

Формування ключових компетентностей на уроках основ здоров'я

Інтегрований курс «Основи здоров'я» інваріантної складової – один із обов'язкових курсів типових навчальних планів. Адже здоров'я – найбільша цінність не лише окремої людини, а й усього суспільства. Відповідний навчальний курс має забезпечити здійснення таких завдань:

- формування в учнів бережливого і дбайливого ставлення до власного здоров'я як найвищої цінності і важливої умови повної реалізації можливостей особистості, громадянина України;

- створення в учнів мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як головної умови формування, збереження і зміцнення фізичного, духовного і соціального здоров'я;

- формування в учнів усвідомлення, що людина є частиною природи та космосу, від екологічного стану яких залежить життя на землі та здоров'я всього людства кожної людини зокрема;

- ознайомлення учнів із основними принципами і методами профілактики найбільш поширених захворювань, прищеплення навичок особистої гігієни;

- профілактика шкідливих звичок та боротьба з ними, встановлення гармонійних взаємин учнів із природою, суспільством, пізнання самих себе.

Здоров'я – поняття багатопланове. Це не лише відсутність хвороб, а й комфортне психологічне самопочуття, гарний настрій, високий рівень пристосування, благополуччя. Тобто, здоров'я — це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я, як результат самодисципліни, самопізнання, самореалізації на основі стійкої потреби бути здоровим. Більшу частину робочого часу доби дитина проводить у школі. Тому однією із задач у процесі навчання являється не тільки навчити, сформувати вміння та навички і розвинути творчий потенціал, а й максимально можливо зберегти здоров'я учнів. Цьому допомагає використання в освітньому процесі здоров'язберігаючих технологій.

Здоров'язберігаючі технології — ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці у школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини.

Мета усіх здоров'язберігаючих освітніх технологій – сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті. а це, по суті, і є однією із ключових життєвих компетентностей.

Валеологічне супроводження освітнього процесу сприяє формуванню і розвитку декількох категорій компетентностей, а саме:

- ✓ Соціальної компетентності.
- ✓ Здоров'язберігаючої компетентності.
- ✓ Життєтворчої компетентності.

✓ Інформаційної компетентності.

Під соціальною компетентністю учнів мають на увазі вміння та навички оцінювати свої можливості та рівень підготовки, проектувати власну діяльність, приймати рішення, проявляти самостійність та ініціативу, будувати взаємовідносини з іншими, визначати власне місце в суспільстві та інше. Формуванню соціальної компетентності сприяє проведення нестандартних уроків з урахуванням стилів роботи та можливостей учнів, дослідницька робота, розв'язання задач із валеологічним змістом, рефлексія на кожному етапі уроку.

Здоров'язберігаючі компетентність – це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження і укріплення здоров'я – свого та оточуючих на уроках та в позаурочній діяльності. Формувати цю компетентність допомагає емоційний комфорт на уроці, розв'язання задач валеологічного змісту, проведення валеопауз, хвилин рухової активності.

Життєзберігаюча компетентність – це володіння культурою міжособистісних взаємин учителя і учня, або учня з учнем, уміння дотримуватись принципів толерантності, застосовувати мовленнєві навички, реалізувати загальнолюдські цінності, діяти в нестандартних ситуаціях, а також потреба у творчості. Цьому сприяє позитивна мотивація діяльності вчителя та учнів, наявність позитивних психологічних настанов за допомогою слова, почуттів, жестів, використання практичних методів і технологій кооперативного навчання, створення проблемних, ситуацій, захист творчих проєктів.

Інформаційна компетентність – здібність учнів орієнтуватися в інформаційному середовищі, знаходити потрібну інформацію та оперувати нею. Формуванню та вдосконаленню таких навичок допомагають задачі, для рішення яких потрібен пошук інформації, задачі з використанням статистичних методів аналізу.

На сучасному етапі основною формою організації навчальної діяльності залишається урок, тому основним напрямком цієї роботи є валеолізація уроку. Сутність валеологічно проведеного уроку полягає у тому, що цей урок, який забезпечує дитині і вчителю збереження і збільшення їх життєвих сил від початку до кінця уроку, тобто додає і дітям, і вчителю здоров'я.

Валеологічно проведений урок повинен виховувати, стимулювати у дітей бажання жити, бути здоровим, вчить їх відчувати радість від кожного прожитого дня, показувати їм, що життя – це чудово, викликати у них позитивну самооцінку. Але, в основному поняття «валеологічний урок» ототожнюють тільки з проведенням фізпауз на уроці. Тому важливо, дана форма навчання стала засобом (інструментом) формування здоров'я учнів.

На уроках основ здоров'я у цьому руслі можлива робота за кількома напрямками:

Позитивна мотивація діяльності.

Наявність позитивних психологічних настанов за допомогою слова, почуттів, і жестів (виконання програми «посмішка») стабілізує оцінку учня, створює ситуації успіху для учнів, емоційний комфорт на уроці, що є профілактичним засобом попередження психотравматизму, стресів та неврозів (формування психічного, духовного здоров'я).

Врахування індивідуальних стилів та можливостей навчання учнів.

Створення середовища для вибору способів навчальної діяльності з урахуванням типу мислення, типу сприйняття, типу темпераменту, рівнів навчальних досягнень учнів, та використання технології кооперативного навчання забезпечує психологічний захист безпорадності у ситуації неуспішності, що створює емоційно-комфортну атмосферу, розвиває творчі здібності, комунікативні уміння, та уміння приймати рішення, формує культуру праці і спілкування, знижує агресивність (формування соціального, духовного, психічного здоров'я учнів).

Забезпечення на уроці умов для рухової активності учнів.

Зміна позицій корпусу дитини, проведення фізкультхвилинок, валеопауз, рухових, дидактичних ігор, гімнастики для очей, сприяє профілактиці втомлюваності мозку, зниженню зору внаслідок тривалого напруження очей, підвищує ефективність пізнавальної діяльності учнів (формування фізичного, психічного здоров'я учнів).

Рефлексивність уроку.

Фіксація власного ставлення до уроку на кожному його етапі за допомогою зорових сигналів, малюнків, схем, усної відповіді формує свідомість, критичне мислення учнів, щодо знань або інформації отриманої на уроці, готовності використовувати її в житті за межами уроку, школи (формування психічного, соціального здоров'я).

До активних форм і методів, що сприяють формуванню в учнів навичок критичного мислення, ініціативи і творчості, належать: ситуаційно-рольова гра; соціально-психологічний тренінг, метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним спрямуванням, робота над проектами «Хочу бути здоровим», «Я і моє здоров'я», просвітницькі бесіди, лекції, методи вправ, спрямованих на розвиток контролю і самоконтролю, ефективного спілкування, розв'язування конфліктів, спільної діяльності та співробітництва.

Учні з великим задоволенням працюють над виготовленням зразків соціальної реклами та беруть активну участь у відповідних конкурсах. Велику зацікавленість та активну діяльність освітнього характеру викликають в учнів позаурочні заходи. Наприклад, підготовка та проведення учнями 6 класу сценічної композиції «Правила дорожнього руху вчи!» для учнів молодших класів.

Проте базовою основою процесу формування ключової життєзберігаючої компетентності залишається урок, валеологічний урок.

Таким чином, валеологічно проведений урок допомагає постійно підтримувати високий рівень працездатності, швидко відновлювати цей рівень за рахунок внутрішніх резервів організму, зберігати внутрішній спокій або емоційну стійкість, а також відновлювати душевну рівновагу після стресових ситуацій.

Валеологічно проведений урок повинен виховувати, стимулювати у дітей бажання жити, бути здоровим, вчить їх відчувати радість від кожного прожитого дня, показувати їм, що життя – це чудово, викликати у них позитивну самооцінку.

Відомий український поет М.Т. Рильський писав: «У щастя людського два рівних є крила: троянди й виноград, красиве і корисне». Якраз у цій глибокозмістовній фразі корисним є здоров'я людини. Без нього вона не може бути щасливою, його не можуть замінити ніякі цінності, його можна придбати, його можна здобути шляхом цілеспрямованої напруженої праці над собою і набуття знань про здоровий спосіб життя.