

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА
НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНИЙ ЦЕНТР
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ МОН УКРАЇНИ

МАТЕРІАЛИ

ДРУГОГО МІЖНАРОДНОГО СИМПОЗИУМУ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

24-26 квітня 2018 р.

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ВИПУСК 2 . ЧАСТИНА 2

Київ – 2018

УДК 378.22.091.214:[61:304.3](072)
ББК 51.204.0РЗ-21

Матеріали другого міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В. – Вип. 2. – Ч. 2. – К.: Алатон, 2018. – 149 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, академік НАПН України, доктор філософських наук, професор.

Бондар Володимир Іванович – декан факультету педагогіки і психології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, академік НАПН України, доктор педагогічних наук, професор.

Вербицький Володимир Валентинович – директор Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОН України, доктор педагогічних наук, професор.

Страшко Станіслав Васильович – завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я факультету педагогіки і психології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор.

ISBN 978-966-2663-60-0

© Редакційна колегія, 2018
© Автори статей, 2018
© Видавництво «Алатон», 2018

УДК 613.95:72.514/.515

Таран О.М., Клименко О.В., Кліпко О.М.*

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МЗ України»

*Дитячий заклад оздоровлення та відпочинку «Альбатрос»

РОЛЬ ДИТЯЧИХ ЗАКЛАДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДИТИНИ

Анотація. В статті проаналізовано здоров'язберігаючі технології, що придатні для застосування в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку. Обґрунтовується їх роль в формуванні здорового способу життя дитини.

Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, здоровий спосіб життя, дитячі заклади оздоровлення та відпочинку.

На сьогоднішній день в нашій країні відбуваються процеси реформування багатьох сфер діяльності. Найбільш значними є зміни в галузі освіти та медицини. Ще декілька років тому, метою навчального процесу в середніх закладах освіти було забезпечення інтелектуального розвитку дитини. Але в сучасних умовах, навіть в початковій школі, провідною метою стає підготовка дітей до життя, формування здорової особистості за умови запровадження здоров'язберігаючих технологій (ЗЗТ) в освітніх програмах [2, с. 8]. Здоров'язберігаючі технології об'єднують у собі всі напрямки діяльності середніх загальноосвітніх закладів з формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей з метою формування у них здорового способу життя з використанням отриманих знань в повсякденному житті [1, с. 2].

Найбільшу ефективність при застосуванні ЗЗТ можна отримати при їх поступовому, безперервному, повсякчасному, комплексному, взаємодіючому залученні в житті дитини. Тому здоров'язберігаючі технології повинні впроваджуватись не тільки під час навчання дітей в освітніх закладах, але і під час канікул, особливо влітку. Найбільш улюбленим місцем відпочинку як серед дітей так і їх батьків, а також перспективним з використання ЗЗТ, є дитячі заклади оздоровлення та відпочинку (ДЗОВ). Саме в цих закладах зусиллями педагогічного та медичного персоналу, інструкторів з фізичного виховання можна зміцнити здоров'я дитини і, що найбільш важливе, прищепити навички та сформувати здоровий спосіб життя, привчити дитину піклуватись про своє здоров'я та навколишнє середовище, навчити створювати безпечні умови свого перебування, навчити правилам поведінки в небезпечних ситуаціях.

Донині, провідною метою перебування дітей в ДЗОВ було їх оздоровлення під час відпочинку, ефективність якого оцінювалась медичним робітником закладу наприкінці зміни за аналізом динаміки таких показників як прибавка ваги тіла та зросту, покращення результатів функціональних проб та фізичної підготовки дитини, виконанням норм харчування, кількістю випадків гострої захворюваності, травматизму та нещасних випадків. Можна сказати, що пропаганда здорового способу життя серед дітей, якою займались медичні працівники закладу, проводилась недостатньо. Частіше це були короточасні лекції або бесіди з дітьми окремих загонів. На сучасному етапі до організованого відпочинку дітей ставляться більш питомі вимоги, які можуть бути досягнені за допомогою впровадження ЗЗТ, а саме, на протязі оздоровчого періоду не лише відновити, а і зміцнити здоров'я дитини, навчити дитину цінувати життя та здоров'я як своє, так і оточуючих, берегти навколишнє середовище.

З усіх типів ЗЗТ в ДЗОВ можуть бути використані наступні: медико-профілактичні технології (надання кваліфікованої медичної допомоги дітям, дотримання санітарно-гігієнічних норм та протиепідемічного режиму, контроль за проведенням оздоровчих процедур, аналіз ефективності оздоровлення); медико-оздоровчі технології (лікувальна фізкультура, лікувальна хореографія, дихальна гімнастика, гімнастика для очей, ароматерапія, кольоротерапія, музикотерапія, фітотерапія); фізкультурно-оздоровчі технології (ранкова гімнастика, рухливі та спортивні ігри, загартовування, змагання, спартакіади, походи та прогулянки, дні спорту, дні танцю, заняття в спортивних гуртках з

урахуванням вікових, статевих і індивідуальних особливостей дитини, а також її фізкультурної групи); власно здоров'язберігаючі технології (раціональна організація відпочинку, сну, харчування та рухової активності); екологічні здоров'язберігаючі технології (формування у дітей екологічної свідомості та прагнення до збереження навколишнього середовища); технології забезпечення безпеки життєдіяльності (дотримання правил поведінки з електричним струмом, правил поведінки на воді, дотримання пожежної безпеки, профілактика травматизму, формування навичок поведінки в небезпечних ситуаціях та надання невідкладної допомоги); технології навчання здоров'ю (формування гігієнічних навичок у дитини, надання знань з профілактики найбільш розповсюджених захворювань, формування уявлень про негативний вплив на організм людини алкоголю, тютюну, наркотичних речовин, комп'ютерної залежності та гіподинамії, статеве виховання, пропаганда активного відпочинку, запобігання небезпечним життєвим ситуаціям; технології виховання культури здоров'я (формування уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, формування відповідального до власного здоров'я ставлення); технології забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини (запобігання стресових ситуацій та створення комфортних умов для перебування дитини, формування навичок безконфліктного існування та навчання правильному вирішенню конфліктів, прищеплення навичок керування власними емоціями).

В впровадженні ЗЗТ в роботу ДЗОВ можуть приймати участь всі співробітники закладу. Так, застосування медико-оздоровчих та медико-профілактичних технологій припадає на медичних працівників закладу. Технології навчання здоров'ю, виховання культури здоров'я та власно здоров'язберігаючі технології, технології безпеки життєдіяльності впроваджують сумісно вихователі, медичний працівник закладу, інструктори з фізичного виховання та організатори дозвілля. Соціально-адаптаційні технології втілюють вихователі, вожаті, психолог та керівництво закладу. Екологічно зберігаючі технології впроваджуються вихователями, вожатими та організаторами дозвілля дітей.

Метою нашої роботи було висвітлення особливостей впровадження здоров'язберігаючих технологій в роботу ДЗОВ, а саме технологій навчання здоров'ю, виховання культури здоров'я та безпеки життєдіяльності, спираючись на багаторічний досвід роботи в ДЗОВ «Альбатрос» (Херсонська область, Генічеський район).

Вищевказані технології потребують сумісної роботи співробітників закладу та можуть вільно поєднуватись з відпочинком та дозвіллям дитини, проводитись в різних місцях її перебування (загінне місце, актові зали, пляж тощо), поєднуватись з іншими культурними заходами, а також вони є найбільш цікавими та простими для сприйняття дитячим колективом. Так, здоров'ю та здоровому способу життя може бути присвячена тема зміни табору, наприклад «Я живу чудово! Я почуваю себе чудово!», «Здорова дитина - здорова країна», «Моя країна буде процвітати, я буду здоровим зростати» тощо. Якщо ідея зміни інша, то на кожний день можуть бути запропоновані девізи здоров'я, кількість яких має відповідати кількості днів зміни. Наприклад, «Здоровим бути модно», «Здоров'я – це здорово», «Веселий сміх - це здоров'я», «Доки здоров'я служить, то людина не тужить», «Бережи одягу знова, а здоров'я змолоду», «Весела думка - половина здоров'я», «Здоровому все на здоров'я йде», «Люди часто хворіють, бо беруться не вміють», «Сміх краще лікує, ніж усі ліки», «Рано лягати і рано вставати — ось що робить людину здоровою, багатою і розумною». Під кожен девіз дня організаторами дозвілля разом з медичним працівником закладу розробляються відповідні до теми розважально-пізнавальні заходи різні за змістом та за терміном тривалості («хвилинка здоров'я», «година здоров'я» тощо).

Слід відмітити, всі заходи, присвячені здоров'ю та здоровому способу життя, можуть бути як для всього закладу, так і проводитись лише в загоні. Стосовно загальнотабірних заходів це можуть бути наступні варіанти: флешмоб «Роби як я» (коли кожен з загонів показує під ритмічну музику комплекс неважких танцювально-гімнастичних вправ, а інші діти пробують їх відновити); змагання серед загонів з черлідінгу (змагання між групами підтримки спортивних команд кожного загону); день «Калейдоскоп рухливих ігор»; день «Калейдоскоп спортивних ігор»; день «Во що грали наші батьки?» (діти з керівниками загонів згадують ігри, в які грали їх матері, татусі та, можливо, бабусі та дідусі, а саме «Розривні ланцюги», «Їстівне-неїстівне», «Третій зайвий», «Вибивний», «Хустинка», «Море хвилюється раз», «Резиночка», «Класіки», «Козаки-розбійники», «Схованки»); день рухомих ігор майбутнього або «Во що б я грав, коли б у мене не було комп'ютера?» (діти кожного з загонів придумують нові рухомі ігри та демонструють правила ігри перед дітьми усього закладу); конкурс

акробатичних пірамід; день змагань-естафет між загонами в різних вікових групах «Роби з нами, роби як ми, роби краще нас»; спортивний квест «Рух – це життя» (загони почергово проходять станції, кожна з яких представлена рухомою грою). Цікавим і інформативним для дитини може бути квест «Правила поведінки в небезпечних ситуаціях» (кожна станція представлена небезпечною для життя людини ситуацією, на якій діти повинні надати варіанти відповідей або, навіть, продемонструвати як допомогти собі і оточуючим в наведених небезпечних умовах, наприклад пожежа, провал під лід, електротравма, утоплення, потрапляння під блискавки тощо). Звісно, що перед участю у квесті, дітей навчають правилам поведінки в разі потрапляння в небезпечну ситуацію.

Не менш цікавими є заходи, в яких необхідна менша рухова активність дитини: прогулянка за територію закладу «В пошуках скарбів здоров'я» (під час якої діти аналізують здоров'яформуючі фактори території перебування, корисні представники рослинного світу тощо); фотоквест «Ми за здоровий спосіб життя (кожний загін створює фотознімки зі своєю участю, відповідні до теми квесту, та надалі надає їх для загального перегляду); конкурс буклетів «Здоровим бути модно» або «Наші правила здоров'я», конкурс стінгазет «Що мені допомагає бути здоровим». За аналогічними темами можуть проводитись конкурси фігур на піску, малюнків на асфальті тощо.

Не слід забувати і про теми, присвячені природності довкілля, а саме «Як зробити чистішим навколишнє середовище», «До чого приведе безвідповідальна життєдіяльність людини».

Проявити творчу обдарованість дітей допоможуть конкурс виступів агітбригад загонів, присвячених пропаганді здорового способу життя «Ми за здоровий спосіб життя»; конкурс рекламних роликів на тему «Хочу бути здоровим»; конкурс перероблених пісень, присвячених спорту та здоров'ю; конкурс «кричалок», присвячених здоровому способу життя.

Сумісно з організатором дозвілля медичним працівником ДЗОВ проводяться квести на зразок «Чим я можу допомогти людині, яка потрапила в небезпечну ситуацію» або «Чим я можу допомогти людині, яка потребує невідкладної допомоги» (на кожній станції дитині пропонується надати долікарську допомогу людині з кровотечею, при непритомності, опіках, обмороженнях, утопленні, враженні електрострумом, перегріві, травмах тощо); квест «Гігієнічно-профілактичні навички (станції можуть бути присвячені гігієні ротової порожнини, гігієні рук, гігієні тіла, гігієні зору, раціональному харчуванню, гігієні розкладу дня, раціональному часу перебування за телевізором, часу провадження біля монітору тощо); квест «Пізнай себе» (на станціях, присвячених органам людини та життєдіяльності, дітям задаються відповідні загадки); гра «Два капітани» (командам ставляться питання з анатомії та фізіології людини, здорового способу життя, модулюються відривні завдання).

Відповідно до девізу дня, лікар проводить бесіди, лекції, вечора питань-відповідей з дітьми закладу. Наприклад, відповідно девізу дня «Веселий сміх - це здоров'я» може бути проведена бесіда в вигляді «хвилинки здоров'я» на тему «Гігієна ротової порожнини», «Здоровому все на здоров'я йде» - на тему «Правила раціонального харчування», «Рано лягати і рано вставати — ось що робить людину здоровою, багатою і розумною» - на тему «Правила раціонального розкладу дня», «Люди часто хворіють, бо беруться не вміють» - на тему «Профілактика гострих респіраторних захворювань» та «Профілактика кишкових інфекцій», «Бережи одягу знова, а здоров'я змолоду» - на тему «Гімнастика для очей», «Правила загартування» або «Гімнастика для формування правильної статури». Досить актуальними будуть бесіди з дітьми про негативний вплив алкоголю, тютюну та наркотичних речовин на організм дитини, про перевагу активного відпочинку над провадженням часу з монітором – головним ворогом дитини, про перевагу рухомих ігор над комп'ютерними. На наш погляд, більш ефективним для сприйняття дитиною негативних наслідків вищевказаних факторів буде вечір признань, коли наставники дітей (вихователі, вожаті, керівники та інші співробітники закладу) розкажуть дітям про свої шкідливі звички, які вони мали в минулому, як вони заважали їх життю та як вони, все ж, їх позбавились.

Не лише цікавими, а й досі ефективними для обох сторін, будуть і вечори «Йдемо в гості», коли діти з старших загонів розповідають дітям молодших загонів про переваги здорового способу життя.

Актуальними залишаються теми профілактики соціальних захворювань, з яких наша країна за розповсюдженням займає лідируючі позиції, а саме увагу треба приділяти профілактиці таких захворювань як гепатити, ВІЛ/СНІД, туберкульоз.

Закінчити день можна переглядом мультфільмів, присвячених здоров'ю та здоровому способу життя, наприклад «Пташка Тарі», «Ох і Ах», «Зайченя та муха», «Здоров'я починається дома»

Тобто, грамотне, комплексне та системне застосування здоров'язберігаючих технологій під час відпочинку дітей в ДЗОВ ефективно сприяє поновленню, зміцненню та зберіганню здоров'я дітей, сприяє формуванню у них здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богодухова Н.В. Впровадження здоров'язберезувальних технологій // інтернет-ресурс: [bortravel.ucoz.com/ biblioteka/ vprovadz_h_zdorovjazber_tekhnologij.doc](http://bortravel.ucoz.com/biblioteka/vprovadz_h_zdorovjazber_tekhnologij.doc). – 28 с.
2. Ленартович Н.А., Бондар Г.А. Здоров'язберезувальні технології в системі роботи класного керівника як один із методів реалізації виховання ціннісного ставлення до себе // Методичний посібник. – Вінниця. – 2015. – 63 с.

Taran H.M., Klimenko H.V., Klipko H.M.*

State Establishment Dnipropetrovsk Medical Academy of Health Ministry of Ukraine

*Children's establishment of the recovery and recreation «Albatros»

THE ROLE OF CHILDREN'S ESTABLISHMENT OF THE RECOVERY AND RECREATION IN THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE IN THE CHILD

ABSTRACT. *The health preservation technologies were analyzed in this paper, that are suitable for use in children's establishment of the recovery and recreation. Their role in formation of healthy lifestyle in children is substantiated.*

Keywords: *health preservation technologies, the healthy lifestyle, children's establishment of the recovery and recreation.*