

**Міністерство освіти і науки України
Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського
Факультет фізичної культури і спорту**

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Навчальна дисципліна «Валеологія та методика викладання»

ЛЕКЦІЯ №5

**Тема: «Умови ефективної реалізації валеологічної освіти.»
(2 години)**

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта

Код та найменування спеціальності 014 Середня освіта

Предметна спеціалізація 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма Фізична культура і спорт: Тренер з видів спорту

Розробив:

Доктор біологічних наук,
професор кафедри теорії і
методики фізичної культури
Рожков І. М.

Лекція №1

Тема: Умови ефективної реалізації валеологічної освіти. (2 години)

Мета лекції:

- виховувати розуміння сучасних демографічних проблем, усвідомлення їх важливості й актуальності;
- розвивати готовність майбутнього вчителя формувати, зберігати і покращувати здоров'я дитини;
- формування у студентів відповідальності за власне здоров'я;
- формування у вчителя системно-цілісних уявлень про здоров'я як ціннісну категорію.

Література основна

1. Валеологія: Навчальний посібник в 2 ч. /Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. – Полтава: Скайтек, 2000. – 306 с.
2. Гриньова М.В. Методика викладання валеології. – Полтава: АСМІ, 2001. – 155 с.
3. Ефимова В.И., Гавриленко Ю.М. Современные технологии формирования навыков защищенного поведения у подростков. – Симферополь: Таврия, 2002. – 200 с.
4. Концепція валеологічної основи педагогічних працівників //Інформаційний вісник (Вища освіта). К.: НМЦВО, 2001. - № 6. – С. 34-38.
5. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник /За ред. П.Д.Плахтія – Кам'янець-Подільський: Вид. Кам'янець-Подільського держпедуніверситету, 2000. – 408 с.

Література додаткова

1. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: запорізький держуніверситет, 1999. – 308 с.
2. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. Санкт-Петербург: Петровский и К., 1997. – 416 с.

План

1. Державні нормативні документи, що визначають зміст освіти
2. Валеологічні принципи організації навчально-виховного процесу в школі
3. Вимоги до особистості вчителя валеології.
4. Принципи і зміст діяльності валеолога в школі

Ключові терміни: навчальний план, навчальна програма, підручник, навчальний посібник

1. Державні нормативні документи, що визначають зміст освіти

Зміст освіти визначають такі нормативні документи, як навчальний план, навчальна програма, підручник і навчальний посібник.

Навчальний план. Він є головним для навчального закладу документом, який визначає зміст і структуру навчального процесу. Навчальний план — документ про склад навчальних предметів, які вивчають у певному закладі освіти, їх розподіл, тижневу й річну кількість годин, що відводяться на кожний навчальний предмет, і про структуру навчального року.

Навчальний план має відповідати таким вимогам:

- спрямованість на всебічний розвиток особистості учня;
- забезпечення виховання підростаючого покоління;
- орієнтація на досягнення вітчизняної і зарубіжної науки, здобутки національної культури і національні традиції;
- урахування рівня розвитку учнів, їхніх навчальних можливостей, потреб та інтересів.

Базовий навчальний план загальноосвітніх навчальних закладів визначає структуру та зміст середньої освіти через інваріантну і варіативну складові, які встановлюють погодинне та змістове співвідношення між освітніми галузями. Він регулює також гранично допустиме навчальне навантаження учнів і загальну кількість навчальних годин. Інваріантна складова змісту загальної середньої освіти формується на державному рівні, вона єдина для всіх закладів загальної середньої освіти, визначається через освітні галузі базового навчального плану. Варіативну складову формує загальноосвітній навчальний заклад з урахуванням особливостей регіону та індивідуальних освітніх запитів учнів.

На основі Базового навчального плану Міністерство освіти і науки України затверджує типові навчальні плани для загальноосвітніх навчальних закладів незалежно від підпорядкування, типів і форм власності.

У навчальних планах усіх типів закладів освіти, в яких враховано вітчизняний, зарубіжний досвід і результати наукових експериментів в Україні, нині виділено два компоненти: державний і шкільний.

Державний компонент забезпечує необхідний для кожного учня обсяг і рівень знань, умінь і навичок. Він охоплює мовно-літературну освіту (рідна, державна й іноземна мови та літератури), математику, основи інформатики, суспільні предмети (історія, правознавство), географію, природничі дисципліни (фізика, хімія, біологія), естетичні предмети, трудове навчання, фізичну культуру і допризовну підготовку юнаків.

Шкільний компонент охоплює вибірково-обов'язкові предмети, індивідуальні та групові заняття, курси за вибором, профільне навчання, факультативи. Він повинен враховувати регіональні особливості й умови, в яких працює школа, зокрема мову національностей у місцях їх компактного проживання відповідно до Закону України “Про освіту”.

Навчальний план профільного навчання (10—12 класи) складається із трьох частин: циклу профільних предметів; загального циклу предметів; курсів за вибором. Група профільних предметів має інваріантну і варіативну складові. До інваріантної частини належать українська мова, історія України, іноземна мова, інформатика і комп'ютерна техніка. Варіативна частина охоплює предмети, які є основою профілю. Наприклад, історико-філологічний профіль: українська мова, українська література, історія України, всесвітня історія, зарубіжна література; історико-правознавчий: історія України, всесвітня історія, правознавство; фізико-математичний: фізика, алгебра, геометрія.

Загальний цикл предметів викладається учням оптимально інтегрованим на рівні ознайомлення та розуміння. Його завдання полягає в забезпеченні достатнього загальноосвітнього і загальнокультурного рівня випускників середніх навчальних закладів. Додаткові години за вибором учнів можуть бути використані на поглиблення вивчення профільних предметів або опанування наближених до них спецкурсів.

На основі типових навчальних планів загальноосвітні навчальні заклади складають робочі плани на поточний навчальний рік, в яких відображаються особливості організації навчально-виховного процесу.

Зміст освіти у вищих навчальних закладах визначається освітньо-професійною програмою підготовки майбутніх фахівців, структурно-логічною схемою їх підготовки, навчальними програмами дисциплін, іншими нормативними актами органів державного управління освіти та вищого навчального закладу і відображається у відповідних підручниках, навчальних посібниках, методичних матеріалах.

Освітньо-професійна програма підготовки — це перелік нормативних і вибіркових навчальних дисциплін із зазначенням обсягу годин, відведених для їх вивчення, форм підсумкового контролю.

Структурно-логічна схема підготовки — наукове і методичне обґрунтування процесу реалізації освітньо-професійної програми підготовки.

Зміст освіти вищого навчального закладу складається з нормативної та вибіркових навчальних дисциплін.

Нормативна частина змісту освіти є гарантованим мінімумом до відповідного освітнього (освітньо-кваліфікаційного) рівня. Вона визначається державним стандартом освіти і є обов'язковим компонентом реалізації освітньої (освітньо-професійної) програми.

Нормативні навчальні дисципліни визначає державний стандарт освіти (освітньо-професійна програма підготовки). Дотримання їх назв є обов'язковим для вищих навчальних закладів, а обсяг не може бути меншим від обсягу, встановленого державними стандартами освіти.

Вибіркові навчальні дисципліни вводяться до навчального плану вищим навчальним закладом для більш повного задоволення освітніх і кваліфікаційних запитів особи та потреб суспільства, ефективного використання можливостей закладу освіти, врахування регіональних потреб тощо. Вони можуть бути як обов'язковими для всіх студентів, так і обраними

студентами індивідуально. Вибіркові навчальні дисципліни запроваджуються, як правило, у формі спеціальних навчальних курсів для поглиблення загальноосвітньої, фундаментальної і фахової (теоретичної і практичної) підготовки.

Державний стандарт освіти. Він охоплює структуру, зміст, обсяг навчального навантаження, рівень підготовки учнів, студентів. Визначає обов'язковий мінімум змісту навчальних програм, максимальний обсяг навчального навантаження учнів і студентів, вимоги до рівня підготовки випускників і є основою нормативних документів (навчальних планів, програм тощо).

Державний стандарт освіти — сукупність норм, які визначають вимоги до освітнього, освітньо-кваліфікаційного рівнів.

Він розробляється для кожного освітнього (освітньо-кваліфікаційного) рівня та напряду підготовки (спеціальності) і затверджується Кабінетом Міністрів України. Підлягає перегляду та перезатвердженню не рідше, як один раз на десять років.

Складовими державного стандарту освіти є освітня характеристика (основні вимоги до якостей і знань особи, яка здобула певний освітній рівень), освітньо-кваліфікаційна характеристика (основні вимоги до професійних якостей, знань і вмінь фахівця, необхідних для успішного виконання професійних функцій), нормативна частина змісту освіти і тести.

Навчальна програма. Зміст навчального предмета, передбаченого навчальним планом, визначається його навчальною програмою.

Навчальна програма — документ, що визначає зміст і обсяг знань з кожного навчального предмета, уміння і навички, яких необхідно набути, зміст розділів і тем з розподілом їх за роками навчання. Кожна навчальна програма починається з пояснювальної записки, в якій викладено мету і завдання певного курсу, особливості його побудови і методичні вказівки. Після неї подається власне програма, в якій вказано теми і кількість годин, відведених на їх вивчення у кожному класі. Коротко охарактеризовано також зміст теми.

Система викладу змісту навчального матеріалу в навчальній програмі з предмета може бути:

а) лінійною — розміщення матеріалу від простого до складного відповідно до принципів послідовності, систематичності й доступності;

б) спіральною — неперервне розширення і поглиблення знань з певної проблеми;

в) концентричною — повторне вивчення певних розділів, тем для глибшого проникнення в сутність явищ і процесів;

г) змішаною — комбінування різних систем викладу змісту навчального матеріалу.

Навчальні програми повинні мати високий науковий рівень, генералізувати навчальний матеріал на основі фундаментальних положень сучасної науки, групувати його навколо провідних ідей і наукових теорій, не містити надто ускладненого та другорядного матеріалу, забезпечувати

міжпредметні та внутріпредметні зв'язки, реалізувати ідею взаємозв'язку науки, практики і виробництва, формувати вміння і навички учнів із кожного навчального предмета, а також втілювати виховний потенціал.

Підручники і навчальні посібники. Відповідно до навчальних програм створюють підручники і навчальні посібники.

Підручник — книга, яка містить основи наукових знань із певної навчальної дисципліни, викладені згідно з цілями навчання, визначеними програмою і вимогами дидактики.

У навчальному процесі підручник виконує такі функції:

а) освітню — полягає в забезпеченні засвоєння учнями певного обсягу систематизованих знань, формуванні у них пізнавальних умінь та навичок;

б) розвивальну — сприяє розвитку перцептивних, мнемічних, розумових, мовленнєвих та інших здібностей учнів;

в) виховну — забезпечує формування світогляду, моральних, естетичних та інших якостей особистості школяра;

г) управлінську — полягає в програмуванні певного типу навчання, його методів, форм і засобів, способів застосування знань у різних ситуаціях;

г) дослідницьку — спонукає учня до самостійного вирішення проблем, навчає методів наукового пошуку.

Підручник повинен відповідати сучасному рівню науки, забезпечувати потреби національного виховання, зв'язок теорії з практикою. Він має бути написаним простою і доступною мовою, чітко формулювати визначення, правила, закони, ідеї, містити ілюстрації, схеми, малюнки, виділяти шрифтом важливий матеріал. Не менш суттєвим є і його художнє оформлення.

Навчальний матеріал підручника складається з емпіричного, теоретичного і практичного компонентів.

Емпіричний (грец. *empeiria* — досвід) компонент. Він містить в абстрактній формі інформацію про чуттєвий досвід. Емпіричні знання відображають поверхові зв'язки і відношення між предметами, явищами. Цей компонент навчального матеріалу підручника застосовується тоді, коли учні вчаться упорядковувати спостережувані факти і явища, класифікувати їх, використовувати ці класифікації. Емпірично утворені абстракції (відображення окремих сторін предметів) є тим обов'язковим “матеріалом”, на основі якого здійснюється перехід від чуттєво-конкретного до конкретного (сутності).

Теоретичний компонент. До нього належить інформація про відношення речей. Цей компонент представляє наукові поняття, які відтворюють ідеалізований предмет і систему його зв'язків, що відображають у своїй єдності спільність, сутність руху матеріального об'єкта. Він є сферою об'єктивно взаємозв'язаних явищ, які утворюють цілісну систему. Без неї і поза нею ці явища можуть бути предметами лише емпіричного компонента.

Практичний компонент. Це важливий засіб розвитку творчих здібностей школярів, формування рис характеру, поглядів і переконань, інтересу до знань, підготовки учнів до життя. Практичний компонент включає інформацію щодо організації засвоєння навчального матеріалу (запитання,

пізнавальні завдання, проблемні ситуації, зразки розв'язання завдань, таблиці, пояснення до тексту та ілюстративного матеріалу), інформацію про способи діяльності або творчості (опис творчої діяльності, проблемно-пошукові завдання теоретичного і прикладного характеру, правила, рекомендації, послідовність малюнків, які ілюструють окремі прийоми трудової діяльності тощо).

Навчальний матеріал підручника важливо розглядати у єдності всіх його компонентів, оскільки вони, доповнюючи один одного, сприяють ефективному засвоєнню завдань.

Працюючи з підручником, викладач повинен доповнювати його матеріал додатковою інформацією, використовувати під час занять місцевий, краєзнавчий матеріал. Педагог мусить маневрувати методичними прийомами під час викладу матеріалу підручника з огляду на те, що для одних учнів він може бути надто складним, для інших — легкодоступним, занадто простим.

Удосконаленню навчального процесу сприяють інформаційні технології, зокрема електронні підручники, створення і використання яких є актуальним для сучасної школи. Однак відсутність єдиних стандартів методики підготовки таких електронних засобів навчання, їх програмного забезпечення ускладнює цю роботу.

Розроблення сучасних електронних підручників має ґрунтуватися на таких принципах:

- відображення інформації з використанням різних даних: тексту, графіки, аудіо, відео, анімації (мультиплікації);
- забезпечення можливостей пошуку і вибору довідкової інформації;
- об'єктивність і різнобічність системи контролю знань;
- можливість інтерактивного зв'язку учня з учителем за допомогою “сітьових” технологій.

Основною проблемою використання електронних підручників є складність читання великих текстів. Для вирішення цієї проблеми підручники містять текстовий і звуковий режими навчання. Текстовий режим можна вважати вдосконалим аналогом книги, а звуковий — аналогом добре проілюстрованої лекції або навчального відеофільму. Обидва вони є різними способами відображення навчального матеріалу.

У текстовому режимі матеріал ілюструється схемами, графіками, діаграмами, картами, фотографіями, анімацією та відео. У звуковому режимі відтворюється дикторський текст, який супроводжується озвученими слайд-шоу (послідовна зміна ілюстрацій). Відображений матеріал покликаний концентрувати увагу користувача на найважливіших думках автора. Поєднання візуальної й аудіоінформації значно поліпшує ефективність навчання. Узгодженість режимів навчання дає змогу оперативно переходити від одного до іншого без утрати контексту.

Навчальний посібник — книга, матеріал якої розширює межі підручника, містить додаткові, найновіші та довідкові відомості.

До навчальних посібників належать збірники задач і вправ, хрестоматії, словники, довідники, атласи та ін. Цей допоміжний дидактичний матеріал

сприяє зміцненню пізнавальних і практичних умінь, прищеплює навички самостійної роботи.

Важливе значення для ефективної організації навчального процесу мають призначені для вчителів посібники закритого і відкритого типу. Головними завданнями посібника закритого типу є допомога педагогові у використанні на занятті усіх можливостей підручника для учнів. Такий посібник є додатком до підручника, він дає чіткі настанови щодо проведення уроку.

Посібник відкритого типу пропонує вчителю додаткову (наукову та педагогічну) інформацію, містить загальні пропозиції щодо організації процесу навчання, не обмежуючи педагога надто детальними інструкціями та настановами. Методичні вказівки такого посібника численні та різноманітні, і вчитель має можливість вибору. Завданням посібника відкритого типу є стимулювання педагогічної творчості вчителя.

Незалежно від типу посібник для вчителя повинен містити важливу інформацію, відсутню у підручнику для учнів, а також додаткову інформацію, з якою вчитель, можливо, не знайомий або малознайомий і яка може збагатити навчальний процес (документи, архівні матеріали тощо), педагогічну інформацію (методичні рекомендації).

2. Валеологічні принципи організації навчально-виховного процесу в школі

В охороні психічного здоров'я підростаючого покоління важливе місце належить додержанню валеологічних принципів організації навчально-виховного процесу в школі. Діти в загальноосвітній школі навчаються протягом 12-ти років і навчальна діяльність є провідною. До основних завдань валеологічних принципів організації навчально-виховного процесу в школі належать:

- створення в учнів свідомої мотивації на здоровий спосіб життя шляхом надбання певних теоретичних і практичних знань та формування валеологічного світогляду для гармонійного психічного розвитку дітей;
- забезпечення навчального навантаження з урахуванням вікових особливостей дітей;
- урахування біоритмів працездатності при організації навчального процесу з метою запобігання втоми і перевтоми учнів;
- правильна організація праці та відпочинку школярів;
- попередження психотравмуючих ситуацій в школі;
- запровадження валеологічних технологій в навчально-виховну роботу закладів освіти, що забезпечують виникнення позитивних емоцій в процесі навчання.

Суттєвим елементом валеологічного принципу організації навчально-виховного процесу в школі є врахування індивідуальних особливостей кожного школяра, які зумовлені різними факторами: віком, статтю, станом здоров'я, здібностями, працездатністю, рівнем підготовки. Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я рекомендують орієнтуватися на віковий розвиток дитини, оскільки навчальними програмами враховується

лише паспортний вік, а не біологічний, тобто фактично досягнутий рівень розвитку, в тому числі й психічний.

Таким чином, знаючи основи валеології, перед педагогами та шкільними психологами стоїть завдання охорони психічного здоров'я дітей як у напрямку профілактики неврозів, так і в забезпеченні оптимального рівня нервово-психічних функцій.

Оптимальний функціональний стан організму значною мірою залежить від правильної організації навчального процесу, дотримання гігієнічних норм навчальної діяльності.

В основі навчальної діяльності лежить розумова працездатність. Це вимагає від педагога знань особливостей розумової праці та забезпечення комфортних умов для її організації.

На сучасному етапі бурхливого розвитку науки та техніки в умовах реформи освіти виникла необхідність засвоєння великого об'єму інформації в процесі навчання, що висуває підвищені вимоги до психофізіологічних можливостей організму учня. У зв'язку зі збільшенням об'єму інформації, введенням інноваційних технологій в учнів виникає нервово-психічне перевантаження, яке призводить до асенізації нервової системи, розвитку різноманітних психосоматичних захворювань і, відповідно, до погіршення стану здоров'я учнів. Тому поряд з удосконаленням педагогічних та психологічних засобів оптимізації навчання все більше актуальною стає розробка психогігієнічних основ навчальної діяльності, глибоке вивчення працездатності учнів. З метою попередження втоми і відповідно підвищення розумової працездатності важливе значення має дотримання гігієнічних вимог щодо робочого місця, його освітлення, зручної пози при роботі.

Важливе значення для поліпшення розумової працездатності має відпочинок. Основними видами відпочинку є щорічний, щотижневий, щоденний, а також короткочасний протягом дня. Для здоров'я і працездатності учнів небезпечно нехтувати щоденним і особливо щотижневим відпочинком від навчальної діяльності, адже він є фізіологічною потребою організму. Кращими його формами є перебування на свіжому повітрі, прогулянки, заняття фізкультурою і спортом.

Одним із найбільш важливих елементів гігієни розумової праці є раціональне харчування. Воно повинно відповідати загальним гігієнічним принципам з урахуванням особливостей обмінних процесів при розумовій праці, тому головну увагу потрібно приділяти забезпеченню якісного повноцінного харчування, що зводиться до необхідності компенсувати енергетичні затрати організму і наявності в раціоні всіх необхідних харчових речовин. Енергетичні затрати при розумовій праці невеликі.

Для поліпшенні пам'яті вчені рекомендують:

1. Моркву, що полегшує заучуванню напам'ять, стимулює обмін речовин у мозку. Перед зубрінням варто з'їдати тарілку тертої моркви.

2. Ананас – улюблений фрукт театральних і музичних зірок. Щоб утримати в пам'яті велику частину тексту чи музики, потрібно багато вітаміну С, що міститься в шипшині, петрушці, лимонах, ананасах,

смородині. Досить випити на день склянку ананасового соку. До того ж ці продукти малокалорійні.

3. Авокадо – джерело енергії для короткочасної пам'яті. Діє завдяки високому вмісту жирних кислот. Добова доза - половина плоду.

Для кращої концентрації уваги корисні:

1. Креветки - делікатес, що постачає головний мозок важливими жирними кислотами не дають послабитись увазі. Добова доза - 100 грамів. солити креветки слід тільки після їх кулінарної обробки.

2. Цибуля ріпчаста, яка допомагає при розумовій і психічній перевтомі, сприяє розрідженню крові й поліпшує постачання мозку киснем. Уживати як мінімум половину цибулини.

3. Горіхи потрібні при розумовому «марафоні» (доповіді, конференції, симпозіумі, концерті) чи тривалій поїзді за кермом. Горіхи зміцнюють нервову систему стимулюють діяльність мозку.

Для творчого «осяяння» доцільно щодня вживати:

1. Інжир, що містить речовину, яка за своїм хімічним складом близька до аспірину, та ефірну олію, що розріджує кров, краще постачає мозок киснем, що дуже важливо для людей творчої професії.

2. Кмин, ефірні олії якого стимулюють усю нервову систему. Хто потребує поліпшені творчої активності мозку, повинен пити кминний чай з розрахунку дві чайні ложки подрібненого насіння на склянку окропу.

Творчу активність мозку поліпшують:

1. Капуста, яка знімає нервозність, знижує активність щитовидної залози. Для зняття напруги варто їсти салат із капусти.

2. Лимон освіжає мислення, полегшує сприйняття інформації завдяки великому вмістові вітаміну С. Перед складним заняттям корисно випити склянку лимонного соку.

3. Чорниці поліпшують кровопостачання мозку. Найкращий ефект дають свіжі ягоди.

Творчу активність головного мозку підвищує також сік деревоподібного алое, березовий сік, кава із жолудів, чай із центурії, настій радіоли, маточне молочко, бруньки сосни, ягоди колючого терену.

Таким чином, фізіологічно обґрунтований режим праці і відпочинку, оптимальні гігієнічні умови під час навчання в школі та вдома, раціональне харчування, фізкультура і спорт - важливі елементи гігієни розумової праці, дотримання яких є необхідним для збереження здоров'я і високої працездатності.

Збереження високої працездатності, попередження втоми і перевтоми учнів можливе тільки при правильній організації їх праці та відпочинку. Для цього треба брати до уваги вісім компонентів шкільного життя: тривалість уроку, тривалість навчального дня і тижня, організація власне уроку, розклад уроків, перерви, екзамени, суспільно-корисна праця і канікули. Основним видом діяльності школяра є навчання. Тому важливе значення має гігієнічне нормування навчального навантаження. Основним критерієм психолого-гігієнічної оцінки навчального навантаження є його відповідність

функціональним можливостям організму дитини на кожному віковому етапі. Педагогічний процес має бути організований таким чином, щоб при відповідності навантаження віковим можливостям дітей забезпечувати правильний гармонійний розвиток.

Завдання школи полягає в тому, як за меншу кількість навчальних годин засвоїти більше навчального матеріалу, який постійно вдосконалюється. У вирішенні цієї проблеми можна виділити такі напрямки:

- розробити нові засоби і методи викладання, спрямовані на активізацію резервних можливостей людини;
- збільшити тривалість всього періоду навчання у школі, що дозволить зменшити щорічне, а відповідно й щоденне навантаження;
- зробити вузьку спеціалізацію шкіл зі створенням спеціалізованих програм навчання з більшою чи меншою кількістю уроків з тих чи інших дисциплін.

Збереження високої працездатності протягом навчального дня, тижня, чверті тощо сприяє правильно складений розклад уроків. При складанні розкладу уроків потрібно дотримуватися таких принципів:

- перший принцип урахування динаміки працездатності в поєднанні зі складністю предмета, тобто на дні й години високої працездатності відвести предмети складні, а на дні й години зниженої працездатності - предмети «простіші». На перші уроки, що припадають на фазу впрацювання, доцільно відводити предмети середньої складності, на другі й треті (у старших класах і на четверті) - предмети максимальної складності, на передостанні й останні уроки - легкі предмети;

- другий принцип - правильне складання розкладу уроків - чергування предметів за ступенем складності. Враховуючи цей принцип, доцільно ставити один за одним два досить складних предмети з різним характером матеріалу (наприклад, математика й іноземна мова). Однотипні предмети (українська мова і література, фізика і хімія) ставити поряд не рекомендується;

- третій принцип - уникнення спарених уроків з одного предмета, оскільки вони викликають значну втому.

Особливе місце в розкладі уроків повинно бути відведене контрольним роботам, які супроводжуються дуже високим психоемоційним напруженням, тому для них потрібно відводити дні й години високої працездатності. Не рекомендується ставити в день більше однієї контрольної роботи.

- Основною формою навчально-виховного процесу є урок, тому велике значення має його втомлюваність. Згідно із «Законом про середню освіту» тривалість в загальноосвітніх навчальних закладах становить у перших класах - 35 хв, у 2-4 класах 40 хв, у 5-12 класах - 45 хвилин.

На функціональний стан організму школярів великий вплив має структура уроку. Тому важливе значення мають правила побудови уроку, що включають оптимальне чергування різних видів діяльності неоднакових за тривалістю, складністю і втомлюваністю.

Правильна організація уроку перш за все передбачає врахування динаміки працездатності школярів. Під час фази «впрацювання» перші 3-5 хв навантаження повинно бути відносно невеликим, що дає можливість школярам поступового «входження» в роботу. У період оптимальної стійкої працездатності (в початковій школі цей період триває 15-20хв, а в середній і старших класах - 20-25 хв) навантаження має бути максимальним. Потім його необхідно знизити, тому що починає розвиватися втома.

Важлива роль у збереженні високої працездатності на уроці належить фізкультхвилинкам (фізкультпаузам, вправи яких повинні бути спрямовані на активізацію м'язів пози тіла (нахили тулуба, повороти голови), м'язів нижніх кінцівок (присідання, розгинання і згинання стоп). Для профілактики перевтоми очей і розвитку короткозорості рекомендуються вправи на зміцнення м'язів очей. Це можуть бути кругові рухи очима в один та інший напрямок (повторити 4-6 разів), повільне переведення погляду спочатку з підлоги на стелю і навпаки, потім

- справа наліво і навпаки (повторити 10-12 разів). Позитивний вплив має також сильне зажмурювання (на 5-10 сек), швидке кліпання, легкі натискування на повіки закритих очей протягом 1-2 секунд.

Для зниження втоми від розумової діяльності рекомендується легкий самомасаж усіма пальцями волосної частини голови, стимуляція розташованих на обличчі і шиї біологічно активних точок, дихальні вправи.

Зберегти високу працездатність на уроці допомагає не тільки правильна регламентація тривалості уроку, а й раціональне чергування різних видів діяльності. Чим одноманітний, монотонніший урок, тим швидше розвивається втома. Особливо це стосується учнів початкових класів у зв'язку зі швидким розвитком позамежового гальмування. Окрім того, у початковій школі навчання повинно базуватися на чуттєвому сприйнятті, на використанні першої сигнальної системи, що переважає над другою. Найкращим способом для цього є наочний метод навчання.

3. Вимоги до особистості вчителя валеології.

Одним з основних завдань сучасної школи є розкриття особистого потенціалу людини, а однією з принципів умов цього є високий рівень її здоров'я, від стану якого залежить не тільки фізичний потенціал, а й повноцінність розгортання генетичної програми в часі, а також стан працездатності й формування життєвих і соціальних мотивацій та ін. Водночас освітнє середовище є одним із найсуттєвіших факторів ризику здоров'я дітей. Зокрема негативно впливають наступні чинники:

1. Інформаційні перенавантаження, кожні 10-12 років обсяг інформації у світі подвоюється. Особливо тривожна ситуація виникає в іноваційних школах, де навантаження високе, створюється високий темп у навчальній роботі. Серед функціональних розладів у школярів часто спостерігаються порушення опорно-рухового апарату, хвороби системи травлення, зорового аналізатора, захворювання серцево-судинної та нервової систем.

2. Недосконала організація навчальної діяльності, не враховується віковий та індивідуально-типологічний розвиток дітей, навантаження 9,3 год перевищує норму (7 год). Розклад занять не відповідає цим вимогам. У ранковий час, коли працездатність учнів більш низька, ставлять найважчі уроки. Це веде до напруги розумової і психічної діяльності, до дезадаптації учнів. Недостатньо регулюється періодичність, частота і кількість контрольних робіт, що викликає в учнів тривожність та неврози.

3. Недостатня рухова активність. У процесі еволюції становлення психічних функцій живих організмів дуже тісно відбувалось відповідно до рухової активності. Підвищити рухову активність учнів можна за рахунок активних перерв, проведення безпосередньо на уроках фізкультхвилинок, заохочення дітей до занять у шкільних спортивних секціях. Але в даний час у процесі навчання дітей гіподинамія виявляється у 50% 6-8 – річних, у 60% 9-12 – річних і у 82% старшокласників. Усе це веде до функціональної дезорганізації організму, компенсаторної перебудови обміну речовин, зниження імунітету.

4. Не завжди обгрунтованим є перехід на 5-денний навчальний тиждень.

5. Авторитарно-репродуктивна система навчання, коли вчитель перетворюється в автократа, наділеного стосовно учнів повним жорстким контролем. Своїми наказами й розпорядженнями він придушує ініціативу учнів й робить їх пасивними виконавцями своїх наказів. Учні втрачають інтерес до навчання.

6. Низький рівень валеологічної компетентності вчителів і педагогів.

Відсутність у системі освіти цілеспрямованого навчання методів зміцнення здоров'я привело до низького рівня культури здоров'я населення взагалі. Люди не здатні використати свій час для рекреації, зняття втоми й підготовки до наступного етапу діяльності. Формування валеологічної культури – це складний і тривалий час формування відповідальності й права людини на здоров'я.

Отже, освітнє середовище негативно впливає на здоров'я учнів, головною причиною цього явища є відсутність у суспільстві пріоритетів здоров'я. Вихід один – це навчання учнів, вчителів та адміністраторів шкіл основам здорової життєдіяльності через валеологічну освіту.

4. Принципи і зміст діяльності валеолога в школі

Валеологія в школі викладається за наскрізною програмою для кожного класу, починаючи з 1-го. Наприклад, у 5-му класі читають 5 основних розділів:

1. Людина і здоров'я : Здорова людина як надскладна збалансована біосоціальна система. Умови нормального формування й структурування органів і систем людини як умова формування здоров'я людини. Валеологічні особливості зумовленості розвитку та життєдіяльності людини природним і соціальним середовищем. Особливості формування здоров'я у віковому аспекті: дитинство, отрочество, юність, зрілість, похилий вік. Свідома діяльність людини як форма власне людської активності.

2. Природні умови здоров'я. Характеристика природного середовища людини. Вплив природного середовища (географічні та кліматичні особливості) на здоров'я людей. Денний біоритм здорової людини і його значення для здоров'я та підтримання оптимальної працездатності. Екологія як сукупність характеристик навколишнього середовища і як наука про нього. Шляхи запобігання та зменшення техногенного забруднення довкілля.

3. Соціальні умови здоров'я. Залежність стану здоров'я людей від рівня розвитку суспільства та існуючих суспільних умов. Матеріальний добробут і здоров'я людини. Взаємини між людьми та їхній вплив на здоров'я. Сім'я як важлива умова формування здоров'я і життєдіяльності людини. Право людини на здоров'я. Лікувально-профілактичні заклади та їх місце в суспільній системі охорони здоров'я. Валеологічні аспекти образотворчого мистецтва.

4. Етноздоров'я. Здоров'я народу і здоров'я людини, спільні риси відмінності. Здоров'я народу України, його стан і перспективи. Національні звичаї та їх значення для формування здоров'я. Національний одяг, краса і валеологічна доцільність. Українська хата і побут як чинники здоров'я. Валеологічне призначення традиційних предметів домашнього вжитку. Валеологічні особливості українських страв. Здоров'я як проблема сучасної родини в Україні.

5. Індивідуальне здоров'я. Особливості індивіда та його здоров'я. Складові індивідуального здоров'я. Особливості індивідуального фізичного здоров'я. Поняття про статеве дозрівання. Харчування та індивідуальне здоров'я. Вікові особливості індивідуального здоров'я школяра в період статевого дозрівання. Здоровий спосіб життя школяра. Валеологічні аспекти особистої гігієни школяра в період статевого дозрівання. Правила утримання свійських тварин і догляду за кімнатними рослинами.

Запитання для самоконтролю

1. Які нормативні документи визначають зміст освіти?
2. Яким вимогам повинен відповідати підручник з основ здоров'я?
3. Відмінність підручника від навчального посібника