

ШКІЛЬНІ ФАКТОРИ РИЗИКУ НА ПОРЯДКУ ДЕННОМУ ВЧИТЕЛЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

В. М. Успенська*, м. Суми

Для доведення ключової функції здоров'язбережувальної компетентності та значущості предмета «Основи здоров'я» у її реалізації ми проаналізували таке явище, як «шкільні фактори ризику» і показали можливості навчальної програми з предмета в їх подоланні чи нівелюванні.

Проблема зменшення впливу навчальних ризиків є передумовою розв'язання освітніми закладами пріоритетного сьогодні завдання — збереження та зміцнення здоров'я школярів. За Великим тлумачним словником сучасної української мови, «фактор ризику — фактор, що збільшує можливість виникнення певного захворювання».

Починаючи з дошкільної підготовки, де ризиковими для здоров'я дітей є неадекватні вимоги і методики, М. Безруких визначила шкільними факторами ризику такі чинники навчально-виховного процесу: стресову тактику педагогічних дій (ефект насильства, неадекватні вимоги, грубість, приниження, мовні атаки тощо); невідповідність методик і технологій навчання; нераціональну організацію навчального процесу; конфлікти з педагогами та однолітками; брак системного психологічного і педагогічного супроводу [1, с. 17].



■ В. М. Успенська

❗ С. Цабибін [2] наголошує на таких факторах ризику в школі: незадовільний стан внутрішкільного середовища; нераціональна організація освітнього процесу і режиму навчального навантаження; низька рухова активність (гіподинамія); неадекватні можливості учнів, методи навчання, недиференційований рівень вимог; стресові психолого-педагогічні фактори; тимчасові чи стійкі порушення здоров'я учнів; брак культури здоров'я.

Класифікація М. Смірнова [5], ґрунтуючись на означених вище факторах, деталізує їх і визначає додаткові: неефективність управлінських рішень; поганий стан здоров'я вчителів; недостатня взаємодія школи із сім'ями щодо проблем здоров'я дітей.

Дослідник С. Щудро [8] виокремлює лише фактори організації навчального середовища: мікроклімат; освітлення; шкільні меблі. Навчальне навантаження як фактор ризику для здоров'я школярів відзначають С. Няньковський, М. Яцула, М. Чикайло, І. Пасечнюк [6].

О. Омельченко [3] акцентує на таких шкільних факторах ризику:

- інформаційні перевантаження учнів, які полягають в інтенсифікації праці школярів, вимоги «навчання на високому рівні», «швидким

* В. М. Успенська, старший викладач кафедри методики початкової та природничо-математичної освіти Сумського ОІППО, кер. лабораторії з проблем здоров'язбережувальної діяльності в закладах освіти

Неймовірно приваблива можливість для педагогів! Практичні заняття на актуальні теми!



«Дистанційна Академія» запрошує на фестиваль майстер-класів!

1 Обирайте майстер-клас, що вас цікавить:

- «Як домашнім завданням «не загубити» жодного школяра».
- «РефлЕксія чи рефлексія».
- «Хмарна майстерня — інтерактивні сервіси до уроку».
- «Сучасні інтерактивні презентації».
- «Поживлюємо презентації — магія скрайбінга».
- «Уроки на блогах — чудо-зв'язок з учнями».
- «Майстерня дистанційного уроку — стань майстром вебінарів».
- «Фліпбук та інші буки — інноваційна інтерактивна форма навчальної роботи».

та інші актуальні теми.

2 Зареєструйтеся на сайті www.d-academy.com.ua. Натисніть на сайті на кнопку «Запис на майстер-клас» та заповніть форму.

3 Відповідного дня просто підключайтеся до віртуального майстер-класу та робіть усе разом із «Дистанційною Академією».

4 Отримуйте актуальні знання та опануйте новітні технології!



**Вартість одного
майстер-класу — 70 грн.**

**Усі учасники
отримують сертифікати!**

Навчіться організовувати навчання
і дозволля за допомогою інтернету
і хмарних технологій! Це дійсно просто!

**www.d-academy.com.ua
До зустрічі онлайн!**

МЕТОДИЧНІ ОРІЄНТИРИ

темпом», що призводить до зростання фактичного шкільного навантаження (разом із домашніми завданнями робочий день школяра становить: 9–10 годин у початковій, 10–12 — в основній і 13–15 годин у старшій школі). І як наслідок — функціональні порушення: стомлення, низька опірність організму, вади опорно-рухового апарату, хвороби системи травлення та зорового аналізатора, захворювань серцево-судинної й нервової систем тощо;

- недосконала організація навчальної діяльності, що супроводжується неврахуванням фізіологічних закономірностей та вікових особливостей динаміки розумової працездатності в режимі навчальної діяльності учнів. Супроводжується дефіцитом сну дитини, скороченням часу на прогулянки, іншими режимними порушеннями. Це призводить до несприятливих змін у показниках розумової працездатності учнів, появи ознак стомлення;
- недостатня рухова активність, коли відбувається зростання статичного навантаження, особливо останнім часом через сидіння за комп'ютером (у першокласників — до третини доби, у старшокласників — понад 11 годин). Гіподинамія, що виникає при цьому (характерна для 50 % 6–8-річних учнів; для 60 % 9–12-річних учнів, для 82 % старших школярів), є причиною зниження адаптивних резервів, функціональної дезінтеграції організму, компенсаторної перебудови всіх сторін обміну речовин, терморегуляції, зниження імунітету тощо;
- авторитарно-репродуктивний стиль навчання, коли звертання вчителя до учнів — це вимоги, накази, розпорядження, не враховуючи думки окремого учня та учнівського колективу, пригнічення ініціативи школярів, перетворення їх у пасивних виконавців своїх вказівок. Жорстке агресивне навчальне середовище, неминучі зіткнення учня з учителями та однолітками, постійний страх чергового приниження, докори в неспроможності викликають у дитини постійні мікростреси, які за силою свого сумарного негативного впливу не поступаються серйозним конфліктам. Тому не дивно, що у класах із авторитарним, жорстким, недобррозумілим учителем поточна захворюваність у 3 рази вище, а кількість неврологічних розладів — у 1,5–2 рази більша, ніж у класах зі спокійним,

добррозичливим педагогом (за інших рівних умов навчання). Ситуація, що існує в загальній освіті, призвела до виникнення нового терміну — *дидактогенія*. Сутність цього поняття — психічна травма, джерелом якої є вчитель, його неповажне, упереджене ставлення до учня, безцеремонні коментарі, прилюдне висміювання відповідей дитини, її поведінки, зовнішнього вигляду, здібностей. Окрім цього, дидактогенією називають психічний розлад, що виникає під впливом психоемоційного дистресу (неврози, інші психогенні захворювання). Дидактогенії виявляються в дітях як свого роду соціофобія, тривожність, хвороблива соромливість із нав'язливими страхами неспроможності, бурхливою емоційно-вегетативною реакцією (почервоніння, пітливість, тремтіння рук, ускладнення в мовленні тощо).

Починаючи ще з дошкільної підготовки, навчання дітей створює ризик для їхнього здоров'я. За даними досліджень Інституту вікової фізіології Російської академії освіти (2010 р.), на початок навчання в освітньому закладі більшість дітей 6–7-річного віку не володіють функціями, важливими для школи: пізнавальною (організація діяльності, моторний і мовний розвиток, зорове та просторове сприйняття), інтегративною (зорово- та слухомоторні координації). Причиною цього є незрілість кори та регуляторних структур мозку. Учені дійшли важливого висновку, що за правильно організованої, адекватної системи навчання, відповідної системи вимог, методик сам освітній процес сприяє розвитку цих функцій, а за неадекватної — гальмує його. На жаль, особливості функціонального розвитку дітей, які вступають до школи, практично не враховуються, що й призводить до напруження і перенапруження, стресу і порушення здоров'я [1].

! Шкільні фактори ризику впливають на всіх учнів — від першого до 11 класу, і саме вони стають причиною порушення здоров'я дітей настільки, що, як свідчать статистичні дані, початкову школу закінчує 20 % здорових дітей, а середню — лише 5–7 % [7]. Дослідження попередніх років показали, що протягом 10 років навчання в школі кількість здорових дітей зменшується у 4,2 рази, збільшується кількість ендокринної патології, хвороб очей, патології опорно-рухового апарату [4, с. 48].

Шкільні фактори ризику підсилюються та ускладнюються низькою кваліфікацією педагогів та інших шкільних фахівців (психологів, логопедів, медичних працівників); обмеженням чи взагалі недоступністю консультативної допомоги; неефективною взаємодією школи і батьків. «Сила впливу шкільних факторів ризику визначається тим, що вони діють комплексно і системно; тривало і безперервно (упродовж 10–11 років, щоденно). Деякий час дитина може витримати і таке напружене життя, а потім чимось жертвує — чи школою («став лінуватися», «не хоче вчитися», «не старасться»), або здоров'ям. Третього не існує ... [1, с. 20].

Подолання факторів шкільного та сімейного ризиків (порушення психічного здоров'я батьків, їхня асоціальна поведінка та конфлікти, проблеми в стосунках дітей із батьками, неадекватні вимоги, неефективні заходи виховання, перевантаження тощо) розв'язують першочергово шкільна психологічна та соціальна служби. Увага психологів до цих проблем є цілком обґрунтованою, оскільки шкільні та сімейні фактори ризику як безпосередньо негативно впливають на фізичне і психологічне здоров'я учнів, так і опосередковано — через виникненням комплексу шкільних проблем [1, с. 16].

Зменшення впливу шкільних факторів ризику — у компетенції кожного педагога в силу специфіки своєї професії. Учитель має володіти знаннями вікової фізіології та психології, охорони здоров'я, психофізіології навчального процесу, враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, бути відповідальним за її розвиток і здоров'я.

Особливу роль у подоланні та зменшенні впливу шкільних та сімейних факторів ризику може відіграти навчальний предмет «Основи здоров'я». Проаналізувавши можливості навчальної програми з основ здоров'я у розв'язанні проблеми подолання (нівелювання) шкільних факторів ризику чи наслідків їх впливу на здоров'я учнів, ми дійшли висновку, що теоретично кожен фактор нашої класифікації шкільних факторів ризику знайшов своє відображення у навчальній програмі основної школи (*див. табл.*). Безумовно, сформованість практичних навичок подолання факторів ризику, шкільних стресів, як і реагування особистості на будь-які впливи на здоров'я, залежить від цілісного процесу вивчення курсу «Основи здоров'я».

Ключові поняття з основ здоров'я, засвоєння яких сприяє подоланню наслідків впливу шкільних факторів ризику на здоров'я учнів

Фактор	Суттєві наслідки дії фактора	Ключові поняття здоров'яспрямованого змісту предмета
1. Організація режиму навчання в ЗНЗ (неприродо-відповідна організація навчального процесу в ЗНЗ)	Негативні зміни в фізичному і психічному здоров'ї дитини	5 клас: рухова активність; профілактика порушень (гостроти зору, постави); відпочинок, перерва, перевтома; маса портфеля; вплив комп'ютера на здоров'я
		6 клас: вода і харчування; поживні речовини; енерговитрати; ризику та безпеки
		7 клас: пожежна безпека в школі
		8 клас: системи харчування, фізичні якості людини та фізична активність
		9 клас: біологічні ритми, адекватне харчування, вплив рухової активності на благополуччя (фізичне, психічне, соціальне); контроль за масою тіла (розрахунок калорійності харчового раціону, експрес-оцінка індивідуального фізичного рівня здоров'я)
2. Невідповідність шкільних програм індивідуально-психологічним характеристикам школярів	Зниження якості учіння школяра (мотивації, інтересу, оцінювання змісту навчання)	5 клас: створення мотивації; раціональний розподіл часу; розпорядок дня; виконання домашніх завдань; облаштування робочого місця; активне слухання; прийоми кращого запам'ятовування; підготовка до контрольної роботи
		6 клас: психічний розвиток підлітка; потреби та їхній розвиток; звички; самооцінка; критичне мислення
		7 клас: уміння вчитися, успішне навчання; практичні вміння концентрації уваги, розвитку пам'яті, уяви; навички самоконтролю, навички планування часу
		8 клас: піраміда потреб; складові вміння вчитися; налаштування на успіх; бар'єри ефективного навчання; принципи запам'ятовування
		9 клас: самореалізація; самопізнання та формування особистості; самооцінка; життєве самовизначення; профорієнтація; способи ефективного навчання і підготовки до іспитів
3. Проблеми становлення діалогічного стилю взаємодії суб'єктів навчального процесу	Порушення соціалізації школяра (труднощі контактів, конфлікти із ровесниками та дорослими, агресивність, запальність, гіперактивність, замкнутість, депресії тощо)	5 клас: ефективне спілкування; упевнена поведінка; повага; взаємодопомога; спілкування з однолітками
		6 клас: спілкування людей; засоби комунікації; стилі спілкування; стосунки; конфлікти; стосунки з однолітками
		7 клас: соціальна безпека; права дитини; роль засобів масової інформації; найближче оточення; міжособистісні стосунки; протидія негативному соціальному впливу
		8 клас: спілкування хлопців і дівчат; віктимна поведінка
		9 клас: стосунки й рівні спілкування; міжособистісні стосунки; цінності родини

Фактор	Суттєві наслідки дії фактора	Ключові поняття здоров'яспрямованого змісту предмета
4. Невідповідність технологій навчання індивідуально-психологічним характеристикам школярів; інтенсифікація навчального процесу	Домінування лівопівкульного або правопівкульного інтелекту (пригнічується розвиток пізнавальних та інтегративних функцій; алекситимія як результат скутості емоцій; наявні дисфункції між лівою та правою півкулями, зниження емоційного та естетичного рівня світосприйняття дитини)	5 клас: умови успішного навчання; типи сприйняття інформації; розвиток здібностей; активне слухання, прийоми для кращого запам'ятовування; почуття та емоції
		6 клас: критичне мислення та вміння приймати рішення
		7 клас: успішне навчання; розвиток сприйняття, пам'яті, уваги, творчих здібностей; активізація інтелектуальних здібностей; емоційне благополуччя (вплив емоцій у прийнятті рішень, культура вияву почуттів, ознаки психічної рівноваги); способи керування стресами
		8 клас: складові духовного розвитку особистості; система цінностей; розвиток логічного та образного мислення, пам'яті та уваги
		9 клас: природа й види емоцій; емоційна зрілість; ефективне навчання; активне навчання, негативні наслідки пасивного навчання

Із класифікацією шкільних факторів ризику ми ознайомили методистів РМК (ММК) та керівників методичних об'єднань учителів основ здоров'я районів та міст області. Запропоновано систему роботи зі спрямування діяльності методичних об'єднань на розвиток професійної компетентності педагогів, які викладають предмет, щодо подолання шкільних факторів ризику можливостями курсу «Основи здоров'я».

Методичні об'єднання вчителів основ здоров'я Сумської області однією із проблемних тем своєї діяльності обрали тему з подолання (нівелювання) шкільних факторів ризику, реалізацію якої передбачено здійснювати через становлення різних форм методичної роботи (творчі групи, майстер-класи, методичні майданчики, власне професійне портфоліо, карта та шкала професійного зростання, портфоліо методичного об'єднання тощо). Наприклад, МО вчителів основ здоров'я Глухівського району працює над проблемою «Готовність учителя основ здоров'я до формування свідомої мотивації до здорового способу життя в учнів та подолання шкільних факторів ризику через упровадження інтерактивних технологій навчання на уроках основ здоров'я», що передбачає подолання фактора №1 (за таблицею) неприродовідповідної організації навчального процесу в ЗНЗ; МО Красношільського району — над проблемою «Професійний розвиток учителя основ здоров'я для забезпечення індивідуально-диференційованого

підходу організації процесу учіння школяра як шлях підтримання мотивації та інтересу до навчання», що має потенційні можливості подолання фактора №2 (за табл.) невідповідності шкільних програм індивідуально-психологічним характеристикам школярів; МО Роменського району — над проблемою «Розвиток професійної компетентності вчителів основ здоров'я з діалогічного спілкування суб'єктів навчального процесу як домінуючого фактора у створенні здоров'яспрямованого освітнього середовища та успішної соціалізації учнів», що має на меті подолання фактора №3 (за табл.) щодо проблеми становлення діалогічного стилю взаємодії суб'єктів навчального процесу; МО Ямпільського району визначило таку тему: «Доцільне використання вчителем основ здоров'я сучасних технологій навчання на уроках основ здоров'я з метою зменшення негативного впливу інтенсифікованого навчально-виховного процесу на учнів», що допоможе в подоланні фактора №4 (за табл.), який окреслює невідповідність навчальних технологій характеристикам школярів та інтенсифікацію навчального процесу.

Інші РМО вчителів основ здоров'я також спрямовують свою діяльність на загальнопедагогічний процес подолання шкільних факторів ризику та їх наслідків на здоров'я учнів. Це дасть можливість виробити досвід здоров'язбережувальної діяльності вчителів основ здоров'я (урочної та позакласної)

МЕТОДИЧНІ ОРІЄНТИРИ

з формування в учнів ключової здоров'язбережувальної компетентності, адже все, що є сьогодні в освітньому просторі дитини, має здоров'я розвивати та підтримувати, а не пригнічувати та нищити.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Безруких М. М.* Школьные и семейные факторы риска, их влияние на физическое и психическое здоровье детей / М. М. Безруких // Вестник практической психологии образования. — 2011. — №1. — С. 16–21. [Електронний ресурс] — Режим доступу: http://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2011/n1/47602.shtml
2. *Здоровьесберегающие* технологии в образовательном процессе / авт.-сост. С. А. Цабыбин. — Волгоград : Учитель. — 2009. — 172 с.
3. *Омельченко О. В.* Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу : дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. В. Омельченко. — Х., 2008. — 194 с.
4. *Полька Н. С.* Концепція гігієнічного супроводу управління якістю фізичного виховання у навчальних закладах / Н. С. Полька, І. О. Калиниченко // Довкілля і здоров'я. — 2009. — №4. — С. 48–52.
5. *Смирнов Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. — [2-е изд.]. — М. : АРКТИ, 2006. — 320 с.
6. *Стан здоров'я школярів в Україні : обзор [Text] / С. Л. Няньковський [и др.] // Здоровье ребёнка. — 2012. — №5. — С. 109–114. — Библиогр. : с. 113–114 (46 назв.)*
7. *Шахненко В. І.* Незапроектвані можливості шкільного предмета «Основи здоров'я» // Народна освіта. Електронне наукове фахове видання. — 2009. — Випуск 3 (9). [Електронний ресурс] — Режим доступу : http://narodnaosvita.kiev.ua/Narodna_osvita/vupysku/9/statti/shahnenko.htm
8. *Щудро, С. А.* Шкільне середовище як фактор ризику для здоров'я учнів / С. А. Щудро // Довкілля та здоров'я : Наук. журн. з пробл. мед. екології, гігієни, охорони здоров'я та екол. безпеки. — 2008. — №1. — С. 61–64. ■

ДЛЯ ЗРУЧНОСТІ ПЕРЕДПЛАТНИКІВ!

Шановні передплатники! Щоб не загубилися ваші особисті номери журналів, повідомляємо графік їхнього виходу на наступні три місяці.



Травень	Дата виходу друком	Очікуйте на своєму поштовому відділенні
№ 5	15.05.2015	29.05.2015
Червень	Дата виходу друком	Очікуйте на своєму поштовому відділенні
№ 6	12.06.2015	26.06.2015
Липень	Дата виходу друком	Очікуйте на своєму поштовому відділенні
№ 7	17.07.2015	31.07.2015

Нагадуємо, що всі журнали потрапляють на поштове відділення точно в строк! За відсутності журналу негайно звертайтеся до завідувача вашого поштового відділення або до редакції, тел. (057) 731-96-35, програма «Загублені номери».

ОСНОВА
ВИДАВНИЧА ГРУПА