

# ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК - ОСНОВА СОЦІАЛЬНОГО Й ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

Черняк І. Г.

КУ Сумська спеціалізована школа I-III ступенів №17  
Суми, Україна

**Анотація.** У статті розглянуто використання здоров'я-збережувальних технологій по формуванню життєвих навичок учнів, практичні вправи, які сприяють розвитку інтелектуальних та емоційно-вольових навичок та їх взаємозв'язок із соціальним і духовним здоров'ям дітей.

**Ключові слова:** життєві навички, соціальне, духовне здоров'я.

## **Chernyak I. G. FORMATION OF LIFE SKILLS - THE BASIS OF THE SOCIAL AND SPIRITUAL HEALTH OF STUDENTS**

**Summary.** The article examines the use of health-saving technologies for the formation of students' life skills, practical exercises that contribute to the development of intellectual and emotional-volitional skills and their relationship with the social and spiritual health of children.

**Key words:** life skills, social, spiritual health.

**Вступ.** Життя і здоров'я людини визначається як найвища цінність цивілізованого суспільства. Завдання Нової української школи полягає у збереженні духовного, фізичного, психічного здоров'я вихованців, формування в них відповідального ставлення до здорового способу життя. Здоров'язбережувальні технології об'єднують усі напрямки роботи по збереженню здоров'я дітей. Система сучасної освіти спрямована на формування здоров'язбережувальних компетентностей на засадах розвитку життєвих навичок. Життєві навички (з англ. life skills) – це низка психологічних і соціальних компетентностей, які розвиваються через говоріння, слухання, спостереження, уміння чітко висловлювати свою думку, відкрито висловлювати свої почуття без тривоги і звинувачень, уміння попросити про послугу чи допомогу [2]. Відповідно, ці соціальні навички є частиною психологічного здоров'я, яким потрібно вчитися. Уроки гуманітарного циклу сприяють розвитку в учнів навичок активного спілкування, співпереживання, регулювання конфліктів, поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації, групової роботи, що сприяє кращій соціальній адаптації дитини, емоційному благополуччю, позитивній і здоровій поведінці.

**Мета дослідження:** розглянути особливості розвитку інтелектуальних (когнітивних) й емоційно-вольових навичок учнів Нової української школи на прикладі вивчення предметів гуманітарного циклу з метою формування соціального і духовного здоров'я.

**Результати дослідження.** Стратегія Нової української школи спрямована на формування здорового способу життя учнів у поєднанні їхньої мотивації і знань із практичною діяльністю на уроках. Сучасний урок повинен бути не тільки інноваційним, а й нести емоційне задоволення, що стимулює розвиток когнітивних й емоційно-вольових навичок.

На уроках зарубіжної літератури доцільно використовувати фізкультхвилинки (фізкультпаузи), які нейтралізують напругу, знімають м'язове навантаження і розумове втомлення. Мультимедійні руханки можуть нести не тільки фізичне розвантаження, а й психологічне. Наприклад, при вивченні повісті-казки Роальда Дала «Чарлі і шоколадна фабрика» можна використати пісні героїв твору умпа-лумпів із художнього фільму («Чарлі і шоколадна фабрика», режисер Тім Бертон, 2005 рік), які мають не тільки розважальний зміст, а й пояснюють поведінку героїв твору. З веселих пісень цих героїв учні дізнаються про вади і недоліки головних героїв, що допомагає при аналізі характерів персонажів. Цікавою є вправа «Гастрономічний дискурс художнього твору». Завдання до вправи: підготуйте меню для кафе солодощів, придумайте його назву і запропонуйте шоколад і цукерки, які виготовляються на фабриці Чарлі, додайте рецепт, опишіть смакові властивості. Такий прийом налаштовує на пізнання своєї особистості, нестандартність і незвичайність кожного, а значить учні зможуть подолати невпевненість на етапі аналізу художнього твору та навчитися спілкуватися з однолітками. Такі вправи активізують образно-творчий центр лівої і правої півкулі головного мозку, сприяють розвиткові вмінь взаємодіяти, ставити цілі, критично аналізувати.

На уроках важливим є момент релаксації, емоційне налаштування, щоб учень відчув психологічну рівновагу, адаптувався до обставин, особливо у п'ятому класі. Для психологічного налаштування учнів можна використати біотехнології навіювання. Наприклад, провести сугестію: «Ланцюг довіри» [4]. Цю вправу доцільно використати під час вивчення повісті Марка Твена «Пригоди Тома Соєра», що налаштує дітей розкритись емоційно, досягти стану максимальної кмітливості для визначення рис характеру героїв таких як: життєрадісність, оптимізм, взаємодопомога, справедливість, співчуття до ближніх. Щоб учні працювали зацікавлено потрібна довіра один до одного, вони повинні бачити, що їх об'єднує, які спільні інтереси мають. Пропонується записати у зошит сусіда щось приємне у вигляді компліменту, утворивши умовний ланцюг довіри. Процеси пізнання формуються через сенсорні системи слухового апарату, тому

коли дитині говорять щось приємне, то через нервові центри формується членороздільна мова, що налаштує учнів на аналіз поведінки героїв твору на лінгвістичному етапі уроку. Далі обмінюємося думками – це активна фаза чуттєвого етапу уроку:

- Якими якостями, на ваш погляд, наділено добро і милосердя?

- Як ви зрозуміли поняття чесність і порядність?

- Чому інколи потрібно поставити себе на місце інших?

Важливо налаштувати на зону комфорту, створити умови для гармонізації психофізичного стану дітей: можна запропонувати формулу уроку для сприйняття навчальної інформації, щоб емоційно підготуватися до сприйняття матеріалу [5]. Адже тільки «розкрившись» емоційно, учень зможе досягти стану максимальної кмітливості: можна провести вправу «Корабель порозуміння», яка формує цінності усвідомлення переваги позитивного мислення для збереження здоров'я. Розріжте кораблик на частини і викладіть на дошці, кожна з якої буде заповнена певним правилом: щирість, тактовність, доброзичливість, гарні манери, вміння говорити, вміння слухати, толерантність. Зверніть увагу, що немає частинки – сором'язливість. Важливо підготувати учнів до етапу уроку, коли відбувається сприйняття навчальної інформації, наприклад, у 5 класі з вивчення твору Елеонор Портер «Полліанна». Можна запропонувати метафоричний образ, при якому проводиться образне неспецифіковане порівняння - вправа «Чудодійне зникнення»: демонструється ємність з чистою водою, яка символізує позитивне ставлення до оточуючих, чисту, незаплямовану душу, здатну на взаємопорозуміння, повагу і щирість. Але ось з людиною щось трапилось і вона затаїла в душі гнів (додається фарба), і ланцюжок потяг за собою негативні емоції одна за іншою. Душа змарніла, їй важко, вона страждає, головне, щоб з'явилася така людина, що підтримає, розрадить, відволіче від похмурих думок. Додаємо у воду луг, вона стає чистою і прозорою. Тож, якщо жити у добрі, радості, то і душа буде наповнена щастям [4]. Такий мислеобраз допомагає зрозуміти смисл навчальної інформації, а його багатозначність дозволяє учню використовувати його у різноманітних ситуаціях на основі особистого досвіду [3]. Таким чином обговорюючи життєві події, риси характеру героїні твору Полліанни, учні вчаться аналізувати, порівнювати, приймати рішення, синтезувати – таке багатоканальне сприйняття закладається в довготривалу пам'ять. Ці вправи формують життєві навички, які є елементом формування соціального й духовного здоров'я дитини.

**Висновки.** Обов'язковою умовою ефективного використання здоров'язбережувальних технологій на уроках є їх позитивне емоційне забарвлення. Отже, педагоги повинні сприяти збереженню і зміцненню соціального й духовного здоров'я здобувачів освіти, щоб сформувати всебічно розвинених, морально стійких і повноправних членів суспільства.

### **Список літератури:**

1. Тетяна Луценко Здоров'язбережувальні технології як засіб формування соціальної компетентності учнів Нової української школи Педагогічна наука та освіта. Випуск XXXVIII–XXXIX. 2022 Р. 61-68 URL: [https://znayshov.com/FR/19166/Ped\\_nauka\\_XXXVIII\\_XXXIX-62-69.pdf](https://znayshov.com/FR/19166/Ped_nauka_XXXVIII_XXXIX-62-69.pdf)
2. Основи здоров'язбереженої компетентності, курс підготовки вчителів. URL: <http://multycourse.com.ua/ua/page/19/66#1>
3. Богосвятська А. І. Біоадекватна (ноосферна) практика Літературної освіти URL: <http://surl.li/spwbn>
4. Методи та прийоми емоційного налаштування на урок - Навчально-методичний посібник Л. В. Коваленко, 2014 URL: <http://surl.li/rwjqj>
5. Бахтіна Алла Вікторівна Розвиток емоційного інтелекту. URL: <https://dorobok.edu.vn.ua/article/view/722>
6. Впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес. URL: <http://surl.li/rwtgw>