у брошурах для 6- 11 класів (розмір шрифту 10) довжина рядка не більше 113 мм, інтервал між рядками не менше 2,7 мм. Надто довгі рядки утруднюють роботу органів зору та процес читання.

Для виокремлення структурних компонентів доцільно використовувати додаткові кольори (червоний і зелений), рамки та кольоровий фон. Для рамок застосовують яскраві інтенсивні тони, для фонових плашок – неяскраві, але помітні на білому папері.

Поєднання кольорів має бути гармонійним, щоб не створювати строкатості. Потрібно дотримуватися одноманітності в шрифтовому і колірному виділеннях структурних компонентів для всіх класів.

Якщо брошури для парної або групової роботи, крім тексту, містять малюнки, то їх відокремлюють від тексту проміжками, що сприяє кращому сприйняттю. Завдання та інструкції до них розміщують на одному вертикальному рівні. «Ключі» до завдань варто подавати з невеликим відступом вправо від уявної вертикальної лінії та оформляти як репліки в діалозі. Зразок виконання завдання бажано вміщувати в рамку посередині листа. Для слів і словосполучень, що є зоровою опорою при виконанні завдань, можна застосувати кольоровий фон.

Для простоти використання брошури в комплекті, розрахованому на роботу в парах або групах, рекомендують розмежувати кольорами та позначити літерами (наприклад, А, Б тощо), що допоможе швидше знайти потрібні комплекти. Обкладинки брошур слід покривати тонкою прозорою синтетичною плівкою, що забезпечить тривалість їх використання. Бажано також комплекти брошур для різних класів позначати різними кольорами.

Дидактичний роздавальний матеріал супроводжують методичним забезпеченням із чітким описом організації роботи учнів.

*Карти* (символічні зображення місцевості) призначені як для роботи з усіма учнями одночасно (настінні), так і для індивідуальних занять (атласи та настільні карти). Для вправ і перевірки знань учнів використовують контурні карти. За змістом карти поділяють на географічні, історичні та спеціальні. Усі карти комплекту мають бути подібними за змістом та оформленням (проекція, масштаб, умовні знаки, об'єм матеріалу, ступінь узагальнення тощо). Зміст карт атласу узгоджують із настінними картами.

З метою полегшення зорового сприйняття берегові лінії морів, озер, річкової мережі, абрисні лінії, що оконтурюють певний елемент змісту на тематичній карті (тектонічна область, карта ґрунтів та ін.), роблять узагальненими та потовщеними. Фонове забарвлення навчальних карт має бути яскравим, контрастним, але й узгодженим

із забарвленням карт, виданих відповідними науковими закладами (геологічних, ґрунтових карт, карт рослинності тощо).

Врізані карти, кольорові малюнки чи фотографії на навчальних картах доцільно розміщувати тоді, коли вони доповнюють основний зміст карти та добре сприймаються. Врізані карти та умовні позначення розташовують в однакових місцях на всіх картах.

Настінні карти виготовляють на картографічному папері підвищеної білизни і покривають полімерною матовою плівкою, що унеможливорює зайві відблиски, які заважають роботі з картами. Максимальний розмір настінних карт не перевищує 250x150 см<sup>2</sup>. Їх слід наклеювати на полотно або полімерну плівку, а нижні та верхні краї закріплювати на планках. Зберігають такі карти або у підвішеному стані, або згорнутими у спеціальній стойці.

*Вимоги до підручників.* Підручник є офіційно визнаною основною навчальною книгою, в якій систематично викладено навчальний предмет або його частини відповідно до програми. Учні користуються ним під керівництвом учителя як на уроці, так і при виконанні домашніх завдань. Він має бути придатним для формування певних загальноосвітніх наукових знань, умінь і навичок, сприяти розвитку особистості, відповідати сучасним методам і організаційним формам навчання.

У підручнику подають науково достовірну і сучасну інформацію. Її наводять з урахуванням таких принципів дидактики, як систематичність, послідовність, наступність, наочність, засвоєваність. Рекомендовано проблемний виклад матеріалу з критичним його осмисленням, але при цьому необхідно дотримуватися оптимального співвідношення між науковістю та доступністю. Підручник має формувати в учнів наукову картину навколишнього світу. Він повинен визначати систему та обсяг знань, що потрібно обов'язково засвоїти, а також містити завдання та вправи, які забезпечують формування необхідних умінь і навичок. Підручник має відповідати віковим особливостям та рівню попередньої підготовки учнів. Для формування емоційно-чуттєвого ставлення до явищ реального життя у підручнику вміщують

матеріали, здатні викликати емоції з урахуванням психічно-вікових особливостей учнів.

При виборі для використання (створенні) підручника слід зважати на такі принципи:

- комунікативність, здатність забезпечити діалог учня з книгою;
- комплементарність, можливість його доповнення додатковими засобами навчання;
- моделювання, побудова моделі як засобу здобуття необхідного знання про об'єкт або явище, яке вивчається;
- автономність, що дає змогу розглядати підручник як самодостатню систему.

Структурними складовими навчальної книги є текст (основний, додатковий, пояснення) і позатекстові компоненти (ілюстративний матеріал, апарат організації засвоєння, апарат орієнтування).

*Текст* підручника повинен бути написаний зрозумілою мовою з урахуванням дитячої психології. У реченні не може бути більше 16 слів. Доцільно зменшувати кількість прислівникових і дієприслівникових зворотів. У разі використання спеціальних термінів наводять їх коротке визначення і переклад терміна іноземного походження. Підручник повинен мати покажчик термінів, систему запитань і завдань для роботи з ними. Терміни, визначення понять, формулювання законів, пояснення явищ мають відповідати загальноприйнятим у науці та практичній діяльності. Не можна переобтяжувати підручник незнайомими поняттями.

У підручнику повинні бути тексти різних видів, а саме:

- основні, що містять основний теоретичний матеріал для засвоєння. Їх, у свою чергу, поділяють на теоретико-пізнавальні та інструментально-практичні;
- додаткові, які охоплюють цікаву розвивальну інформацію; їх подають у вигляді прислів'їв чи приказок, рубрик «Чи знаєш ти?», «Це цікаво», «Для допитливих», «Візьми до уваги!» тощо;

- пояснювальні, що містять необхідний доповнювальний матеріал, безпосередньо пов'язаний із основним текстом. Можуть мати вигляд словничків, приміток, пояснень тощо.

Підручник, обраний для використання в початковому процесі, крім основного тексту, повинен містити *апарат орієнтування* – передмову, вступ, зміст, сигнальні символи (геометричні, цифрові, буквені, знакові чи у вигляді рисунків умовні позначення), алфавітний, іменний та тематичний покажчики тощо. Матеріал, викладений у підручнику, повинен бути розміщений за розділами, параграфами.

Підручник повинен містити *апарат організації засвоєння*, що охоплює вправи, завдання і запитання для перевірки знань і здійснення зворотного зв'язку, інструктивні та довідкові матеріали (пам'ятки, коментарі, вказівки для самостійного опрацювання матеріалу та практичних завдань, спостережень і дослідів; зразки розв'язання задач, прикладів), таблиці, підписи-пояснення до ілюстрованого матеріалу. Типи завдань можуть бути різними: контрольні завдання за темами; завдання для відтворення поточного навчального матеріалу; завдання творчого характеру на застосування нових знань, спостереження, проведення практичних і лабораторних робіт; завдання різного рівня складності; завдання та посилання на раніше вивчений матеріал, а також на матеріал інших навчальних предметів.

Ілюстрації до підручника повинні доносити необхідну наукову інформацію, бути придатними для підручника за змістом, композицією, розмірами та якістю, відповідати рівню підготовки та віковим особливостям учнів, їх слід використовувати також як самостійні джерела інформації, доповнення текстового матеріалу. Ілюстрації полегшують розуміння невідомих слів, що позначають певні предмети або явища. Ілюстраціями можуть бути сюжетні, наочні і науково-прикладні малюнки, креслення, карти, схеми, діаграми, фотоілюстрації. Робота з ними має бути організована на основі завдань репродуктивного, проблемного і творчого характеру.

Шрифтове оформлення і якість друку у підручнику повинна бути узгоджена із загальноновизнаними ергономічними вимогами шкільної освіти. Основний і додатковий тексти виділяють шрифтами різної гарнітури та розмірів згідно зі встановленими нормами. На таких самих умовах визначають довжину рядка, відстань між рядками, щільність літер, розміри полів тощо. Забарвлення має бути інтенсивним, рівномірним, шрифт чітким, щоб читався на білому, сірому і кольоровому фонах чи на ділянках різнобарвних ілюстрацій. Формат підручника повинен бути зручним у користуванні та перенесенні у портфелі чи ранці, палітурка – відповідати вимогам міцності і збереження зовнішнього вигляду. Маса підручника не має перевищувати 300 г для 1 -4 класів; 400 г для 5-6 класів; 500 г для 7-9 класів; 600 г для 10-11 класів.

За потреби використовують додатки. Вимоги до них аналогічні вимогам до самого підручника.

Варто наголосити на найголовніших ергономічних вимогах до засобів навчання. Інформація, що передається за їх допомогою, повинна бути науково достовірною та відповідати сучасному стану науки, яку вивчають. При цьому зміст, обсяг і глибина закладеної інформації мають відповідати змісту програми і підручника. Використовуваний засіб навчання повинен бути узгодженим із віковими особливостями і рівнем підготовки школярів. Він має бути наочним, активізувати увагу учнів, викликати інтерес і зосередження на об'єкті, явищі, результаті.

Засіб навчання слід забезпечувати методичними вказівками щодо його використання.

Отже, розглянуті ергономічні вимоги регламентують і забезпечують комфортні та безпечні для здоров'я дітей умови навчання і виховання, сприяють підвищенню їхньої працездатності, активному психофізіологічному розвитку тощо.

## **7. Організація робочого місця школяра: ергономічні особливості**

Робоче місце – це частина простору, обладнана необхідними засобами, в якій здійснюється трудова діяльність людини чи групи

людей. Щоб відповідати своєму призначенню, робоче місце повинно бути правильно організоване, його засоби та предмети праці – оптимально розташовані. Навчальне місце має бути зручним для роботи протягом робочого дня упродовж усіх років навчання. При його конструюванні та раціональній організації необхідно зважати на низку вимог:

- антропометричних: відповідність розмірів обладнання і функціонального простору розмірам тіла школяра в статичі та динаміці;
- біомеханічних, що передбачають дотримання біомеханічних умов рівноваги тіла учня;
- фізіологічних, які передбачають забезпечення насамперед нормального зорового сприймання, вільного дихання, правильного кровообігу, оптимальних затрат енергії;
- естетичних, які передбачають естетично правильний добір форми і кольору обладнання, меблів, оформлення, раціональне впорядкування предметів на робочому столі, ін.

З фізіолого-гігієнічного погляду оптимальні умови для роботи учня забезпечують відповідність навчального обладнання довжині та пропорціям його тіла, збереження найменш втомливої пози і здійснення економних робочих рухів. Для забезпечення цих умов керуються загальними педагогічним, гігієнічним та психолого-естетичним принципами.

Відповідно до педагогічного принципу обладнання та інвентар за характеристиками та розташуванням повинні сприяти ефективному проведенню навчально-виховного процесу. Гігієнічний принцип передбачає відповідність основних параметрів меблів, навчального обладнання та інструментів анатоמו-фізіологічним можливостям учнів. Меблі повинні бути портативними, міцними, водостійкими, з малою теплопровідністю матеріалу. Світлі тони забарвлення, приємні, вишукані форми меблів, обладнання та інструментів забезпечать психологоестетичний принцип організації шкільного середовища.



Успішну навчальну діяльність школяра забезпечує належне організування його робочого місця: правильно дібрані розміри обладнання, відповідність засобів навчання зоровим, слуховим і дотиковим аналізаторам, естетично привабливий дизайн тощо. Робоче місце конструюють з дотриманням ергономічних вимог (антропометричних, біомеханічних, фізіологічних, естетичних), які сприятимуть високій працездатності за оптимальних затрат у навчальній діяльності, зберігатимуть здоров'я учня. Завдання педагога – виховати в учнів високу організаційну культуру праці на робочому місці.

*Статика та динаміка людського тіла.* Для збереження здоров'я та забезпечення ефективності навчального процесу важливе значення мають такі фізичні явища як статика та динаміка тіла школяра.

*Статика* – це стан спокою та рівноваги будь-якого фізичного тіла, зокрема людського. Під *динамікою* розуміють стан руху фізичного тіла, розвиток чи зміну явища. Статика людського тіла не означає нерухомості. Статична складова робочої пози передбачає збереження рівноваги тіла людини, яка забезпечується постійним м'язовим напруженням. Динаміка робочої пози характеризує рухову активність людини, необхідну для виконання роботи.

*Положення тіла та робоча поза.* Одним із найважливіших проявів діяльності дитини на уроці в школі є вимушена регламентована алгоритмом навчального процесу рухова активність. Цей алгоритм передбачає робочу позу в положенні сидячи з обмеженими рухами рук і корпусу.

Робоча поза формується зі статичного та динамічного елементів. Вона становить об'єкт дослідження ергономіки, оскільки є переважно статичною і найбільше сприяє швидкій втомі учня, порушенню його постави чи посиленню наявних порушень.

«Положення тіла» і «поза», з погляду біомеханіки, є різними поняттями. Положення тіла визначається його орієнтацією та розміщенням у просторі, а також відношенням до опори – стоячи, сидячи, лежачи. Кожне з них характеризується певним розташуванням ланок опорного апарату і внутрішніх органів, рівнем

напруженості м'язів, станом кровоносної та дихальної систем і, відповідно, витратою енергії.

У кожному із положень тіла розрізняють численні пози - взаємопов'язані розміщення ланок опорної системи тіла (плече-передпліччя-кисть, стегно-гомілка-стопа, голова-шия, вигини хребетного стовпа тощо) в кожен момент роботи школяра на робочому місці. Вони визначаються не лише видом діяльності (читання, письмо, усна відповідь), а й особливостями предметно-просторового оточення. Ідеться про шкільні меблі (стіл, стілець, підставка для ніг), співвідношення їх параметрів, характер поверхонь, до яких дитина постійно торкається, розміри підручників, зошитів, пеналів, шкільної дошки тощо.

Положення стоячи є природнішим для людини, ніж сидячи. Воно сформувалося внаслідок еволюції у зв'язку з прямоходінням. Для його підтримання в тілі людини утворилися певні анатомічні структури: вигини хребта і стопи, певний кут нахилу таза тощо. У цьому положенні людина має сприятливі умови для зорового огляду, пересування та рухових реакцій на подразнення різноманітних аналізаторів. Однак тривале стояння більше втомлює, ніж сидіння, оскільки потребує значної роботи м'язів для підтримання рівноваги тіла. При цьому збільшується гідростатичний тиск на стінки судин, застій крові у м'язах нижніх кінцівок.

Сидіння має такі переваги: зменшується навантаження на опорно-рухову систему для підтримання ваги тіла і збереження його рівноваги; на кровоносну систему, що суттєво знижує енергетичні витрати організму. Однак тривала робота в сидячому положенні може призвести до розслаблення м'язів живота і тазового дна, патологічних змін міжхребцевих дисків, сутулості, що особливо небезпечно для молодших школярів.

Найраціональнішим є пропорційне розташування частин тіла, яке забезпечує тривалу працездатність. Таку позу можна підтримувати як довільно, так і мимовільно. Довільне підтримання робочої пози неефективне, адже потребує постійної усвідомленої корекції («Сидіть прямо!» тощо) з боку вчителя та учнів. Мимовільне забезпечення

правильної пози можливе двома способами: створення певних предметно-просторових умов, тобто наявність таких опорних поверхонь навчальних меблів (столів, стільців, підставок для ніг), які б мимовільно і постійно випрямляли спину дитини, примушували її тримати руки на столі, а ноги на підставці; зміна рухових режимів у процесі уроку, навчального дня.

*Вимоги до шкільних меблів.* Ергономічні розміри, на відміну від класичних, вимірюють у різних положеннях тіла людини (стоячи, сидячи, лежачи) і позах, які імітують найтипівіші робочі пози та рухи (руки витягнуті вперед, в сторони, розмах рук та ін.).

Таблиця 2.4

## Ергономічні розміри тіла учнів (1-4 класи)

Назва ознаки	Розміри ознаки, см
Довжина тіла	109,5-160,0
Висота очей над підлогою (положення стоячи)	100,5-145,0
Висота плечової точки над підлогою	84,0-132,0
Висота ліктя над підлогою	66,0-98,0
Розмах рук, зігнутих у ліктях	58,0-85,0
Найбільший міжліктьовий діаметр	27,0-50,0
Довжина передпліччя із кистю	22,0-33,0

Часто забезпечення оптимальної робочої пози ускладнюється невідповідністю параметрів шкільних меблів розмірам тіла дитини. Основний недолік у конструкції сучасних парт полягає в тому, що недостатньо враховані ергономічні (на відміну від класичних) розміри тіла школяра. Однак слід зважати на те, що в результаті процесів акселерації потрібно постійно оновлювати дані.

*Використання конторок.* Тіло людини природно пристосоване до фізичного руху, на який вона має витратити до 90% добового часу. Сучасна пересічна людина на фізичний рух відводить лише 10%. Діти надзвичайно рухливі. Науковці звернули увагу на те, що організація робочого місця школяра і дорослої людини не відповідає потребам організму. Діти у школі вимушені годинами сидіти за столом чи

партою майже нерухомо, згодом це продовжується у середніх спеціальних та вищих навчальних закладах або на «сидячій» роботі. Теперішні розваги часто не спонукають до руху: телевізор, кіно, комп'ютерні ігри, ігрові приставки. У результаті дитина годинами залишається майже без руху. І – як наслідок – виникають застійні явища в організмі людини, що спричиняють різні хвороби серцево-судинної (атеросклероз, ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда та ін.), опорно-рухової (сколіоз, спондильоз, ламкість кісток тощо) та нервової (невралгія) систем.

У людини з дитинства потрібно формувати тілесно-вертикальний моторно-активний динамічний стереотип шляхом використання у навчальному процесі спеціальних меблів – конторок.

Російський учений, лікар і педагог-новатор Володимир Базарний створив методику поступового переформування динамічного стереотипу сидіння на динамічний стереотип стояння як зручну і природну позу навчального процесу. Він розробив модель простої конторки, яку ставлять на учнівський стіл, та – оригінальної, що замінює його. Конструкція конторки передбачає два режими використання: читання, письмо, малювання – на похилій поверхні та ліплення, конструювання, вишивання – на горизонтальній (рис. 2.12).

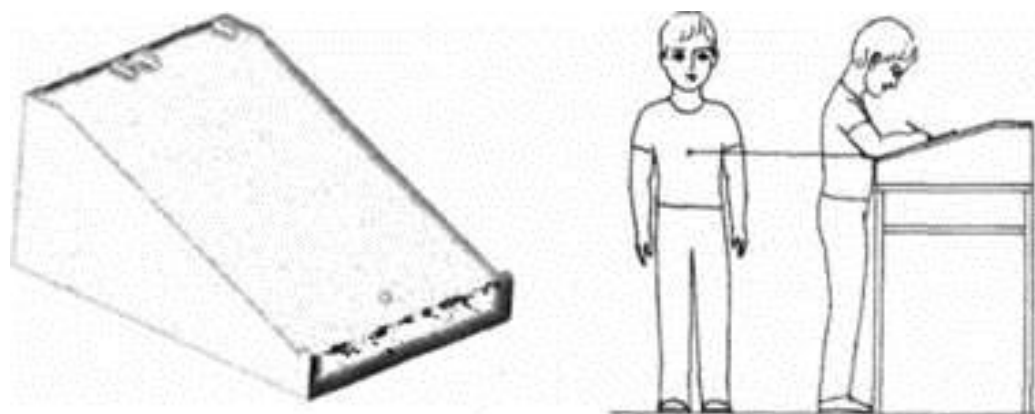


Рис. 2.12. Конторки для стола (зліва) та замість стола (справа)

Висота конторки над рівнем підлоги припасовується до зросту кожного школяра таким чином, щоб під час письма він стояв вертикально (не нахилився, не тягнувся вгору). Найважливішим є

сформувати у дитини здатність відчувати потреби свого тіла. Лише вона сама може відчути, скільки хвилин їй слід постояти за конторкою і посидіти за столом.

На початкових етапах адаптації дітей до динамічних поз оптимальним режимом виявився той, за якого діти змінювали пози «стояння за конторкою» – «сидіння за партою» кожні 15 хв. У процесі такої адаптації тривалість разового стояння за конторкою не має перевищувати 25 хв.

При використанні конторок у навчальному процесі потрібно дотримуватися гігієнічних та ергономічних вимог. Висота конторки має бути бездоганно припасована до зросту дитини. Оптимальним кутом нахилу робочої поверхні конторки є 15-17°. Гігієнічно оптимально, якщо дитина стоїть у шкарпетках із натуральної тканини без взуття. Під ноги рекомендується помістити масажний килимок із природних матеріалів (соломи, конопляних, лляних чи бавовняних ниток, вовни тощо).

При роботі в режимі динамічних поз дитина може на 3-5 хв. прилягти. Цей прийом відновлює її активність. Писати і малювати лежачи неприпустимо. Режим динамічних поз корисний і для занять за комп'ютером.

З огляду на розміри сучасних класів, а також їх наповненість запровадити навчання за конторками дуже складно. У цьому разі рекомендовано столи ряду, розташованого далі від вікон, замінити на конторки із змінною висотою робочої поверхні, а ближчий до вікон ряд столів залишити для занять у режимі сидячи. Періодично за командою вчителя (приблизно через кожні 10-15 хв.) ті діти, які працювали стоячи, сідають за столи, а ті, хто працював сидячи, стають за конторки.

Досвід свідчить, що діти (і дорослі теж) із задоволенням працюють за конторкою. Це не тільки зміцнює опорно-руховий апарат загалом (не викривлюється хребет, зникають болі у спині тощо), а й підвищує імунітет, фізичну та психічну витривалість і увагу, творчі здібності. Діти ростуть рівномірно протягом усього року, а не тільки в період літніх канікул, розвиваються не тільки

фізично, а й розумово. Коли учні працюють «сидячи – стоячи», підвищується працездатність і активність учнів; зникає потреба постійно нагадувати протягом уроку про те, щоб діти не нахилилися низько над партою; формується правильна постава учнів, запобігається короткозорість; покращується увага учнів, їх думка працює «вільно»; діти менше втомлюються і фізично, і розумово, є більш зосередженими.

Позитивні висновки щодо використання у навчально-виховному процесі динамічної парти дала група науковців (керівник – зав. відділом комплексних наукових досліджень, доктор медичних наук Є. Вайнруб) з Київського НДІ загальної і комунальної гігієни ім. Марзеєва, яка вела спостереження за учнями експериментального (навчалися за динамічними партами) та контрольного (навчалися за звичайними партами) класів у 1989-1992 роках. Нижче наведено окремі з них.

«...За низкою функціональних показників стану здоров'я дітей (стан центральної нервової системи, пульсовий тиск, розумова працездатність) виявлено сприятливі зміни в учнів, які навчалися за динамічними партами.

Перебуваючи в динамічному режимі, діти менше стомлюються, зберігають розумову працездатність до кінця уроку. Цьому сприяє не лише розкутість рухів, а й постійне подразнення нервових рецепторів стопи. Адже дитина час від час топчеться без взуття у самих шкарпетках на килимку. Це і є локальною процедурою, що запобігає плоскостопості, або лікує її, якщо вона є».

## **Умови ефективної реалізації педагогіки здоров'язбереження**

### **План**

1. Законодавча та нормативно-правова база України щодо здоров'яорієнтованого контенту в освіті.
2. Навчальний кабінет основ здоров'я.
3. Розбудова партнерства.
4. Шкільна політика – вирішальний фактор ефективності навчання основам здоров'я.

### ***Використана і рекомендована література***

1. Василенко Л. Проект паспорту кабінета «Основи здоров'я та безпеки» : зб. норм. док. з питань формування основ здоров'я та безпеки : [метод. посіб. для вчителів] / Л. Василенко. – Х. : Скорпіон, 2006. – 204 с.
2. Воронцова Т.В. Основи здоров'я. 5 клас: Посібник для вчителя / Т.В. Воронцова, В.С.Пономаренко. – К.: Алатон, 2005. – С.130-145.
3. Гриньова М.В. Методика викладання валеології: Навчально-методичний посібник / М.В. Гриньова. – Полтава: АСМІ. – 2003. – С.150-155.
4. Єресько О.В. Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я» / О.В. Єресько // Основи здоров'я і фізична культура. – 2005. – №2. – С.56-59.
5. Закон України «Про загальну середню освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: // <<http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/651-14>>. – Загол. з екрану. – Мова укр.
6. Концепція загальної середньої освіти (12-річна школа) // Нормативно-правове забезпечення навчально-виховного процесу в початковій школі / Упорядник Юрченко Наталія Федорівна. – Х. Вид. група «Основа», 2006. – С. 32-52.

7. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей і молоді // Директор школи. – 2004. – № 40. – С. 23-26.

8. Навчально-методичний комплекс дисциплін фахової підготовки бакалавра за напрямом «Здоров'я людини» : наук.-метод. зб. / Кол. авт., заг. ред. С.В. Страшко. – К. : Освіта, 2013. – С. 66-71.

9. Основи законодавства України про охорону здоров'я // Діти, молодь і закон : Зб. документів. – К., 1994. – Ч. 1. – С. 132-138.

10. Примірне положення про навчальний кабінет основ здоров'я загальноосвітніх навчальних закладів // Здоров'я і фізична культура. – 2010. – № 27. – С. 3-5.

11. Розвиток партнерства. Формування мотивації до ведення здорового способу життя серед молоді : Практичні поради та приклади : [інформ. зб. з життєвих навичок / авт.-упоряд. Морі-Ноель Бело]. – К. : Генеза, 2005. – 48 с.

### ***1. Законодавча та нормативно-правова база України щодо здоров'яорієнтованого контенту в освіті***

Сучасність пред'являє вимоги повного співвідношення національного законодавства нормам та принципам, закріпленим міжнародними пактами. Україна підписала і ратифікувала практично всі документи, що стосуються прав людини, а також проблем здоров'я.

Статтею 3 Конституції України здоров'я людини (як і її життя, особиста честь і гідність, недоторканість та безпека), визначене найвищою соціальною цінністю. Згідно із статтею 49 Конституції України кожен має право на охорону здоров'я.

У статті 3 Основ законодавства України про охорону здоров'я (після Конституції цей документ є другим за юридичною вагою правовим актом у цій сфері), здоров'я визначається як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Можна говорити про те, що у



національне законодавство України практично впроваджено визначення здоров'я, прийняте ВООЗ.

Зміна цілей і цінностей сучасної освіти, яка відбулася останніми роками, засвідчує потребу у новому розумінні педагогами ролі здоров'я в організації навчально-виховного процесу. Гасло «Здоров'я через освіту» є актуальним і важливим. Це знайшло відображення в низці документів, які визначають принципи, засади і зміст діяльності освітніх установ щодо збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей та молоді.

Так, Законом України «Про загальну середню освіту» визначено, що серед завдань загальної середньої освіти чільне місце посідає «виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців)» (стаття 5), а загальноосвітній навчальний заклад повинен забезпечувати безпечні та нешкідливі умови навчання, режим роботи, умови для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я учнів (стаття 22).

В Концепції загальної середньої освіти (12-річна освіта) записано, що загальноосвітня школа є основним соціальним інститутом, який робить вирішальний внесок у забезпечення фізичного і духовного здоров'я нації. У цьому освітньому документі підкреслено, що поряд із загально навчальними, розвивальними, виховними функціями початкової школи пріоритетне місце посідають *оздоровчі*. У зв'язку із цим реалізація оздоровчої функції школи вимагає комплексного підходу. В концепції ідеться про необхідність зняття перевантаження дитячої пам'яті і статичного навантаження м'язів, розвантаження змісту освіти на всіх ступенях школи від несуттєвої інформації, перенасичення численними фактами, термінами, датами, правилами тощо. У цьому документі задекларовані також нормативне відпрацювання рухового режиму 12-річної школи, введення в усіх класах трьох уроків фізичного виховання, забезпечення диференційованого підходу до різних груп дітей, посилення мотиваційного компонента виховання ЗСЖ. В

освітньому документі зазначено, що ідеї культури фізичного і психічного здоров'я мають знайти відображення у змісті різних навчальних дисциплін на рівні практичного утвердження у свідомості учнів необхідності дбайливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших. В усіх класах доцільним є введення інтегрованого курсу «Основи здоров'я».

Згідно спільного наказу Міністерства охорони здоров'я та Міністерства освіти України від 07.05.1999 р. №25/31 «Про прилучення до Міжнародного проекту “Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю”» з 1995 р. в Україні було впроваджено міжнародні проекти Європейської Комісії, Європейського Бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я та Ради “Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю”.

## ***2. Навчальний кабінет основ здоров'я***

Забезпечення якісного викладання навчальних дисциплін, спрямованих на формування здорового способу життя, передбачає, зокрема, створення навчального кабінету з основ здоров'я (далі – кабінет ОЗ).

Вимоги до створення та організації роботи такого кабінету викладено у «Примірному положенні про навчальний кабінет основ здоров'я загальноосвітніх навчальних закладів» (Затверджено Наказом МОН України від 09.12.09 № 1114). Це положення визначає загальні та специфічні вимоги до матеріально-технічного оснащення кабінетів ОЗ згідно із санітарними правилами та нормами і є орієнтовним для їх організації в загальноосвітніх навчальних закладах незалежно від типу та форм власності.

Основна мета створення кабінету ОЗ полягає у забезпеченні оптимальних умов для організації навчально-виховного процесу на уроках основ здоров'я на основі розвитку життєвих навичок та практичної реалізації завдань здоров'язберігаючої освіти, відповідно до Державного стандарту базової і повної середньої освіти.

Кабінет ОЗ створюється для:

- навчання учнів, батьків, учителів із питань формування здорового і безпечного способу життя на засадах розвитку життєвих навичок;
- забезпечення потреб щодо впровадження програм превентивної освіти;
- забезпечення в старшій школі профільного і поглибленого навчання з використанням тренінгових технологій;
- організації роботи гуртків, факультативів інших навчально-виховних заходів за тренінговою технологією;
- поширення передового досвіду щодо профілактики ВІЛ-інфекції / СНІДу та інших соціально-небезпечних хвороб;

Державні санітарні правила і норми облаштування, утримання навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу в кабінеті мають відповідати вимогам, затвердженим Постановою Головного державного лікаря України від 14.08.2001 р. № 63, та ДБН В.2.2-3-97 «Будинки та споруди навчальних закладів».

Організація навчального кабінету ОЗ передбачає проведення уроків основ здоров'я з використанням різноманітних форм і методів, у тому числі тренінгових технологій, що включають такі форми роботи: робота у колі, малих групах, парах (окремо від інших учасників тренінгу), створення творчих проектів, презентацій, проведення руханок. А це передбачає постійне переміщення учнів по класній кімнаті. Тому залежно від цілей, змісту й об'єму запланованої роботи та матеріальних потужностей закладу, можуть створюватися такі типи навчальних кабінетів ОЗ:

- *кабінет з ОЗ*, який складається з класної кімнати (класної кімнати і лабораторного приміщення) з набором навчально-методичного та матеріально-технічного забезпечення для проведення занять у формі тренінгів;
- *навчальний комплекс ОЗ*, який складається з приміщення для проведення занять у формі тренінгу, кабінету мультимедійного і методичного забезпечення, лабораторного приміщення;

- *тренінговий центр*, до складу якого входять: кабінет ОЗ; кабінет психологічного розвантаження; кабінет(и) для методичного й мультимедійного забезпечення; лабораторні приміщення; приміщення для проведення семінарів, педагогічних рад, засідань методичних об'єднань учителів, батьківських зборів, виховних та навчальних заходів у формі тренінгів, упровадження різних превентивних проектів тощо.

Робоче місце вчителя ОЗ має бути спеціально обладнане: стіл із тумбами, ящиками для зберігання допоміжних канцелярських товарів (маркерів, клею, паперу тощо), місцем для зберігання фліп-чарта, плакатного паперу, іншого приладдя і приладів, що використовуються для проведення тренінгів.

У кабінеті розміщується класна демонстраційна багатофункціональна дошка на одну, три або п'ять робочих площ у розгорнутому або складеному вигляді. Середній щит класної (аудиторної) дошки на три або п'ять робочих площ може бути використаний для демонстрації екранно-звукових засобів навчання на навісному екрані. Одна з робочих площ може мати магнітну основу з кріпленням для демонстрації навчально-наочних посібників (таблиць, карт, моделей-аплікацій тощо);

Робочі площі на звороті дошки можуть бути покриті білим кольором для нанесення написів за допомогою спеціальних фломастерів.

Кабінет має бути забезпечений сучасними технічними засобами навчання (ТЗН) (для проведення мультимедійних презентацій, показу відеоматеріалів), тиражувальною технікою тощо.

Стіни в кабінеті ОЗ повинні мати стійке покриття, яке буде забезпечувати їх використання в якості робочої поверхні для демонстрації творчих робіт дітей, створених на тренінгах.

У кабінеті необхідно передбачити наявність годинника. Доцільно подбати також про можливість забезпечення затемнення вікон при використанні мультимедійної техніки. Підлога має мати якісне суцільне покриття з наявністю килима.

Кабінет має бути забезпечений: аптечкою з набором медикаментів для надання першої медичної допомоги; первинними засобами пожежогасіння відповідно до Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України.

*Навчально-методичне забезпечення* кабінету ОЗ складається з навчальних програм, підручників, навчальних та методичних посібників із ОЗ, інших профілактичних програм, інформаційних матеріалів щодо ВІЛ-інфекції/СНІДу, туберкульозу, йододефіциту, діабету тощо, навчально-наочних посібників, навчального обладнання для проведення тренінгів тощо.

У кабінеті ОЗ створюється фото-, відео-, аудіотека, тематична картотека дидактичних і навчально-методичних матеріалів, навчально-наочних посібників, навчального обладнання, розподілених за темами та розділами навчальних і превентивних програм.

Кабінет ОЗ може бути оснащений:

- куточком із безпеки життєдіяльності, цивільного захисту, пожежної безпеки, першої невідкладної допомоги, правил поведінки на дорогах тощо;
- підручниками та навчальними посібниками для кожного учня;
- фаховими журналами з питань валеології, безпеки життєдіяльності, охорони здоров'я;
- довідковою, науково-методичною літературою з питань валеології і БЖ, використання інтерактивних методів і тренінгових технологій;
- матеріалами узагальненого педагогічного досвіду, розробками уроків та виховних заходів із використанням тренінгових технологій, результатами впровадження в закладі превентивних програм, результатами експериментальної та науково-дослідної діяльності педагогів, учнів тощо;

- інструкціями для виконання практичних робіт, інструкціями до програмних педагогічних засобів, рекомендаціями щодо роботи з батьками тощо.

На дверях кабінету має бути табличка «Кабінет основ здоров'я».

Для оформлення кабінету ОЗ передбачено створення навчально-методичних експозицій змінного та постійного характеру.

До постійних експозицій кабінету ОЗ належать:

- державна символіка;
- інструкція з безпеки праці та пожежної безпеки, правила роботи в кабінеті;
- план-схема евакуації із кабінету на випадок виникнення надзвичайних ситуацій різного походження;
- інформаційний стенд, на якому зазначені адреси та телефони служби захисту та рятування населення у разі виникнення надзвичайних ситуацій природного та техногенного характеру, небезпечних криміногенних ситуацій, телефони й адреси медичних установ, а також телефони довіри та адреси пунктів психологічної допомоги.

До експозицій змінного характеру належать:

- правила проведення тренінгів;
- інформаційні матеріали з безпеки життєдіяльності;
- матеріали до теми наступних уроків;
- виставка кращих робіт учнів;
- результати дослідницької роботи учнів тощо.

### ***3. Розбудова партнерства***

*Партнерство* – особливий тип стосунків, коли люди чи організації об'єднуються для досягнення спільної мети. Бути партнерами – означає використовувати сильні сторони і можливості та компенсувати слабкі сторони чи обмежені ресурси партнерів.

Ефективність здоров'язбережувальної діяльності вчителя залежить від розбудови партнерських стосунків з:

- адміністрацією школи (зокрема, директором і заступником

директора з виховної роботи);

- колегами та іншими співробітниками школи (психологами, соціальними педагогами, лікарями, вчителями фізичної культури та інших предметів);
- учнівським колективом;
- батьками учнів;
- дитячо-юнацькими організаціями;
- органами місцевої влади;
- органами внутрішніх справ (міліцією і патрульно-постовою службою);
- навчальними центрами цивільного захисту і безпеки життєдіяльності;
- соціальними службами для молоді;
- дитячими поліклініками і клініками, дружніми до молоді;
- центрами боротьби зі СНІДом;
- місцевими ЗМІ.

Таке співробітництво розширює можливості і ресурси вчителя за рахунок партнерства можна отримати нові ідеї, односторонні та помічників, додаткові ресурси (інформаційні матеріали, кошти і місце для проведення заходів), новий досвід, поради фахівців та їх допомогу у питаннях, в яких вчитель почувається невпевнено).

Успіх навчальної дисципліни «Основи здоров'я» залежить від того, отримає він відповідний статус чи вважатиметься другорядним, не вартим уваги. Одним із вирішальних факторів ефективності предмета «Основи здоров'я» є залучення учнів середньої і старшої школи до проведення тренінгів і позакласних заходів здоров'яформуючого змісту. Зазвичай з цим немає проблем, адже тематика навчальної дисципліни тісно пов'язана з реальними потребами і проблемами дітей. Школярі із задоволенням сприймають інформацію і активно обговорюють її, поширюючи у своєму середовищі, зокрема, *методом «рівний-рівному»*.

Запорукою успіху є також *активна взаємодія (співпраця) з батьками учнів*. Саме батьки відповідають за здоров'я дітей, тому їх

необхідно наполегливо залучати до виконання спільно з дітьми практичних завдань, приучування своїх синів і доньок до занять фізкультурою, загартування. Лише в сім'ї є можливості для того, щоб знання, які діти одержують на уроці, переросли в уміння і навички здорового способу життя і безпечної поведінки. Вчителеві варто провести класні батьківські збори, на яких розкрити цілі і зміст роботи з «Основ здоров'я», переконати батьків у необхідності спільної послідовної і дуже наполегливої праці.

Така робота передбачає, зокрема, й функціонування батьківського лекторію, тематика якого має охоплювати широке коло питань щодо проблеми здоров'я зростаючої особистості. Доцільними тут є бесіди про: вплив сучасної культури на здоров'я учнів; виховання дитини в сім'ї; роль родинного психологічного клімату, авторитету батьків; запобігання дитячих, неврозів і згубних звичок; раціональне харчування, режим праці й відпочинку; заохочування і покарання дитини та ін.). Спільно з батьками слід проводити різні заходи з пропаганди здорового способу життя, запобігання шкідливих звичок: турпоходи, поїздки на природу, спортивні змагання, ігри активного відпочинку, свята творчості, гумору, веселі конкурси, творчі зустрічі, дні іменинника, виставки, ліплення снігових скульптур тощо.

Для організації партнерства з батьками необхідно, зокрема:

- на початку навчального року провести батьківські збори, на яких ознайомити батьків з метою і завданнями предмета «Основи здоров'я», тренінговими методами і навчальною літературою;
- пояснити батькам, як обговорювати зміст уроків з дітьми і як допомогти їм відпрацьовувати уміння, які вони набувають у школі;
- у межах батьківського всеобучу провести тренінги: про вікові особливості дітей молодшого шкільного віку; про те, як говорити з дитиною на делікатні теми, як вберегти її від наркотиків тощо.



#### **4. Шкільна політика – вирішальний фактор ефективності навчання основам здоров'я**

Предмет «Основи здоров'я» запроваджено не для ознайомлення школярів ще з однією наукою чи галуззю знань. Його основна мета – вплинути на свідомість і поведінку учнів, мотивувати їх до здорового і продуктивного способу життя. А про це має дбати не лише вчитель, який викладає «Основи здоров'я».

Найкращі результати у цьому плані можуть бути досягнуті там, де адміністрація переймається важливістю проблеми, сприяє залученню молоді, педагогічного колективу, батьків і громади до формування здорового способу життя дітей і молоді.

Нижче наведено низку заходів, які допоможуть переконати учнів, колег і адміністрацію у тому, що сьогодні немає важливішого предмета, ніж «Основи здоров'я». Заходами щодо створення сприятливих шкільних умов є:

- *організація доступу дітей і молоді до індивідуальних психологічних і медичних консультацій;*

Учні потребують доступу до індивідуальних медичних і психологічних консультацій. Вчителі, які викладають основи здоров'я, автоматично стають консультантами з тих питань, у яких вони компетентні. Вони також надають інформацію про інші медичні та психологічні служби підтримки дітей і молоді, які існують у їхньому населеному пункті.

- *організація позакласних заходів з посилення мотивації до здорової і безпечної поведінки;*

Не варто обмежуватися уроками «Основи здоров'я», навіть якщо вони відбуваються у формі тренінгів. Ефективність навчання зростає, якщо залучати учнів до:

- ✓ учнівського самоврядування;
- ✓ конкурсів плакатів та есе;
- ✓ учнівських конференцій, круглих столів, спортивних змагань;
- ✓ конкурсів художньої самодіяльності, агітбригад, постановки сценічних вистав;
- ✓ заходів до Всесвітнього дня боротьби зі СНІДом, Всесвітнього

дня боротьби з курінням;

- ✓ участі у роботі дитячо-юнацьких організацій.
- *робота з педагогічним колективом школи.*

З метою підтримки ідеї створення шкільних умов, сприятливих для здоров'я учнів і педагогів, варто планувати спеціальні заходи для педагогічного колективу, як-от: «Використання сучасних педагогічних технологій у профілактиці шкідливих звичок дітей і молоді», «Даючи знання, не забирай здоров'я», ін.

*Підтримку колег* можна забезпечити, приміром, провівши педагогічну раду щодо ознайомлення учителів школи з методиками викладання нового предмета та користю від впровадження основ здоров'я для учнів, їх батьків, школи і вчителів. Це дасть змогу одночасно з презентацією навчальної дисципліни ознайомити колег з інтерактивними методиками, які є її невід'ємною складовою.

### ***Завдання і запитання для самоконтролю***

1. Як би Ви охарактеризували поняття «середовище навчального закладу, сприятливе для здоров'я учнів і вчителів»?
2. Охарактеризуйте напрямки розбудови партнерства у контексті навчання основам здоров'я.
3. Яка мета створення у навчальному закладі кабінету «Основи здоров'я»?
4. Опишіть той тип кабінету «Основи здоров'я», в якому Вам хотілося б працювати.

Додаток А  
**Анкети, за якими Д. Франкен**  
**вимірював рівень і потенціал особистісного розвитку**

***Оцінка рівня самоконтролю***

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить. Напишіть номер цієї відповіді в заданому проміжку. Підрахуйте результат.

0 – ніколи; 1 – дуже рідко; 2 – іноді; 3 – час від часу; 4 – часто; 5 – майже завжди.

1. \_\_\_\_\_ Я контролюю себе.
2. \_\_\_\_\_ Я дію виважено частіше, ніж імпульсивно.
3. \_\_\_\_\_ Я зберігаю речі чистими і на місці.
4. \_\_\_\_\_ Я ретельно планую свій бюджет, намагаюся не витратити гроші імпульсивно.
5. \_\_\_\_\_ Я працюю, доки не закінчу роботу.
6. \_\_\_\_\_ Я уникаю спонтанних рішень.
7. \_\_\_\_\_ Я забагато працюю.
8. \_\_\_\_\_ Я контролюю свої імпульси, бажання і спокуси.
9. \_\_\_\_\_ Я намагаюся дотримуватися своїх зобов'язань, відмовляючи собі в розвагах.
10. \_\_\_\_\_ Я відмовився(-лась) від звичок, які вважаю деструктивними.

\_\_\_\_\_ *Всього балів*

***Ключ до анкети***

К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей
1	1%	11	1%	21	8%	31	35%	41	90%
2		12		22	9%	32	40%	42	93%
3		13		23	10%	33	45%	43	94%
4		14		24	13%	34	50%	44	95%
5		15	2%	25	15%	35	60%	45	96%
6		16	3%	26	17%	36	66%	46	97%
7		17	4%	27	20%	37	73%	47	98%
8		18	5%	28	23%	38	80%	48	99%
9		19	6%	29	27%	39	83%	49	
10		20	7%	30	30%	40	87%	50	

Визначте ваш результат за допомогою таблиці. Наприклад, якщо ви отримали 35 балів, рівень вашого самоконтролю становить 60%. Це означає, що 40% опитаних мають вищий за ваш рівень самоконтролю.

З віком рівень самоконтролю зазвичай зростає. Школярі або студенти можуть відчувати, що їх результат занадто низький, а люди старшого віку – навпаки, що вони мають більш високий рівень самоконтролю, ніж насправді. Це пояснюється тим, що важко створити універсальний тест для всіх вікових груп, не переускладнюючи його.

### ***Оцінка рівня асертивності***

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить. Напишіть номер цієї відповіді в заданому порядку. Підрахуйте результат.

0 – ніколи; 1 – дуже рідко; 2 – іноді; 3 – час від часу; 4 – часто; 5 – майже завжди.

1. \_\_\_\_\_ Я упевнена людина: приймаю рішення, планую і дію.
2. \_\_\_\_\_ Я беру на себе відповідальність за стан справ.
3. \_\_\_\_\_ Я добре організовую роботу інших людей.
4. \_\_\_\_\_ Я люблю змагатись і перемагати.
5. \_\_\_\_\_ Я намагаюсь досягти того, чого хочу.
6. \_\_\_\_\_ Я даю людям знати, чого я хочу.
7. \_\_\_\_\_ Мені подобається бути лідером, а не послідовником.
8. \_\_\_\_\_ Я дію наполегливо, доки не розв'яжу проблему.
9. \_\_\_\_\_ Я відстоюю свої права.
10. \_\_\_\_\_ У мене високі очікування щодо себе та інших людей.

\_\_\_\_\_ *Всього балів*

*Ключ до анкети*

К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей
1	1%	11	4%	21	9%	31	50%	41	99%
2		12		22		32	55%	42	
3		13	5%	23	10%	33	60%	43	
4		14		24	13%	34	65%	44	
5		15	6%	25	17%	35	70%	45	
6		16		26	20%	36	75%	46	
7	2%	17	7%	27	25%	37	80%	47	
8		18		28	30%	38	85%	48	
9	3%	19	8%	29	35%	39	90%	49	
10		20		30	40%	40	95%	50	

Визначте ваш результат за допомогою таблиці. Наприклад, якщо ви отримали 45 балів, рівень вашої асертивності становить 90%. Це означає, що тільки 10% опитаних мають вищий за ваш рівень асертивності.

З віком рівень асертивності зазвичай зростає. Школярі або студенти можуть відчувати, що їх результат занадто низький, а люди старшого віку – навпаки, що вони мають вищий рівень асертивності, ніж насправді. Це пояснюється тим, що важко створити унікальний тест для всіх вікових груп, не переускладнюючи його. Якщо сьогодні Ваш рівень «асертивності» виявився низьким, знайте, що Ви несвідомо відмовляєтесь від багатьох життєвих благ.

***Оцінка рівня соціальності***

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить. Напишіть номер цієї відповіді в заданому проміжку. Підрахуйте результат.

0 – ніколи, 1 – дуже рідко; 2 – іноді; 3 – час від часу; 4 – часто; 5 – майже завжди.

1. \_\_\_\_\_ Я беру активну участь у житті громади.
2. \_\_\_\_\_ Я залучена (ий) до шкільної, партійної, церковної, іншої громадської діяльності.

3. \_\_\_\_\_ Я із задоволенням спілкуюся з людьми й поза громадською діяльністю.

4. \_\_\_\_\_ Я відвідаю і влаштовую вечірки на честь сімейних, релігійних, інших свят.

5. \_\_\_\_\_ Я надаю перевагу бути з людьми, ніж перебувати на самоті.

6. \_\_\_\_\_ Я б краще поговорила (в), ніж подивилася (вся) телевізор.

7. \_\_\_\_\_ Я залучена (ий) хоча б до одного виду спорту.

8. \_\_\_\_\_ Я почуваюся добре серед людей.

9. \_\_\_\_\_ Я підтримаю стосунки зі своїми давніми друзями.

10. \_\_\_\_\_ Я активно спілкуюся з людьми.

\_\_\_\_\_ *Всього балів*

### *Ключ до анкети*

К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей
1	1%	11	4%	21	9%	31	50%	41	99%
2		12	5%	22	13%	32	55%	42	
3		13		23		10%	33	60%	
4		14	6%	24	20%	34	70%	44	
5		15		25		17%		35	
6		16	7%	26	25%	36	80%	46	
7	17	27		30%		37		85%	
8	2%	18	8%	28	35%	90%	48		
9		19		30%				38	
10	3%	20	40%	39	40%	40	95%	50	

Визначте ваш результат за допомогою таблиці. Наприклад, якщо ви отримали 15 балів, рівень вашої соціальності становить 6%. Це означає, що 94% опитуваних мають вищий за ваш рівень соціальності.

Для деякого отриманий результат може бути приємним сюрпризом. У деякого – викликати шок чи розчарування. Якщо це приємний сюрприз, будьте вдячні, адже ви маєте потенціал отримання додаткових вигод від підвищення рівня соціальності.

## Додаток Б

### Експеримент Стівена Мілгрема

Після закінчення Другої світової війни відбувся Нюрнберзький процес, на якому нацистські злочинці виправдовувалися тим, що вони лише виконували накази командування. Ці та інші факти шокуючої поведінки за наказом авторитетів (самоспалення членів релігійних сект, одруження за вибором преподобного Муна та інші) стимулювали дослідження у галузі теорії соціального впливу. Одним з найяскравіших були експерименти Стівена Мілгрема, що набули розголосу через вражаючі результати. Уявіть, що це сталося сьогодні, й ви вирішили взяти участь у цьому експерименті.

Прийшовши за вказаною адресою, ви зустрінетесь зі ще одним добровольцем – на вигляд цілком приємним чоловіком (насправді – помічником експериментатора). Вам пояснять, що ви обоє берете участь у дослідженні пам'яті, зокрема впливу покарання на процес запам'ятовування. Вам відведуть роль «учителя», а вашому партнерові – «учня». Під час експерименту «учень» повинен відповідати на запитання, а «вчитель» - карати його ударом електричного струму за неправильні відповіді.

На ваших очах помітно знервованого «учня» підключають до апарата, який нагадує електричний стілець. А вас проведуть до кімнати, обладнаної апаратом для нанесення електричних ударів силою від 15 до 450 В. На панелі апарата є перемикачі. Під кожними чотирма перемикачами написи: «слабкий струм», «помірний», «сильний», «дуже сильний», «небезпечний» і так далі. Остання пара

(435 В і 450 В) позначена «XXX». Вам пояснять, що за першу неправильну відповідь ви повинні увімкнути найслабший струм, а за кожну наступну помилку струм має бути сильнішим на 15 В. При першому ударі «учень» зойкне. На рівні 120 В він закричить: «Мені справді боляче!». На 150 В почне вимагати, щоб його відпустили. Збільшуючи силу струму, ви почуєте його крики про допомогу, благання, а після чергового удару «учень» замовкне. Експериментатор накаже вам сприймати мовчання за неправильну відповідь і збільшувати силу струму до останньої позначки «XXX».

Коли ви на будь-якому етапі відмовитесь продовжувати, експериментатор послідовно скаже три фрази: «Будь-ласка, продовжуйте», «Для цього експерименту важливо, щоб ви продовжували», «У вас немає вибору, ви мусите продовжувати». Якщо, незважаючи на це, ви відмовитесь, експеримент завершився.

Як ви гадаєте, скільки людей продовжували збільшувати силу струму після того, як «учень» замовкав? А скільки з них дійшло до позначки «XXX»?

Мілгрем запитав про це 40 провідних психіатрів. Вони спрогнозували, 4% учасників продовжували після того, як «учень» замовкає, і приблизно 0,01% довели експеримент до кінця.

Насправді ж – понад 80% учасників продовжували експеримент після того, як «учень» замовк, а 65% – до самого кінця.



## Додаток В

### Тест на конфліктність

1. Уявіть, що в громадському транспорті починається суперечка. Ваші дії:

- а) вирішите не втручатися - 4;
- б) станете на бік потерпілого або того, хто правий - 2;
- в) обов'язково втрутитесь і будете відстоювати власну точку зору - 0.

2. Чи критикуєте ви на зборах старосту групи?

- а) ні - 4;
- б) іноді, залежно від ваших особистих стосунків зі старостою - 2;
- в) завжди критикуєте за помилки - 0.

3. Куратор групи пропонує план роботи на рік. План здається вам не раціональним. У вас є суттєві зміни і доповнення до нього. Ваші дії:

- а) вирішите промовчати через можливі надалі неприємні стосунки з куратором - 4;
- б) запропонуєте свої доповнення, якщо впевнені, що вас підтримають члени групи - 2;
- в) будете відстоювати свій план за будь-яких обставин - 0.

4. Любите посперечатися зі своїми товаришами і друзями:

- а) тільки із тими, хто не ображається - 4;
- б) так, але лише із принципових питань - 2;
- в) сперечаєтеся з усіма і з будь-якого приводу - 0.

5. Хтось намагається проникнути в чергу попереду вас. Ваші дії:

- а) мовчки обурюєтеся - 4;
- б) вважаєте, що ви не гірші, наслідуйте його (її) приклад - 2;
- в) відкрито висловлюєте обурення - 0.

6. Член вашої групи на педагогічній практиці проводив заліковий урок із використанням нових методик. Частина із них, на вашу думку, містить серйозні помилки. Ваша думка при обговоренні буде вирішальною. Як ви вчините:

- а) визначите лише позитивне і запропонуєте удосконалення - 4;
- б) висловитеся і про позитивні, і про негативні аспекти уроку - 2;
- в) відзначите лише помилки, оскільки новатор не повинен припускатися професійних помилок - 0.

7. Ви бачите, що в школі, де ви проходите педагогічну практику, під час перерви підлітки шестикласники палять цигарки. Як зреагуєте:

- а) гадаєте, що не варто втручатися, адже це не ваші учні - 4;
- б) зробите зауваження - 2;
- в) берете підлітків за руку і ведете до завуча - 0.

Підрахуйте суму балів:

*Від 0 до 2 балів.* Ви шукаєте привід для суперечок і сварок, нав'язуєте свою думку, навіть тоді, коли не праві. Вам властива деяка дріб'язковість. Мабуть, потрібно переглянути свої стосунки з оточуючими, бо ви можете набути слави нетовариської, конфліктної людини. Можливо, причиною цього є ваші внутрішні комплекси?

*Від 3 до 12 балів.* Про вас говорять, що ви дуже принциповий, а іноді занадто категоричний. Ви наполегливо відстоюєте свою думку, але вмiєте поважати й думку інших. Вас поважають, а іноді й побоюються.

*Від 13 до 28 балів.* Ви тактовні, компетентні, не любите конфліктів. Прагнете бути приємним для оточуючих, але не завжди надаєте їм потрібну допомогу.

## Додаток Д

### ***Стрес та емоційне вигорання***

Робота вчителя, подібно до інших професій, що передбачають інтенсивний графік і спілкування з людьми, пов'язана з високим рівнем стресу і ризиком емоційного вигорання.

Віддаючись роботі, люди іноді не помічають накопичення стресу і сприймають свої стресові реакції за відхилення від норми. Важливо пам'ятати, що виявлення стресових реакцій у напруженому й інтенсивному робочому середовищі не є ознакою непрофесійності.

Здатність долати стрес і емоційне вигорання починається з:

- моменту визнання того, що стрес може спричинити проблеми;
- вміння вчасно розпізнавати стресові ситуації.

### ***Що таке стрес?***

Зазвичай ми сприймаємо стрес як негативне явище, пов'язане з високим рівнем психологічного напруження. Насправді ж стрес є нейтральною реакцією на зміни у навколишньому середовищі.

Джерелами стресу може бути низка факторів, у тому числі:

- організаційне середовище – високий рівень бюрократизації, стиль керівництва;
- міжособистісні фактори – конфлікти з колегами, родинні проблеми, нездорові стосунки з іншими людьми;
- особистісні фактори – неправильне, часом ідеалізоване сприйняття власної ролі, що іноді призводить до руйнування ідеалів і відчуття провалу;
- біологічні фактори – фізичний стан, гострі або хронічні захворювання, алергія, травма, втома, виснаження;
- психологічні фактори – травматичний досвід у минулому, брак упевненості у собі, неадекватна самооцінка, відчуття тривоги.

Організм людини має систему виживання, яка миттєво реагує на потенційну небезпеку.

Як правило, реакція людського організму на стрес виявляється в інстинктивному бажанні побороти причину стресу або ж, навпаки, уникнути зіткнення з нею шляхом повного відсторонення чи втечі.

Саме тому особливість людської реакції на стрес іноді описується формулою: «БОРОТИСЯ або ТІКАТИ». Оскільки всі люди різні, реакції на стрес відрізняються навіть в однакових ситуаціях.

Однак здатність мобілізувати фізичні та психічні механізми захисту від

стресу часом слабшає, оскільки запаси гормонів зменшуються, й організм втрачає свої захисні властивості.

Серед різноманітних типів стресу слід виділити *щоденний стрес*, *накопичувальний стрес* і *стрес критичної події*.

Досить небезпечним у контексті опору організму є накопичувальний стрес, який виявляється тоді, коли людина страждає від тривалої дії стресових факторів. Він небезпечний саме тому, що, у разі поглиблення стресових реакцій, може перерости в емоційне вигорання.

### ***Що таке емоційне вигорання?***

Емоційне вигорання – це особливість, характерна для соціальних професій (тих, хто постійно працює з людьми). Воно настає тоді, коли людина виснажується через постійний конфлікт між власними потребами і вимогами роботи, яку виконує. Звичайно, емоційне вигорання характерне і для вчителів, які щодня працюють у соціальному оточенні з дітьми, шкільним колективом і батьками.

Симптомами емоційного вигорання є: уникнення роботи або повне занурення в неї і виключення будь-якої іншої діяльності. Особливості емоційного вигорання глибоко індивідуальні, але розпізнати його ознаки можна за типами реакцій, наведеними у таблиці Д. 1.

*Таблиця Д.1*

### **Ознаки емоційного вигорання**

<b><i>Фізичні</i></b>	<b><i>Емоційні</i></b>	<b><i>Інтелектуальні</i></b>	<b><i>Поведінкові</i></b>
Втрата енергії Хронічна втома Часті і довгі застуди Головні болі Проблеми зі сном (безсоння, неприємні сновидіння, надто довгий сон, раннє пробудження) Виразки, розлади шлунку Втрата або набрання ваги Травми від ризикованої поведінки Повернення попередніх хвороб Погіршення симптомів передменструального синдрому	Депресія Безпорадність Дратівливість Злість Розпач Страх психічного розладу Посилені/ послаблені реакції	Втома мислення Нав'язливе мислення Проблеми з концентрацією Проблеми вираження думок усно або письмово Зниження рівня розумової працездатності та ефективності	Надмірне вживання кофеїну, алкоголю, тютюну, наркотиків Неповага до інших, звинувачення інших Підвищена/знижена активність Зниження якості праці Небажання брати відпустку Потяг до ризику

### ***Як долати стрес і запобігати емоційному вигоранню***

Нерідко колеги помічають симптоми емоційного вигорання раніше, ніж особа, яка страждає від нього. Тому дуже важливою є взаємодопомога і підтримка колег, а також правильний вибір часу і методу виходу зі стресового стану. Варто пам'ятати, що основою виходу з будь-якого психологічного розладу є ресурси самопідтримки і підтримка найближчого оточення.

#### ***Способи самопідтримки***

Самопідтримка є базовим і найбільш ефективним способом виходу зі стресового стану. Нижче наведено деякі ідеї щодо керуванням стресом, які допоможуть запобігти емоційному вигоранню.

*Фізичні вправи* – ключ до збереження сил і зниження рівня психологічного напруження. Навіть 20 хв. фізичної активності на день (вправ на тренування всього тіла, дихання і серцебиття) значно поліпшать фізичний і психологічний стани, які за своєю природою взаємопов'язані.

*Харчування* – один із факторів впливу на самопочуття. Перервані обіди, недостатня кількість випитої рідини, надмірне вживання цукру, жирної їжі, алкоголю нерідко спричинює харчовий стрес. Ви можете звернутися до колег, які ведуть здоровий спосіб життя, за порадою щодо раціонального харчування.

*Відпочинок і сон* залежать від індивідуальних особливостей людини. Але скорочення сну і відпочинку, спричинене стресовою ситуацією, може бути одним із важливих факторів посилення стресу. Кожна людина відповідальна за те, щоб мати достатній відпочинок.

*Релаксація і здорові способи* отримання задоволення підбираються індивідуально у вільний від роботи час, коли людина може на певний період забути про проблеми. Хтось любить музику, інший куховарить задля задоволення, дехто знаходить душевний спокій у спогляданні природи. Кожна людина має свої секрети релаксації і відпочинку.

Останнім, але не менш важливим за попередні, елементом керування стресом є *уміння встановлювати баланс між офіційним та особистим життям*. Ніхто не зобов'язаний працювати 24 години на добу 7 днів на тиждень. Для запобігання перевантаженням працівників у школі має бути розроблена гнучка система замін.

У таблиці Д. 2 наведено приклади маленьких радощів, які можуть допомогти розслабитися і знизити рівень стресу.

**Приклади маленьких радощів,  
які можуть допомогти розслабитися і знизити рівень стресу**

Подивіться на схід сонця Заспівайте пісню Послухайте музику Випийте чашку чаю Зробіть перерву Заведіть щоденник Встаньте рано Посадіть квітку Запаліть свічку Пройдіться під дощем Пограйте з дитиною Прийміть ванну Зробіть комплімент Поголяйте з собакою Видуйте бульбашки	Поговоріть з другом Попросіть те, що хочете Уникайте неприємних людей Розставте пріоритети Просто скажіть «ні» Встановіть межі Попросіть допомоги Зробіть це зараз! Попрактикуйте терпіння Прокажіть молитву Помедитуйте	Засмійтеся голосно Пробіжіться в парку Лягайте спати вчасно Розкажіть або послухайте анекдоти Посміхніться Поголяйте Потягніться Трохи поспіть Обніміть Подивіться фільм Почитайте Полежте на сонці Пройдіться босоніж Напишіть листа
---	--	--

***Що робити у випадку емоційного вигорання?***

Емоційне вигорання є останнім етапом емоційного виснаження. Воно характеризується низкою тяжких симптомів. У цілому люди, що зазнали емоційного вигорання, мають проблеми з об'єктивним оцінюванням ситуацій, розстановкою пріоритетів і пошуком альтернатив.

Поведінка вчителя, який зазнав емоційного вигорання, може призвести до негативних змін у ставленні до колег і школи, до учнів і самого себе.

Якщо в людини спостерігаються симптоми емоційного вигорання, вона потребує допомоги у:

- ⇒ зміні її теперішньої ситуації на роботі;
- ⇒ тривалій відпустці;
- ⇒ розв'язуванні медичних проблем;
- ⇒ переосмисленні кар'єри;
- ⇒ розробленні плану відновлення, включаючи керування стресом;
- ⇒ зміні пріоритетів для досягнення життєвого балансу.

***Насолоджуйтесь життям і бережіть себе!***

## Додаток Е

**Комплекс психопрофілактичних та психогігієнічних заходів з метою збереження психологічного здоров'я**

- Побавте себе чашкою чаю. Зелений чай знімає напругу, чай мате тонізує, а імбирний чай ще називають «цілющим» (він виявляє свої властивості у профілактиці багатьох захворювань та станів).
- Їжте банани. Речовини, що містяться в бананах, сприяють виробленню серотоніну – гормону радості, він підвищує настрій і викликає відчуття благополуччя і спокою.
- Спробуйте зайнятися спортом. Ходіть у тренажерний зал або запишіться в секцію ігрового виду спорту (волейбол, теніс). Через деякий час ви не лише станете більш урівноваженими, але й побачите позитивні перетворення своєї постави та фігури.
- Якщо від нервової напруги ви відчуваєте себе скуто, спробуйте розминати пальцями м'яку гумову кульку – це розслабить м'язи.
- Безвідмовний спосіб позбавлення від стресу – ароматерапія. Створіть довкола себе ароматний рай: декілька крапель лаванди, ромашки або валеріани діють заспокійливо. Аніс, апельсин і базилік стабілізують настрій, усувають депресію, печаль і тривогу.
- Займіться аутогенним тренуванням, релаксацією, музикотерапією, дихальною гімнастикою, гімнастикою для очей, оздоровчим масажем, спілкуйтеся із природою.
- Організуйте для себе правильний режим дня, відпочинок і сон, спортивні змагання, туристичні походи, оздоровчі табори, цікаве дозвілля, провітрювання приміщень, в яких працюєте і відпочиваєте.
- Фармакологічні засоби: препарати женьшеню, золотого кореня, вітаміни і мінеральні речовини, біоактивні добавки, аромамасла (вживайте їх після консультації з лікарем).

Для нотаток

A series of 20 horizontal dashed lines, evenly spaced, filling the page below the header. These lines are intended for taking notes.



**Лариса Сливка**

**Здоров'язбережувальна педагогіка**

Навчально-методичний посібник

Редакція і комп'ютерне верстання автора