

Н. А. Басюккандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри початкової освіти та культури фахової мови
Житомирського державного університету імені Івана Франка

ФОРМИ І МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ»

У статті розкриваються сучасні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів як одного з пріоритетів освіти. Здоров'язбережувальна компетентність є ключовою в Новій українській школі. Розглядається сутність поняття «здоров'язбережувальна компетентність молодших школярів». Вагоме місце в розв'язанні поставленої проблеми відводиться початковій школі. Саме початкова школа покликана сформувати в школяра правильну соціальну позицію щодо особистої безпеки й безпеки оточення, закласти фундаментальні знання, уміння та навички щодо запобігання виникнення ризиків здоров'ю та життю від різноманітних небезпек, навчити застосовувати їх на практиці.

Молодший шкільний вік є надзвичайно сприятливим для формування здоров'язбережувальної компетентності й підтримки здорового способу життя, оскільки в цей період активно відбувається процес росту й розвитку дитини. Викладено вікові психофізіологічні особливості молодших школярів у контексті проблеми.

Потенційні можливості мають уроки інтегрованого курсу «Я досліджую світ». Застосування інтеграційного підходу й ефективних інноваційних технологій сприяють формуванню здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів, особистісному розвитку й самореалізації.

Звертається увага на правильний підбір форм, методів і дидактичних матеріалів під час проведення уроків з означеної проблематики. Серед них найефективнішими є методи аналізу конкретних історій і ситуацій, моделювання життєвих ситуацій, спільне розв'язання проблемних ситуацій, складання пам'яток, використання сюжетно-рольових і рольових ігор, вправ, тренінгів, практичних робіт, розігрування життєвих ситуацій, інсценізації, перегляд відео й мультфільмів повчального характеру, робота з казкою, складання власних творів на тему безпеки, проведення дослідів, проєкти, лепбуки, цільові прогулянки, екскурсії, спостереження, змагання, конкурси, вікторини. Схарактеризовано окремі з них і наведено приклади їхнього використання на уроці інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність, форми й методи, інтегрований курс «Я досліджую світ», молодший школяр.

Постановка проблеми. Нова українська школа передбачає навчання здобувачів початкової освіти на засадах компетентнісного підходу. Особливої ваги набуває проблема формування здоров'язбережувальної компетентності особистості. Занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я молоді, незначна тривалість життя середньостатистичного українця, зростання смертності, особливо дитячої. На такий стан речей впливає багато факторів: екологічних, соціальних, політичних, економічних, дорожньо-транспортні пригоди тощо. Важливу роль у розв'язанні цього питання відводиться школі, адже саме вона – єдиний соціальний інститут, через який проходить усе населення країни. Надати учням фундаментальні знання, уміння та навички щодо запобігання виникнення ризиків здоров'ю та життю від різноманітних небезпек, сформувати адекватне мислення та мотивацію вести здоровий спосіб життя та тим самим уберегти себе від впливу багатьох негативних факторів і продовжити тривалість свого життя – першочергове завдання школи.

Аналіз останніх джерел і публікацій.

Проблема здоров'язбереження не нова. Здавна й дотепер їй приділяють увагу науковці різних формацій: медико-біологічної, філософської, соціальної, психолого-педагогічної. Серед сучасних педагогів, які досліджують цю проблему з різних аспектів, можна визначити таких науковців, як Т. Андрющенко, О. Антонова, Т. Бойченко, Ю. Бойчук, О. Бондаренко, О. Ващенко, М. Гончаренко, В. Горашук, М. Гриньова, Н. Денисенко, О. Дубогай, О. Жабокрицька, Л. Зданевич, С. Кириленко, Т. Книш, С. Кондратюк, Н. Кот, Н. Маковецька, В. Нестеренко, С. Новописьменний, В. Оржеховська, О. Поліщук, С. Свириденко й інші. Однак вона ще й досі не знайшла свого остаточного розв'язання, про що свідчать дані медичної статистики.

Унікальні можливості щодо формування здоров'язбережувальної компетентності має молодший шкільний вік. Це пов'язано насамперед зі зміною способу життя першокласника. Він приступає до нового виду діяльності – навчальної –

цілеспрямованої, обов'язкової, довільної, яка виступає предметом суспільної оцінки, а його життя підпорядковується системі обов'язкових, однакових для всіх правил. Відбувається інтенсивний фізичний, розумовий та емоційний розвиток дитячого організму (Г. Костюк, А. Хрипкова й інші), взаємостосунки й спілкування стають різноплановими. Молодший шкільний вік – початковий етап соціалізації дитини. Нормований світ соціальних стосунків потребує довільності, організованості, сформованості контрольних-оцінних навичок. Психіка молодшого школяра залишається дуже чутливою до впливу навколишнього соціального середовища. Спостерігається велика емоційна залежність від учителя та інших значущих для дитини дорослих.

Незамінною природною потребою молодшого школяра є потреба в русі. Вона становить у середньому від 10 до 15 тисяч локомотацій за добу для дітей віком 6–7 років. На жаль, із приходом до школи загальна рухова активність дітей знижується майже на половину. Їм доводиться обмежувати свою природну активність, тривалий час підтримувати незручне статичне положення. Малорухомість негативно відбивається на функціонуванні багатьох систем організму. Тому достатня рухова активність учнів початкової школи є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості.

Ще одна вікова особливість дітей 6–7 років – конкретно-образне мислення. Тому навчальний матеріал варто підтверджувати ілюструванням, діями, пов'язувати з конкретним життєвим досвідом.

Незаперечний авторитет учителя, коли кожному його слову довіряють; навчальні предмети, які відкривають сприятливі можливості для засвоєння знань про здоров'я, навичок і вмінь здоров'язбережувальної поведінки; організація здоров'язберігальної діяльності в освітньому процесі початкової школи – все це закладе міцний фундамент для формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів.

Мета статті – проаналізувати теоретичні й практичні аспекти використання різноманітних форм і методів організації навчання основ здоров'я та їх вплив на формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. Здоров'язбережувальну компетентність молодших школярів ми розуміємо як інтегральне особистісне новоутворення в дітей молодшого шкільного віку, яке передбачає наявність мотиваційно-ціннісних установок на здоровий спосіб життя, системи знань про здоров'я та чинники його збереження, сформованість здоров'язберігальних життєвих навичок і здатності їх використання у відповідних життєвих ситуаціях.

На зміну предмета «Основи здоров'я» в початковій школі прийшов курс «Я досліджую світ», у змісті якого інтегрується три освітні галузі: громадянська й історична, соціальна й здоров'язбе-

режувальна, природнича. Інтегрована тематика навчального предмета й ефективні інноваційні технології викладання сприяють формуванню здоров'язбережувальної компетентності молодшого школяра, особистісному розвитку й самореалізації. На уроках «Я досліджую світ» учні отримують знання про здоров'я як найвищу цінність, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, формуються свідоме прагнення до ведення здорового способу життя. У межах курсу молодші школярі набувають здоров'язбережувальних навичок, умінь і компетенцій, вчаться використовувати досвід здоров'язбережувальної діяльності для власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Успіх педагога у формуванні здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів буде залежати від вибору ним форм і методів навчання. Особливістю уроків «Я досліджую світ» в опануванні валеологічних знань є їхнє практичне спрямування, тобто зміст уроку не зводиться до інформування учнів із питань збереження здоров'я. Усвідомлене засвоєння переважної частини інформації відбувається шляхом практичної діяльності, багаторазових повторень, вправлення, в ході яких формуються практичні здоров'язбережувальні навички й уміння. Тому на уроці мають переважати практичні методи навчання. Корисними є метод аналізу конкретних історій і ситуацій, моделювання життєвих ситуацій, спільне розв'язання проблемних ситуацій, складання пам'яток, використання сюжетно-рольових і рольових ігор, вправ, тренінгів, практичних робіт, інсценізації, складання власних творів на тему безпеки, проведення дослідів.

Проблемні ситуації створюють умови для мотивації процесу навчання. В їх основу покладено такі прийоми:

а) зіткнення учнів із суперечливими фактами (Уявіть, що ви зупинились перед пішохідним переходом, на світлофорі горить зелене світло й ви починаєте рух. Але раптом чуєте звуковий сигнал, бачите машину з увімкненими пробісковими маячками червоного кольору. Якими будуть ваші дії?);

б) показ помилок, до яких призводить незнання певної теми (Ганнуса увесь день загоряла. Увечері їй стало погано. Все тіло горіло, боліла голова, її нудило, з'явився шум у вухах, піднялася температура. Визначте, що трапилося з Ганнусею. Яку допомогу треба надати дівчинці?);

в) постановка дослідницьких завдань (Простежте, чи є в школі план евакуації, розгляньте його й зробіть висновок: як правильно покинути приміщення школи в разі небезпеки);

г) спонукування учнів до узагальнення фактів (Які звички людини можна назвати шкідливими, а які корисними? Сформулюйте, які належать до корисних, які до шкідливих. Чому?);

д) створення проблемних ситуацій, коли учні переконані в недостатності своїх знань і відчувають потребу в набутті нових, щоб відповісти на

поставлене питання. (Як треба поводитись під час аварій, щоб не піддатись паніці?);

е) постановка проблемного питання на основі створення елементів дискусії;

є) спонукання учнів до аналізу фактів та явищ, які логічно суперечать їхньому життєвому досвіду [1, с. 103].

Використання проблемних ситуацій створює умови для активізації творчого мислення, сприяє підвищенню якості знань учнів, інтересу до навчання. Як зазначав Л. Толстой, «знання лише тоді знання, коли воно набуте силами своєї думки, а не пам'яті» [4].

Ігрові форми є домінівними в навчанні молодших школярів. В. Сухомлинський писав про гру: «Дитина має справжнє інтелектуальне й емоційне життя тільки тоді, коли вона живе у світі ігор, музики, фантазії, творчості. Без цього вона не краща за зів'ялу квітку» [3, с. 158]. За допомогою гри діти пізнають нове, переживають його у своїх почуттях, у тій чи іншій ролі. Гра допомагає зробити складний навчальний матеріал простим, захопливим, викликає в учнів глибоке задоволення, полегшує процес засвоєння знань. У грі дитина має право на помилку.

Велике значення сюжетно-рольових, рольових ігор, ігрових вправ у формуванні здоров'язберезувальної компетентності. У рольовій грі відсутній опис дій і вчинків героїв, немає попередньої підготовки. Молодші школярів беруть на себе ролі обраних персонажів, діють від їх імені й моделюють реальні життєві ситуації. Рольова гра дає змогу практично відпрацювати навички в ситуації, близькій до реальної. Гравець «проживає» емоції, що можуть виникнути під час такої ситуації та продумує найкращі моделі поведінки. Ефективність рольової гри як одного з методів вправління в здоров'язберезувальній поведінці визначається тим, що вона психологічно готує учнів до відтворення знань у реальних життєвих ситуаціях. Для того, щоб рольова пройшла успішно, педагог має дотримуватись таких методичних вказівок:

- описати ситуацію, яку треба інсценувати;
- розказати учасникам, як вони мають діяти, запропонувати сценарій, або учні складають власний сценарій;
- обрати для себе роль, самостійно обрати способи поведінки свого героя;
- відібрати охочих енергійних учасників, щоб вони продемонстрували сценку перед класом;
- використовувати допоміжний реквізит: капелюшки, картки з іменами, костюми, маски – все, що можна виготовити на місці або приготувати заздалегідь;
- після закінчення рольової гри обов'язково обговорити її результати;
- об'єднати клас у групи, нехай вони зіграють між собою цю чи подібну сценку.

До вподоби молодшим школярам сюжетно-рольові й рольові ігри: «На прийомі в лікаря»,

«Відвідування хворого товариша», «Лікар Айболить», «Незнайко не знає правил безпеки», «Викликаємо службу 101; 102; 103», «Поведінка на зупинці», «Стук у двері», «Телефонний дзвінок». Цікавою формою роботи під час вивчення правил дорожнього руху є рухливі ігри: «Пішоходи й пасажири», «Естафета», «Регулювальник», «Веселі світлофори», «Господар перехрестя».

На уроках читання, математики, образотворчого мистецтва, трудового навчання молодші школярі отримують значну кількість знань про поведінку з вогнем, вибухонебезпечними предметами й легкозаймистими речовинами, незнайомими людьми, про поведінку на дорозі й під час відпочинку. Про це говорять дітям і вдома. Однак щороку трапляється багато нещасних випадків, винуватцями яких є діти. Тому учителям потрібно обирати такі форми й методи навчання, види робіт, які б сприяли свідомому активному засвоєнню знань, викликали емоційний відгук у душі кожного учня. Такий підхід допоможе дитині «перевести» отримані знання в практичну площину.

Розучування питань здоров'я та безпеки життєдіяльності доцільно проводити у вигляді тренінгів або тренувальних вправ, які базуються на активній участі самих учнів у процесі набуття знань. Суттєвою перевагою тренінгової форми роботи є те, що вона дає можливість вивчити, розглянути, «програти» різні складні життєві ситуації, здобувши певний життєвий досвід у штучній атмосфері, й виробити певні алгоритми розв'язання критичних життєвих ситуацій. Тренінг учить дітей критично мислити, всебічно аналізувати ситуацію, приймати розумні рішення в нестандартних ситуаціях, протистояти соціальному тиску, відпрацьовувати навички відмови, передбачати наслідки поведінки. Під час тренінгу створюється неформальне, невимушене спілкування учнів, яке відкриває перед класом безліч варіантів розв'язання проблеми, сприяє розвитку групової динаміки, міжособистісних взаємин і норм у класі. Учні в захваті від тренінгових уроків, тому що вони роблять процес навчання цікавим, не обтяжливим, а після тренінгу так чи інакше виходять на новий рівень взаємин, підтримки стосунків і поза тренінговою групою. Засвідчили свою ефективність вправи-тренінги «Конверт життєвих ситуацій», «Комплімент», «Землетрус», «Аптека», «Зустріч із незнайомцем».

Виконання практичних робіт на уроках «Я досліджую світ» забезпечує формування конкретних, потрібних для життя практичних умінь, які поступово переходять у стійкі навички. Обов'язковими є такі практичні роботи: визначення зросту й маси тіла, вимірювання пульсу, вдосконалення навички догляду за ротовою порожниною, опанування самомасажем вух, розучування вправ для фізкультпаузи, вправ на підвищення працездатності, визначення терміну придатності й умов зберігання харчових продуктів, надання першої допомоги при травмах тим,

з ким «стався» сонячний удар, тощо. Опанувати цими вміннями можна тільки в ході виконання практичних робіт.

Урок «Я досліджую світ» передбачає використання інтерактивних методів навчання, які значно розширюють, поглиблюють і доповнюють його. Серед них: робота в групах, у парах, трійках, інтерв'ю, мозковий штурм, ПРЕС, виконання проєктів, виготовлення спільних плакатів, лепбуків тощо.

Проєктна робота забезпечує високу мотивацію навчання. Це нова й незвична діяльність для молодшого школяра, що допомагає виявити свої нахили й здібності, самоствердитися, попрацювати самостійно або разом з однокласниками, застосувати свій життєвий досвід. Працюючи над проєктом, учні перебувають у творчому пошуку, вчать самостійно орієнтуватися в інформаційному просторі, виявляють винахідливість у доборі матеріалу. Теми для проєктної діяльності різноманітні: як передбачені програмою, так і виділені учителем із програмного матеріалу, якщо до нього є посилені інтерес учнів. Актуальними є проєкти: «Як запобігти зимовим захворюванням?», «Загроза життю – куріння», «Навіщо мити руки?», «Що таке «вітаміни»?», «Чи будь-яка мінеральна вода корисна?», «Обережно – СНІД!», «Як зберегти зір?», «Правила, які потрібні кожному». Робота над проєктом досить трудомістка. Вона потребує культури спілкування та праці, високого рівня організованості. У процесі спільної роботи над проєктом учні не тільки поглиблюють знання, а розвивають такі якості, як уміння працювати в колективі, брати відповідальність за вибір розв'язання, аналізувати результати діяльності, підкоряти свій темперамент, характер інтересам спільної справи. Газети, інформаційні бюлетені, плакати, буклети як результати учнівських проєктів доповнюють загальношкільні акції, тижні й місячники з пропаганди здорового способу життя.

Одним із найдоступніших для учнів видів передачі знань про здоров'я, безпечну поведінку й профілактику шкідливих звичок є казка. Доцільність використання казки можна аргументувати «законом емоційної реальності фантазії», дія якого розповсюджується у випадку перенесення в уявну ситуацію. На думку Л. Виготського, художнє почуття – це почуття звичайне, але виявлене завдяки посиленій діяльності фантазії. Такі переживання являють собою «розумні емоції». Вони особливо сильні, бо знання, вступаючи у взаємозв'язок із переживаннями, утворюють інтелектуально-емоційний комплекс усвідомлення [2, с. 225]. Казка вчить берегти здоров'я, робить навчальний матеріал цікавим та емоційно насиченим, засуджує й попереджує ризиковану поведінку. Зважаючи на притаманну дітям любов до казок, можна запропонувати для читання з подальшим

обговоренням, аудіювання, інсценізації відомі казки: К. Чуковського «Мийдодір» (санітарно-гігієнічні уміння та навички), С. Маршака «Кицькин дім» (пустощі з вогнем, правила протипожежної безпеки), українські народні казки «Колобок» (як поводитися з незнайомими людьми), «Вовк і семеро козенят», «Котик і Півник» (виховання особистої безпеки), російські народні казки «Гуси-лебеді», «Сестриця Оленка та братик Іванко» (попередження негативних явищ). Особливий інтерес викличуть тематичні авторські казки, підготовлені учителем.

Урок «Я досліджую світ» передбачає використання інтерактивних методів навчання, які значно розширюють, поглиблюють і доповнюють його. Серед них: робота в групах, у парах, інтерв'ю, мозковий штурм, виконання проєктів, складання портфоліо, виготовлення спільних плакатів, лепбуків, розробка буктрейлерів на літературні твори валеологічного спрямування та методи розвитку критичного мислення (ПРЕС, інсерт, фішбоун, сенкан тощо). Ефективним є використання навчально-пізнавальних фільмів і мультфільмів повчального характеру, що демонструють небезпечні ситуації та шляхи їхнього розв'язання (мультсеріал «Уроки тітоньки Сови», серія мультфільмів «Фіксики», «З чого починається безпека», «Корисні підказки», «Як боротися з булінгом: поради для дітей», «Безпека в Інтернеті» й інші), освітнього серіалу «Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту».

Висновки і пропозиції. Таким чином, поєднання традиційних і новітніх форм і методів навчання на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ», творчий підхід учителя сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності в молодших школярів, виховує бажання вести здоровий спосіб життя та дотримуватись правил безпечної поведінки. Здійснений у статті аналіз форм і методів може сприяти розв'язанню завдання підвищення ефективності здійснення валеологічної освіти в початковій школі. Перспективами подальших досліджень є окреслення напрямів удосконалення професійної компетентності педагогічних працівників початкової школи з методики викладання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» і формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

Список використаної літератури:

1. Ващенко О.М. Організація навчально-виховного процесу з «Основ здоров'я» в 1–4 класах. Кам'янець-Подільський : ФОП Сисин О.В., 2010. 292 с.
2. Выготский Л.С. Психология искусства. Москва : Искусство, 1968. 379 с.
3. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: у 5-ти т. Київ : Рад. школа, 1977. Т. 3. 670 с.
4. Толстой Л.Н. Собрание сочинений в 22 томах. Москва : Художественная литература, 1978–1985. Т. 16. С. 48.

Basyuk N. The forms and methods of forming the health and safety competence of primary schoolchildren at the lessons of the integrated course “I explore the world”

According to the statistics, it is important to stress the idea that the health competence of primary schoolchildren is considered as one of the priorities in education. Good health is the key competence of the New Ukrainian School. The essence of the concept of “primary schoolchildren health competence” is considered. An important place in solving this problem is given to primary school. It is the primary school that is designed to form in children the right social position on personal safety and the safety of others. The primary school gives children and their parents the ways how to lay the fundamental knowledge, skills and abilities to prevent risks to health and life from various dangers, to teach them to apply in practice.

Early school age is extremely favorable for the formation of health competence and maintaining a healthy lifestyle, because during this period the process of growth and development of the child is active. The age psychophysiological features of junior schoolchildren in the context of the problem are highlighted.

The lessons of the integrated course “I Explore the World” have potential opportunities. The application of an integrated approach and effective innovative technologies contribute to the formation of health competence of primary school children, personal development and self-realization.

Attention is paid to the correct selection of forms, methods and didactic materials during the lessons on this issue. Among them the most effective are the method of analysis of specific stories and situations, modeling of life situations, joint solution of problem situations, compilation of memorabilia, use of story-role and role-playing games, exercises, trainings, practical works, acting out life situations, staging, viewing instructive videos and cartoons, work with a fairy tale, compiling children’s own works on security, conducting experiments, projects, targeted walks, excursions, observations, competitions, contests, quizzes. Some of them are described and examples of their use in the lesson of the integrated course “I explore the world” are given.

Key words: *health competence, forms and methods, integrated course “I Explore the World”, primary school children.*