

**Комунальний заклад «Гришівський ліцей» Сахновщинської  
селищної ради Красноградського району Харківської області**

*Адреса: 64522, вул. Шкільна, 15, с. Гришівка,  
Красноградський район, Харківська область*

*E-mail: [grishevkazosh@i.ua](mailto:grishevkazosh@i.ua)*

*Сайт: <http://hryshivka.edu.kh.ua/>*

*Телефон 380(5762)2-39-33*

**Тема:** «Модель формули здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти»

Що таке здоров'я? Це досить важке запитання. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я – стан живого організму, за якого всі органи здатні добре виконувати свої життєві функції. Тобто здоров'я – це проста відсутність хвороб?! Але це не так!

Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного, духовного, соціального благополуччя. Розрізняють такі складові здоров'я :

- *фізичне здоров'я* – залежить від того, наскільки добре виконують свою роботу опорно-рухова, кровоносна, травна, нервова та інші системи організму;
- *соціальне здоров'я* – формується у процесі набуття життєвого досвіду, становлення особистості, адекватної самооцінки, утвердження пріоритетних життєвих цінностей;
- *психічна складова здоров'я* людини включає в себе здатність правильно оцінювати і сприймати свої почуття та відчуття, свідомо керувати своїм емоційним станом;
- *духовне здоров'я* людини визначає мету її існування, ідеали й життєві цінності, впливає на формування здорового способу життя та здоров'я в цілому.

Втратити здоров'я легко, відновити вкрай важко, тому найважливіше – це зберегти його! А чи можна змусити бути здоровим? Ні! На жаль, статистика



вказує, що порушення здоров'я українців відбувається ще в дитячому та підлітковому віці. Тому сьогодення вимагає від педагогів закладів освіти бути в авангарді боротьби за успішне й здорове життя майбутнього покоління.

Педагогічний колектив Гришівського ліцею – і досвідчені, і молоді педагогічні працівники, які впроваджують здоров'язбережувальні технології, щоб сформувати в здобувачів освіти компетентності збереження власного здоров'я, активного стану, власний здоров'язбережувальний потенціал. Адже здоров'язбережувальна компетентність – це цілісне індивідуальне психологічне утворення особистості, спрямоване на збереження фізичного, соціального, психічного й духовного здоров'я.

Презентуємо досвід роботи нашого педагогічного колективу з метою формування у ліцеїстів компетентності збереження власного здоров'я. Головним завданням стає вироблення відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих суспільних та національних цінностей. Формула нашого досвіду – це система роботи вихователів, педагогів, класних керівників, спрямована на поступове щоденне формування життєвих навичок, відповідального ставлення до власного здоров'я.

Складовими формули здоров'язбережувальної компетентності в нашому закладі визначено:

- інтегрування інноваційних здоров'язбержувальних технологій на кожному занятті та уроці;
- формування рухової активності;
- залучення до систематичних занять спортом;
- формування навиків здорового способу життя;
- виховання свідомого толерантного ставлення до оточуючих;
- створення умов для самовираження;
- створення комфортного емоційного середовища для здобувачів освіти.

*Розглянемо кожну складову окремо.*

Важливим компонентом здоров'язбереження в ліцеї є впровадження технологій навчання здоров'я безпосередньо на уроці, адже кожна дія вчителя, кожен запис на дошці, кожна форма роботи так чи інакше впливає на здоров'я дитини. Тому важливою умовою проведення уроків і занять є застосування здоров'язбережувальних технологій, що вимагають урахування періодів



працездатності, вікових і фізіологічних особливостей, наявність емоційних розрядок, створення умов для самовираження, прийомів для зниження втоми, чергування поз із урахуванням видів діяльності, використання оздоровчо-фізкультурних пауз і руханок, впливу на психологічний та емоційний комфорт.

Звісно, кожен учитель на кожному уроці не в змозі використати всі прийоми одночасно, але система роботи закладу, коли більшість учителів використовують ті чи інші здоров'язбережувальні технології, сприяє тому, що учень виконує поетапно різні комплекси вправ і за навчальний день отримує хороший набір фізичних, психологічних і соціальних навичок збереження здоров'я.

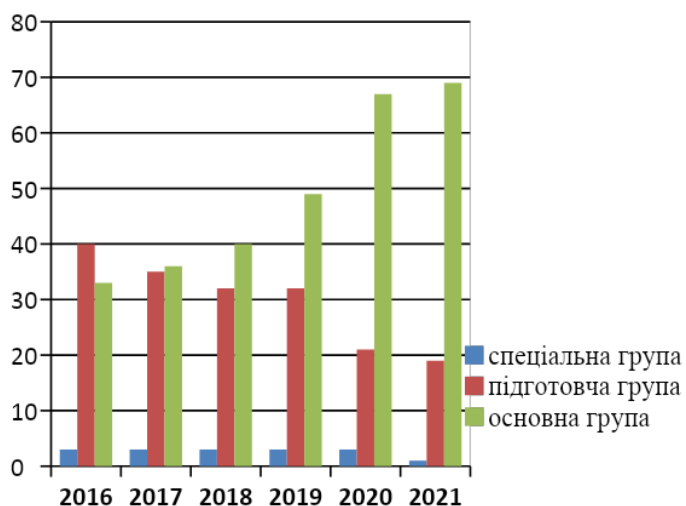
Формування рухової активності здобувачів освіти й залучення їх до систематичних занять спортом є ще однією важливою складовою нашої формули. Велике значення на цьому етапі відіграє власний приклад учителя фізичної культури, кандидата у майстри спорту з боротьби самбо серед ветеранів, інструктора другої категорії з дитячо-юнацького туризму Ткаченка В. А. Проведення майстер-класів, змагань, походів із пішого, водного та велотуризму є традиційними для нашого закладу.

Ще одна багаторічна традиція – товариські змагання з футболу та волейболу між учнями старших класів і педагогічними працівниками, присвячені Дню фізичної культури і спорту, Дню захисника Вітчизни, Дню збройних сил України, Дню здоров'я.



Найбільш вагомим результатом нашої роботи за останні роки у сфері формування здоров'язбережувальних компетентностей є здобуття гранту на

впровадження проєкту «САМБО – платформа для впровадження гендерної рівності» у межах Проєкту «Центр гендерної культури як платформа для розширення прав і можливостей жінок та молоді», який фінансується Європейським Союзом. У 2020 році наш ліцей отримав обладнання для занять самбо. З



жовтня 2020 року відбулося урочисте відкриття платформи за участі Харківської федерації самбо.

Підсумовуючи, звернемося до статистики. Порівнюючи стан здоров'я здобувачів освіти за п'ять років поспіль, отримуємо цікаву картину, яка краще будь-яких слів говорить про те, що наша формула працює. Кількість учнів основної групи з фізичної культури щороку зростає, захворюваність знижується. Залучення учнівства до здорового способу життя розвиває лідерські навички, незалежність, активність, дає можливість будувати своє професійне та сімейне життя за власним вибором.



МАЙБОРОДА Ніна, директор ліцею