

2. Гончаренко М. С. Теоретико-методологічні аспекти підготовки майбутнього вчителя основ здоров'я на засадах синергетичного підходу: монографія / М.С. Гончаренко. – Харків, 2019. – 458 с.
3. Дульнев Г. Н. Введение в синергетику. Санкт-Петербург : Проспект, 1998. – 256 с.
4. Крижко В. В. Антологія аксіологічної парадигми освіти. Навчальний посібник. – К. : Освіта України, 2005. – 440 с.
5. Пригожин И., Стенгерс И. Время, хаос, квант. М.: Прогресс, 1986. – 268 с.
6. Советский энциклопедический словарь. – Изд.-во «Советская энциклопедия», Москва, 1980 г.
7. Субетто А. И. Социогенетика: система генетика, общественный интеллект, образовательная генетика и мировое развитие (интерактивный синтез). – СПб. – М. : 1994. – 167 с.
8. Тоффлер А. Футурошок. – СПб.: Лань, 1997.- 464 с.
9. Черногор Л. Ф. Естествознание. Интегрирующий курс : Учебное пособие. Харьков : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2007. – 536 с.

Возносименко Д. А.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
викладач кафедри вищої математики та методики навчання математики
daryakholod@ukr.net

**«КЕЙС – МЕТОД» У СИСТЕМІ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО СПРЯМУВАННЯ
УРОКІВ МАТЕМАТИКИ**

Особливу стурбованість становлять сучасні умови нестабільності соціально-економічного розвитку українського суспільства, втрата духовних цінностей, притаманних нашій культурі, зменшувальна роль інституту батьківства, погіршення екологічної ситуації у світі та погіршення здоров'я учнів.

Вчені та громадськість світової спільноти визначають, що однією із глобальних проблем сьогодення є проблема збереження здоров'я підростаючого покоління як головного чинника майбутнього добробуту країни. Проблема здоров'я, здорового способу життя молоді визначається як найгостріша соціальна проблема в Україні.

Зміцнення здоров'я формується як стратегія гармонізації фізичного та психічного розвитку особистості з метою забезпечення самореалізації та ефективної адаптації до навколишнього середовища шляхом набуття необхідних знань про здоров'я та закріплення навичок здорового способу життя.

Щоб вирішити це, потрібно створити правильні умови, шукати органічне поєднання освітніх та оздоровчих процесів.

Одним із інтерактивних методів навчання, що набув популярності у Великобританії, США, Німеччини, Данії та інших країнах став Casestudy (кейс-метод, метод аналізу ситуацій), розроблений англійськими науковцями М. Шевером, Ф. Едейем та К. Сйтс. В Україні даний метод став поширюватись тільки у другій половині 90-х років ХХ ст., як пізнавальна акселерація у процесі вивчення природничих наук.

Кейс-метод ґрунтується на принципах, які фактично змушують переглянути ролі вчителя і учня. Зобов'язання вчителя при застосуванні кейс-методу полягає в тому, щоб створити в навчальній аудиторії такі умови, які б дозволили розвинути в учнів вміння

критично мислити, аналізувати, спонукати їх до того, щоб в процесі дискусії поділитися власними думками, ідеями, знаннями та досвідом. Зобов'язання учня полягає в тому, щоб збагачуючи своєю творчою енергією навчальний процес, прийняти на себе частку відповідальності за його результативність. При цьому учні повинні усвідомлювати, що вчитель знаходиться в аудиторії для того, щоб допомогти їм, і вони мають скористатися цим у повній мірі, проте основна відповідальність за те, чому вони навчилися, лежить на них [2].

Завданням кейс-методу є не просто передача знань, а навчання учнів здатності справлятися з такими унікальними та нестандартними ситуаціями, які вимагають знань з багатьох наук, які, як правило, виникають у реальному житті.

Даючи учням завдання у формі кейсів, вчитель відкриває їм значно більшу можливість поділитися своїми знаннями, досвідом і уявленнями, тобто навчитися не тільки у вчителя, а й один у одного. Такий метод піднімає впевненість учнів у собі, у своїх здібностях. Учні активно вчать слухати один одного і точніше висловлювати свої думки.

Навички, які формуються при застосуванні кейс-методу: спостереження, відбір даних, ідентифікація проблеми, розробка щодо прийняття альтернативних рішень, спілкування, мотивація.

Кейс-метод формує особистісні якості: працьовитість, креативність, здатності до конкурентоспроможності, готовність взяти на себе відповідальності за результати власного аналізу ситуації і за роботу всієї групи, впевненість в собі, комунікативну культуру, формує соціально активну і життєво компетентну особистість, здатну до саморозвитку, самовдосконаленню і самореалізації [1].

Для прикладу пропонуємо розроблений нами кейс метод, який варто використовувати на уроках математики.

Інформаційна частина

Вчитель пропонує учням скласти режим дня школяра, а також розрахувати тривалість сну для кожного вікового періоду.

Важливе значення для нормальної життєдіяльності дитини має сон. Не випадково у цьому функціональному стані людина перебуває близько третини свого життя. Сон відіграє роль відновлювального процесу, під час якого відбувається «очищення» всього організму. Крім того, він необхідний для нормальної розумової діяльності, комфортного психологічного стану дитини.

Скорочення тривалості сну призводить до зниження опірності організму до різних інфекцій, відхилень у психіці, до погіршення працездатності.

За висновками фізіологів, сон є неспецифічним показником загального стану людини, оскільки при появі змін в організмі, пов'язаних з хворобою, перевтомою, спостерігають порушення сну. Експериментально доведено, що інтенсивність і якість розумової праці при систематичному недосипанні знижується майже вдвічі. Таким чином, контроль за якістю сну необхідний для оцінки рівня функціонального комфорту людського організму.

Гігієнічно повноцінний сон – це сон з достатньою тривалістю, глибиною з чітко установленим часом відходу до сну та пробудженням.



Щоб зрозуміти важливість сну в розвитку і рості дитини, необхідно спочатку зрозуміти, що відбувається під час сну, що таке здоровий сон, що відбувається, якщо дитина не отримує необхідної кількості або належної якості сну, або і те, і інше одночасно. Також потрібно усвідомлювати, як сон впливає на активність, бадьорість, розслабленість, стрес, і як це може відбитися на темпераменті, успішності і поведінці в цілому.

У своїй книзі «Здоровий сон, здорова дитина» Марк Веїсблут, доктор медицини, дає наступний цікавий і проникливий коментар про сон:

«Сон – це джерело енергії, який дає відпочинок і активізується сили. Під час нічного сну і денного сну «батарейки мозку» перезаряджаються. Сон покращує розумові здібності таким же чином, як і підняття важких речей збільшує м'язову масу. Сон підвищує здатність концентрувати увагу, крім того, дозволяє одночасно і відпочити фізично, і активізуватися розумово. У цьому випадку на ранок людина відчуває себе прекрасно»

Поділ на групи: клас ділиться на 3 групи. **Робота з групами**

Перед групами ставиться проблемне запитання, та відно до цього дають завдання:

«Що необхідно для здорового та повноцінного сну?»

Завдання групам:

1. Група 1. Скласти режим для школяра.
2. Група 2. Розрахувати тривалість сну школяра
3. Група 3. Вказати всі чинники, які впливають на здоровий сон школяра.

Завдання кейсу:

Кожній групі необхідно розв'язати по 2 задачі про повноцінний сон, а також розробити і надати на уроці не менше 2 завдань даного виду.

Розв'язати задачі:

1. Здоровий сон підлітка складає 1/3 доби. Сон Світлани становить 1/4 доби. Підрахуйте, скільки годин спить Світлана і буде її сон здоровим?

2. Дитина повинна спати 11 год. на добу. Скільки годин на тиждень повинна спати дитина?

3. Хлопчик ліг спати о 10 год. вечора і прокинувся о 8 год. ранку. Скільки годин спав хлопчик? Веде хлопчик здоровий спосіб життя?

4. Стрибуха Бабка половину часу кожної доби літа червоного спала, третю частину часу кожної доби танцювала, шосту – співала. Решту часу вона вирішила присвятити до підготовки до зими.

Скільки годин на добу вона готувалася до зими?

5. Немовля, наприклад, спить 22 години на добу, витрачаючи лише дві години на їду. Доросла людина у середньому спить 6–8 годин, літні люди обходяться й 5 годинами. Підрахуйте, скільки це у відсотковому варіанті.

6. Медиками встановлено, що для нормального розвитку дитини, якій P років (P менше 18), вона повинна спати t годин на добу, де t визначається за формулою

$$t=16-P/2.$$

Знайдіть $t(6)$, $t(10)$, $t(11)$.

Обговорення матеріалів кейсу:

1. Обговоріть в групах результати дослідження.
2. У кожна група виступає із пропозиціями щодо вирішення задачі.
3. Обговорення результатів дослідження роботи в групах.
4. Вироблення рекомендацій за результатами роботи.

Використання інтерактивних методів навчання, зокрема кейсу, стимулює індивідуальну активність учнів, формує позитивну мотивацію до навчання, зменшує

«пасивних» і невпевнених у собі учнів, забезпечує високу ефективність навчання, формує певні особистісні якості і компетенції, а вчителю дає можливість самовдосконалюватись, по-іншому мислити й діяти та оновлювати власний творчий потенціал.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Наумова М. Использование метода casestudy в преподавании экономических дисциплин в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] / М. Наумова, Л. Гладкова. – Режим доступа: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Gnvp/2012_8_2Z9.pdf
2. Сікора Я. Б. Кейс технології при вивченні «Методів оптимізації» /Я. Б. Сікора / Науководослідна робота молодих учених: стан, проблеми, перспективи: матер. II Всеукр. наук. практ. інтернет конф., присв. 95-річчю Херсонського держ. Ун-ту. – С. 244 – 248

Горбань Д. Д.¹, Горна О. І.², Станішевська Т. І.³, Тимошенко О. В.⁴

¹Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького,

¹аспірант кафедри анатомії і фізіології людини та тварин,

²доцент, к.б.н. кафедри анатомії і фізіології людини та тварин,

³професор, зав. кафедри анатомії і фізіології людини та тварин

⁴Комунальний заклад «Центр позашкільної освіти» Мелітопольської міської ради

Запорізької області, вчитель-методист

dashadaf@yandex.ua

ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ

Здоров'я людини у кожній країні і для всього людства в цілому є одним з найбільш важливих глобальних проблем. Українське законодавство одним з найвищих соціальних цінностей визначає здоров'я людини. Професійний стрес являє собою серйозну загрозу для охорони професійного здоров'я. Цей тип стресу Всесвітня організація охорони здоров'я називає хворобою ХХІ століття, що стала глобальною епідемією [5].

Висока емоційна напруженість у роботі вчителів зумовлена наявністю великої кількості факторів ризику, стрес-факторів, які постійно присутні в їх професійній діяльності і впливають на самопочуття, працездатність педагогів. За даними ВООЗ, коефіцієнт стресогенності педагогічної діяльності складає 6,2 бали (при максимальному коефіцієнті 10 балів) [3, 6].

Проблема стресів, пов'язаних з професійною діяльністю, представляє собою сферу перетину багатьох галузей – від фізіології та медицини до психології та соціології. Це обумовлено, з одного боку, фізіологічними і психологічними механізмами стрес-реакцій, а з іншого – соціальним характером наслідків виробничих стресів. Тривалі професійні стреси призводять до виникнення синдрому емоційного вигорання – складного психофізіологічного феномену, який проявляється як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження [3, 4].

Вчителі знаходяться у стані стресу. Є багато причин для цього: низький престиж професії, незадоволеність результатами своєї роботи, а також відповідні вимоги до вчителя, велика відповідальність. Стрес вчителя частково обумовлений тим, що вимоги до праці можуть призвести до емоційного виснаження, яке виникає, коли вчителі