

УДК 373.203.71

ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

О.І. Миронюк

Україна, Запоріжжя

Комунальний заклад «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради

Анотація

У статті розглянуто проблеми збереження психологічного здоров'я учнів на уроках інформатики в початковій школі. Означено правила організації роботи навчального процесу в умовах здоров'язбереження.

Ключові слова: початкова школа, урок інформатики, психологічне здоров'я, вправи для збереження здоров'я.

ПУТИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Е.И. Миронюк

Украина, Запорожье

Коммунальное учреждение «Запорожский областной институт последипломного педагогического образования»

Запорожского областного совета

Аннотация

В статье рассмотрены проблемы сохранения психологического здоровья учащихся на уроках информатики в начальной школе. Определены правила организации работы учебного процесса в условиях здоровьесбережения.

Ключевые слова: начальная школа, урок информатики, компьютер, психологическое здоровье, упражнения для сохранения здоровья.

ПУТИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Е.И. Миронюк

Украина, Запорожье

Коммунальное учреждение «Запорожский областной институт
последипломного педагогического образования»

Запорожского областного совета

THE WAYS OF CONSERVATION OF HEALTH PRIMARY SCHOOL
STUDENTS

E.I. Myronyuk

Ukraine, Zaporizhzhya

Municipal Establishment «Zaporizhzhya Regional Institute of Teacher Education»
Zaporizhzhya Regional Council

Summary

The article deals with the problem of the keeping of the students' psychological health in information science lessons in elementary school. The basic rules for the organization of the educational process in health keeping are determined.

Keywords: elementary school, science lessons, computer, psychological health, exercises for keeping health.

Постановка проблеми. Сучасних дітей називають по-різному, і всі визначення відповідають дійсності. Наприклад: «*Діти нового тисячоліття*» – юні істоти, що володіють незвичайними психічними можливостями; «*Діти Світла*» – світогляд дітей відрізняється від звичного; «*Обдаровані Діти*» – рівень розвитку вище середнього (не плутати зі шкільними оцінками); «*Тефлонові Діти*», тому що вони не відповідають загальноприйнятим стереотипам поведінки; «*Діти Індиго*» – ті, що володіють аурую кольору індиго (останнє визначення стає популярним і в нашій країні) та ін. Але, не дивлячись на такі дивовижні характеристики й визначення, вчені, на жаль, констатують погіршення здоров'я дітей за період навчання в школі.

Сьогодні не тільки в школі, а й взагалі, створений такий світ дитинства, коли реальність перестає бути чимось само собою зрозумілим. Діти все більше перебувають у полоні віртуального світосприйняття. Занурюючись у віртуальний світ, людина ніби відгороджується від реальності, перестає

цікавитися навколишнім світом. І особливо вразливі в цьому плані діти, які ще не сформувалися як особистість і легко піддаються згубному впливу комп'ютерного світу, що виглядає таким принадним, барвистим і модним. Про користь і шкоду цього винаходу (ІКТ) можна сперечатися нескінченно, адже у кожного явища чи події є свої прихильники та противники. Але й факти річ уперта, комп'ютер хоч і полегшує людині життя, в той же час створює й серйозні проблеми. Комп'ютер впливає на всі біологічні характеристики організму людини, і, в першу чергу, на його фізичне й психічне здоров'я. Тому вплив комп'ютера на здоров'я людини є однією з важливих проблем сучасності.

Аналіз останніх досліджень. Аналіз літератури, висновки багатьох досліджень вітчизняних і зарубіжних вчених (І.В. Дубровіна, М.О. Куртишева, І.В. Кузнецова, В.М.Могильова, Т.С. Овчиннікова, В.Е. Пахальян, Н.Ю. Синягіна, О.В.Хухлаєва та ін.) по-різному формулюють причини негативного стану здоров'я учнів шкільного віку та свідчать, що одним із головних напрямів діяльності освітніх закладів повинен стати пріоритет збереження їх фізичного, психологічного й соціально-морального здоров'я [6].

Головний принцип розвитку здоров'я не тільки в тому, щоб мати міцне здоров'я, а перш за все, щоб з його допомогою реалізовувати свою місію. Здоров'я – соціально вагомий елемент, який у повній мірі визначає специфіку сучасного стану суспільства. Переважна більшість людей розуміють високу цінність здоров'я та, на превеликий жаль, не прагнуть бути здоровими й вести здоровий спосіб життя [2]. До того ж стресогенність життя дорослих, їх переважна зайнятість роботою призводить до зростання числа психологічних, психічних та фізичних порушень у дітей. Так, за оцінкою спеціалістів, сьогодні від загальної кількості близько 25-30% дітей, що приходять у перший клас, мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я, 80% – хронічні захворювання, збільшилася кількість нервово-психічних розладів. Поряд із існуючими

захворюваннями, тільки за 4 роки навчання в початковій школі кількість здорових дітей різко зменшується.

Мета статті – визначити напрями діяльності педагогів щодо забезпечення учню можливості збереження здоров'я на уроках інформатики в період навчання в початковій школі.

Головні чинники ризику для психологічного здоров'я в школі: *умови навчання, взаємовідносини та інтенсивне навчальне навантаження*, стали досить популярними останнім часом.

Саме через це з особливою гостротою постає проблема впровадження в освіту сучасних здоров'язбережувальних технологій. Ця проблема порушується й психологами, й педагогами, але до сих пір далека від вирішення. Можливо через те, що її розгляд відбувається майже завжди однобоко, тільки з точки зору фізичного здоров'я, а необхідність піклування про психологічне здоров'я учнів залишається поза увагою.

Проблеми здоров'язбереження повною мірою стосуються й навчання інформатики. Вони пов'язані зі збільшенням фізичного та емоційного навантаження на школярів, обумовленого розширенням змісту й теоретизуванням навчання, ускладненням досліджуваних засобів і технологій.

До реальних небезпек, показників руйнування психологічного здоров'я, спеціалісти відносять: виникнення особистісних деструкцій (*або “поломок”*); агресивність; стереотипізація; ригідність; неадекватність соціальних оцінок; суїцидальний настрій особистості (*небажання жити*) тощо. Деякі з них очевидні та досліджені, інші поки що глибоко скриті, але результати їхнього впливу на здоров'я й психіку дітей говорять самі за себе [4].

Психологічне здоров'я як складова частина психічного є необхідною передумовою збереження здоров'я учня не тільки в фізичному, а й соціальному плані.

Психологічне здоров'я – важлива умова збереження високої навчальної мотивації учнів, що дозволяє засвоїти програмовий матеріал на максимумі пізнавальних ресурсів дитини.

Традиційно вже так склалося, що проблеми психічного здоров'я дітей привертають увагу дорослих лише тоді, коли порушення приймають особливо небезпечні форми. На думку психологів, це пояснюється тим, що забезпечити необхідний кваліфікаційний корекційний вплив на всіх, хто потребує допомоги, неможливо через масовий характер порушень. Тому слід робити акцент не на корекції, а на профілактиці порушень, зокрема на збереженні психологічного здоров'я учнів у цілому. Процес збереження психологічного здоров'я – це єдність діагностики, профілактики й корекції в певних психолого-педагогічних умовах.

Молодший шкільний вік – період інтенсивного навчання, що має велике значення для подальшого розвитку особистості. Діти цього віку характеризуються перебудовою організму на інтенсивне зростання й розвиток. Швидкий стрибкоподібний темп росту й розвитку дитини призводить до невідповідності між структурою й функцією органів і систем, тому організм стає надзвичайно чутливим до несприятливих факторів зовнішнього середовища, наприклад, обмеження рухової активності, статичні навантаження, пов'язані з навчальною діяльністю тощо.

Навчання молодших школярів з комп'ютерною підтримкою регулюється зараз двома вимогами – гігієнічними та навчальними.

Для учнів початкової школи комп'ютер – це велике й складне явище, але учні початкової школи сприймають його, перш за все, як іграшку. А робота з ним для дітей цього віку – «вулиця з двостороннім рухом» в якому є небезпеки й проблеми. Шкода від комп'ютера здоров'ю дитини суттєва (погіршення зору, втома, дратівливість, психологічна залежність тощо), тому викладачеві необхідно знати певні правила його використання, працюючи з дітьми

початкової школи. Вчителю потрібно вміти регулювати й дозувати роботу учня початкової школи з комп'ютером на уроці.

Урок інформатики подібно іншому уроку в початковій школі використовує численні форми: бесіду, опитування, ігри, конкурси тощо. На цих уроках, як і на всіх інших, ставиться та сама триєдина мета: розвиток, навчання, виховання. Що ж до засобу, який допомагає вчителю в досягненні цілей, є комп'ютер. А робота на ньому для учня є кульмінаційним моментом уроку. Тому необхідна правильна організація роботи навчального процесу.

Пропонуємо під час проведення уроків інформатики в початковій школі дотримуватись:

Виконання рекомендацій ДСанПіна (5.5.6.009 – 98):

- вимоги до освітленості кабінету, вимоги до меблів;
- температурний режим приміщення;
- провітрювання приміщення;
- рівень шуму;
- місце і тривалість застосування ТЗН тощо.

Динамічна організація уроку:

- поза учня під час уроку;
- фізкультхвилинки;
- гімнастика для очей;
- вправи для м'язів рук.

Враховуючи зазначені вище вимоги, більш детально зупинимось на останньому моменті.

Установлено, що тренування рухів пальців і кистей рук є найважливішим чинником, що стимулює мовленнєвий розвиток дитини, і, що не менш важливо, потужним засобом, який підвищує працездатність кори великих півкуль головного мозку. Пропонуємо на уроках інформатики використовувати тренажери для пальців рук (мішечки, заповнені горохом, гречкою, пшоном,

рисом; сенсорні картки з наклеєними предметами побуту тощо). Під час їх використання відбувається:

- стабілізація емоційного стану (зняття стресу, заспокоєння центральної нервової системи);
- розвиток дрібної моторики й тактильної чутливості (дитина вчиться прислухатися до своїх відчуттів);
- вплив на розвиток мовленнєвого центру в корі великих півкуль головного мозку дитини;
- поліпшення циркуляції крові;
- активізація нервових закінчень, що знаходяться на кінчиках пальців тощо.

Психологічний підхід під час проведення уроку:

- урахування індивідуальних і вікових особливостей учнів;
- урахування темпераменту учнів;
- уміння працювати з різними групами учнів;
- диференційований підхід у навчанні.

Психологічний клімат уроку:

- мажорність уроку (емоційність);
- прояв довірливого підходу до учнів;
- наявність на уроці емоційної розрядки;
- створення ситуації успіху тощо.

Дидактичні знання та вміння:

- зміна видів діяльності;
- кількість використовуваних на уроці методів, зміна методів;
- щільність уроку;
- темп закінчення уроку;
- визначення моменту настання стомлення учнів і зниження їх навчальної активності;
- уміння вчителя оцінити процес формування уваги й мислення;
- уміння оцінити рівень працездатності.

Формування культури здоров'я на уроці:

- постановка виховного завдання щодо прищеплювання культури здоров'я тощо [5].

Дотримання цих норм збереже здоров'я учня, тим більше, що для цього не потрібно великих зусиль. Видатний академік, хірург М.М. Амосов звертав увагу, що якщо не можна виростити дитину, щоб вона зовсім не хворіла, то, у всякому разі, підтримувати її високий рівень здоров'я цілком можливо [1].

Не будемо забувати головні заповіді великої педагогіки минулого: в світі дитини все повинно базуватися на переживанні радості – емоції, мислення, творчість, відношення між людьми й до навколишнього світу. Адже головна мета школи – виховання вільної, життєлюбної, талановитої особистості, збагаченої знаннями про природу й людину, здатної до творчої діяльності. А одним із основних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я тих, хто поруч, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності [3].

Основні напрями *продовження дослідження* вбачаємо у цілеспрямованому застосуванні здоров'язбережувальних технологій під час навчального процесу.

Так автори (І.В. Кузнецова, Н.Ю. Синягіна) виділяють такі типи технологій в галузі збереження й зміцнення здоров'я:

- *здоров'язбережувальні технології* – ті, що створюють безпечні умови перебування й навчання в школі; вирішують завдання раціональної організації навчального процесу;
- *оздоровчі технології* – ті, що спрямовані на вирішення завдань щодо зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (*ресурсів*) здоров'я;
- *технології навчання здоров'ю* – гігієнічне навчання; навчання життєвим навичкам тощо;

- *технології виховання культури здоров'я* – ті, що сприяють вихованню в учнів особистісних якостей щодо збереження й зміцнення здоров'я; формують уявлення про здоров'я як цінність; мотивують на ведення здорового способу життя; вчать відповідальності за власне здоров'я, здоров'я сім'ї, співтовариства.

З точки зору користі для здоров'я учнів найбільш продуктивними виявляються технології, які здатні: *спиратися* на комплексний характер здоров'я; *брати* до уваги найбільше число чинників, що мають вплив на здоров'я; *враховувати* вікові й індивідуальні особливості учнів; *забезпечувати* прийняття цілей і змісту політики закладу в області зміцнення здоров'я й формування здорового способу життя; *контролювати* дотримання правил, що несуть у собі здоров'яхоронний і профілактичний зміст; *поліпшувати* санітарно-гігієнічні умови школи, матеріально-технічну й навчальну базу, соціально-психологічний клімат у колективі відповідно до вимог сучасності; *залучати* учнів до планування діяльності й аналізу результатів виконаної роботи; *формувати* позитивне ставлення учнів до навчального закладу та сприятливий клімат усередині педагогічного й учнівського колективів; *обґрунтовувати* умови послідовності й наступності в реалізації; *здійснювати* періодичну оцінку ефективності реалізації технології; *залучати* батьків до роботи щодо збереження й зміцнення здоров'я учнів; *практикувати* індивідуально-орієнтований стиль викладання й відносин до дітей; *проектувати* освітнє середовище, що забезпечує безпечні, комфортні умови життєдіяльності тощо [9, с.15-18]

Висновки.

Розгляд здоров'я учня не можна обмежувати рамками тільки однієї дисципліни. Система здоров'язбереження в процесі навчання інформатики повинна стати невід'ємним компонентом єдиного здоров'язбережувального середовища школи, під яким розуміється система взаємоузгоджених заходів, що поширюються на викладання всіх навчальних дисциплін і позаурочну

діяльність. Першочергове завдання вчителя вірити в своїх учнів, вірити в їх сили, дати їм можливість особисто сягнути найвищого щабля розвитку. Діти повинні відчувати «ситуацію успіху», і тоді їх шкільне життя й навчальна діяльність стануть більш якісними й успішними.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Здоровье и счастье ребенка. – М.: Знание, 1979.
2. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006, – 384с.
3. Белавенцева Г.Н. Человек должен быть здоровым / Г.Н. Белавенцева. – М.: Книга, – 1996. – 123 с.
4. Куртышева М.А. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб.: Питер, 2005. – 252с.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. 1-4 классы. – М.: Вако, 2004. – 296с.
6. Могилёва В.Н. Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста и их учет в работе с компьютером: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / В.Н.Могилёва. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 272с.
7. Овчинникова Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. Методическое пособие. 2006, – 73с.
8. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст. – СПб.: Питер, 2006. – 240с.
9. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье: психол. установки и упражнения. /Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 150с.