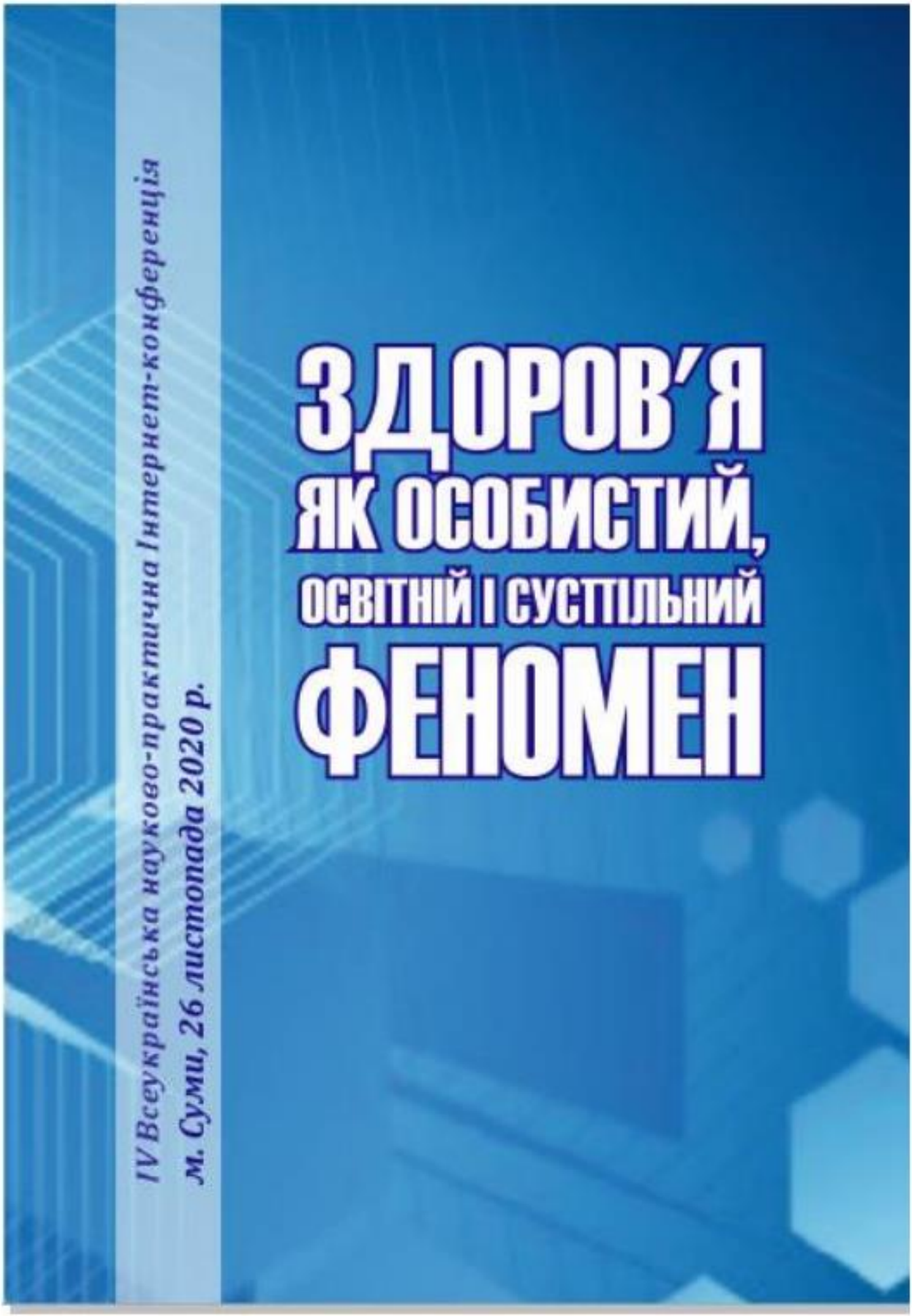

IV Всеукраїнська науково-практична Інтернет-конференція
м. Суми, 26 листопада 2020 р.
ЗДОРОВ'Я
ЯК ОСОБИСТИЙ,
ОСВІТНІЙ І СУСПІЛЬНИЙ
ФЕНОМЕН

Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Сумська обласна рада
КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Лабораторія здоров'яспрямованої освіти
Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

ЗДОРОВ'Я ЯК ОСОБИСТИЙ, ОСВІТНІЙ І СУСПІЛЬНИЙ ФЕНОМЕН

МАТЕРІАЛИ

IV Всеукраїнської науково-практичної

Інтернет-конференції

(м. Суми, 26 листопада 2020 р.)

Збірник статей

Суми – 2020

УДК 37.01: 37.02: 373: 374: 378
З-46

Рекомендовано до друку та практичного використання
вченою радою Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти
(протокол № 14 від 30.11.2020)

Редакційна колегія:

С. М. Грицай – кандидат педагогічних наук, проректор з наукової роботи КЗ СОІППО, доцент;

Т. О. Пономаренко – кандидат педагогічних наук, завідувач науково-видавничим відділом КЗ СОІППО;

Л. В. Сєрих – кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри теорії і методики змісту освіти КЗ СОІППО, доцент;

І. В. Сидоренко – старший викладач кафедри психології КЗ СОІППО;

В. М. Успенська – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики змісту освіти, керівник лабораторії здоров'яспрямованої освіти КЗ СОІППО.

З-46 **Здоров'я як особистий, освітній і суспільний феномен**: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, м. Суми, 26 листопада 2020 р. / за заг. ред. В. М. Успенської. Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. – 220 с.

У матеріалах конференції висвітлюються погляди сучасних науковців, методистів, управлінців, педагогів на проблему здоров'яспрямованої діяльності на рівні особистості, закладу освіти, держави. У контексті завдань Нової української школи розглядаються сучасний стан та перспективи впровадження в закладах освіти здоров'язбережувальних технологій, формування в учнів, студентів, вихованців безпечного і здорового способу життя, екологічної грамотності; організація виховного процесу щодо формування в дітей та учнівської молоді ціннісних життєвих навичок, профілактики булінгу (цькування), кримінальних правопорушень, вживання наркотичних і психотропних речовин та запобігання торгівлі людьми. Аналізуються особливості методика викладання основ здоров'я, курсів і факультативів здоров'язбережувального змісту, умови розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, перспективи функціонування закладу освіти як осередку (Школи / Центру) здоров'я.

Рекомендовано науковцям, викладачам, методистам, педагогам – усім, хто опікується здоров'яспрямованою діяльністю в сучасному освітньому просторі.

Редакція не несе відповідальності за зміст текстів і не завжди поділяє думки їх авторів.

УДК 37.01: 37.02: 373: 374: 378

© Колектив авторів, 2020
© ФОП Цьома С.П., 2020

ЗМІСТ

Передмова ……..…… 7

РОЗДІЛ І. СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ, СТУДЕНТІВ, ВИХОВАНЦІВ БЕЗПЕЧНОГО І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, ЕКОЛОГІЧНОЇ ГРАМОТНОСТІ

Бобровицька Любов. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ …… 9

Демченко Світлана. «ЗЕЛЕНІ» УРОКИ ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ БЕЗПЕЧНОГО І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ……. 20

Кострова Любов. РОЗВИТОК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ ЧЕРЕЗ УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ ……... 23

Лапоног Лариса. УПРОВАДЖЕННЯ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ……...…... 31

Лебединець Наталія. АНАЛІТИЧНИЙ ЕКОПРОЄКТ «ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ: ЦІННІСТЬ ОСОБИСТА, СОЦІАЛЬНА, ОСВІТНЯ» …..... 36

Лойченко Інна. УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ІНФОРМАТИКИ …… 41

Матейко Алла. ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА НОРМАЛЬНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ..….. 48

Потапенко Тетяна. УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ МУЗИКОТЕРАПІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ …… 55

Самойленко Лілія. ІННОВАЦІЙНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ …….. 60

Світич Світлана. РОЗВИТОК ТОЛЕРАНТНОГО СТАВЛЕННЯ ПЕДАГОГІВ ДО СОМАТИЧНО ОСЛАБЛЕНИХ УЧНІВ ……....….. 67

Сєрих Лариса. ПЕРСПЕКТИВИ ВЗАЄМОДІЇ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В ЕСТЕТИЧНОМУ ВИХОВАННІ ПІДЛІТКІВ ЗА УМОВ УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ... 72

Сіренко Надія. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ……...……... 77

Сьома Світлана. СИСТЕМА НАВЧАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ВИХОВАНЦІВ ЗАКЛАДУ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ .....….. 83

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ЩОДО ФОРМУВАННЯ В ДІТЕЙ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЦІННІСНИХ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК, ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ (ЦЬКУВАННЯ), КРИМІНАЛЬНИХ ПРАВОПОРУШЕНЬ, ВЖИВАННЯ НАРКОТИЧНИХ І ПСИХОТРОПНИХ РЕЧОВИН ТА ЗАПОБІГАННЯ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ

Вязова Тетяна. НАВИЧКИ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ В ШКОЛІ …...……. 92

Загребельна Тетяна. ОРГАНІЗАЦІЯ ВИХОВНОЇ РОБОТИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ …….. 96

Михайлова Наталія. ПРОФІЛАКТИКА НАСИЛЬСТВА В УМОВАХ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО ЗАКЛАДУ ……..... 101

Сидоренко Ірина. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ БУЛІНГУ ЯК ФОРМИ НАСИЛЬСТВА В ОСВІТНЬОМУ ЗАКЛАДІ ……. 109

РОЗДІЛ ІІІ. МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я, КУРСІВ І ФАКУЛЬТАТИВІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ЗМІСТУ

Гаврилишина Людмила. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ШЛЯХОМ ПРОЄКТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ……..…. 116

Гребеніченко Юлія. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗАСОБАМИ КЕЙС-ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОКАХ ПРЕДМЕТА «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я» ……..…… 132

Капленко Анна. ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ……..…… 128

Кісільова Марина. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ……...……..…. 133

Коростіль Лідія. ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО SARS-COV-2 І COVID-19 УЧИТЕЛЮ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я …….…… 140

Риженко Руслана. ВИКОРИСТАННЯ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я …… 148

Чичикало Валентина. ЗАСТОСУВАННЯ STEAM-ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ……...… 152

РОЗДІЛ ІV. РОЗБУДОВА БЕЗПЕЧНОГО І ЗДОРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Кириченко Олена. ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ …..…….. 159

Лавріненко Лідія. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В СУЧАСНОМУ ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ……. 164

Марухина Ірина. ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ……... 171

Тітаренко Світлана. УМОВИ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК СКЛАДНИКА ІМІДЖУ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ……... 176

РОЗДІЛ V. ПЕРСПЕКТИВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ЯК ОСЕРЕДКУ (ШКОЛИ / ЦЕНТРУ) ЗДОРОВ'Я

Горєла Тетяна. РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЧЕРЕЗ ВСЕУКРАЇНСЬКУ ПРОГРАМУ «HEALTHY SCHOOLS: ЗАРАДИ ЗДОРОВИХ І РАДІСНИХ ШКОЛЯРІВ» …….. 186

Куций Андрій, Лаврова Лариса, Савченко Вікторія. ШКІЛЬНА МЕРЕЖА ЯК МЕХАНІЗМ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ …… 191

Поліщук Наталія. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ДОМІНАНТНИЙ АСПЕКТ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ …….. 198

Успенська Валентина, Бирченко Світлана. ПРОЄКТИ ТА ПРОГРАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ СУМЩИНИ……. 205

ПЕРЕДМОВА

Здоров'я людини – одна із глобальних проблем, яку намагаються вирішувати лікарі, педагоги, психологи. Проблема вже давно вийшла за межі особистісного рівня. Свою діяльність з позицій здоров'язбереження вибудовують заклади освіти всіх типів. На рівні держави приймаються нормативні документи, які окреслюють напрями діяльності різних галузей суспільства, дотичні до проблеми здоров'я населення загалом та дітей, зокрема. Останніми з цих документів є Указ Президента України від 7 грудня 2019 року № 894 «Про невідкладні заходи щодо покращення здоров'я дітей»; Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 року № 1018; Національний план заходів щодо неінфекційних захворювань для досягнення глобальних цілей сталого розвитку, затверджений розпорядженням Кабінету Міністрів України від 26 липня 2018 року № 530; Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, прийнята Указом Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020.

У вирішенні проблеми збереження, зміцнення, формування здоров'я дітей великого значення набуває здоров'язбережувальна діяльність сучасного закладу освіти. Тут закладається фундамент особистості, інтенсивно формуються базові соціальні установки, основи світогляду, звички, розвиваються пізнавальні здібності, емоційно-вольова сфера, укладаються різноманітні стосунки з навколишнім світом, закладаються базові цінності, у тому числі й здоров'я. У закладах освіти вибудовуються осередки шкіл здоров'я, упроваджуються сучасні здоров'язбережувальні технології, вводяться програми, проєкти, проводяться різні заходи, спрямовані на виховання культури здоров'я й формування здорового способу життя. Сучасні заклади освіти дбають про здоров'я всіх учасників освітнього процесу, як здобувачів освіти, так і педагогів, технічних працівників, батьків.

Для актуалізації проблеми здоров'язбереження, першочергово в закладах освіти дітей дошкільного та шкільного віку, 26 листопада 2020 року комунальним закладом Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти проведено IV Всеукраїнську науково-практичну Інтернет-конференцію **«Здоров'я як особистий, освітній і суспільний феномен»**. Конференцією розглянуто наступні питання:

– Сучасний стан та перспективи впровадження в закладі освіти здоров'язбережувальних технологій, формування в учнів, студентів, вихованців безпечного і здорового способу життя, екологічної грамотності.

– Організація виховного процесу щодо формування в дітей та учнівської молоді ціннісних життєвих навичок, профілактики булінгу (цькування), кримінальних правопорушень, вживання наркотичних і психотропних речовин та запобігання торгівлі людьми.

– Методика викладання основ здоров'я, курсів і факультативів здоров'язбережувального змісту.

– Розбудова безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі.

– Перспективи функціонування закладу освіти як осередку (Школи / Центру) здоров'я.

У даному збірнику пропонуємо погляди освітян на означені проблеми, обговорені на конференції.

РОЗДІЛ І

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ, СТУДЕНТІВ, ВИХОВАНЦІВ БЕЗПЕЧНОГО І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, ЕКОЛОГІЧНОЇ ГРАМОТНОСТІ

Любов Бобровицька,
практичний психолог,
учитель біології, основ здоров'я І категорії
Свеської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів № 1
Ямпільської районної ради Сумської області

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Анотація. *У статті здійснюється теоретичний аналіз психологічних особливостей підлітків з особливими освітніми проблемами; конкретизуються методи, прийоми, форми роботи з дітьми; обґрунтовується зміст діяльності шкільного психолога в умовах закладу загальної середньої освіти, його роль в системі інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами.*

Ключові слова: *підлітковий вік, соціалізація, індивідуальні психологічні особливості, психологічний супровід, корекція, інклюзивне навчання.*

Постановка проблеми. У нашій державі, як і в інших країнах світу, спостерігається негативна тенденція збільшення кількості дітей і підлітків, які мають особливості розвитку, проблеми їхньої адаптації і соціалізації в межах суспільства. Внаслідок соціально-демографічних передумов, глобальної екологічної кризи значна частина дітей обтяжена хворобою або патологіями, кількість яких постійно зростає, тобто спостерігається тенденція до зростання чисельності дітей з функціональними обмеженнями. А відтак, наразі існує гостра проблема залучення дітей і підлітків, що мають особливості розвитку, до соціуму, проблема їхньої адаптації, соціалізації і розвитку в межах суспільства та на благо суспільства.

Аналіз останніх публікацій. Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що проблема здобуття освіти дітьми і підлітками з

особливими освітніми потребами перебуває в центрі уваги багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених: Е. Андрієвої, В. Андрущенка, А. Гамаюнової, Т. Улляшенко, У. Смолярчук , М. Сабат, М. Яремченко та інших.

Наукові роботи Е. Масткочової, І. Голітової, А. Турдбатової присвячені дослідженням соціально-психологічних особливостей підлітків з особливими освітніми потребами та проблемам у процесі їхньої соціалізації.

Визначення сутності організації психолого-педагогічного супроводу підлітків з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти висвітлені в наукових роботах З. Британєвої, А. Гамаюнової, У. Овчаренко, М. Лук'яненко, Р. Потолюшко.

Мета статті – визначити психологічні особливості дітей підліткового віку з особливими освітніми потребами.

Виклад основного змісту. Інклюзивна освіта – це та складова гуманітарної політики кожної сучасної країни, яка свідчить наскільки її суспільство захищає невід'ємні права людини та яка сьогодні поступово входить в освітній процес України. Безперечним є твердження про те, що місія кожного сучасного закладу – відбудувати власну траєкторію створення інклюзивного освітнього простору під девізом «наша місія – Світ Рівних Прав і Рівних Можливостей». Слід зауважити, що й дитина, яка має особливості розвитку, і дитина здорова розвивається за однаковими законами психічного розвитку. На їхній розвиток впливають і біологічні, і соціальні фактори. Ми акцентуємо увагу саме на об'єктивних особливостях і характерних властивостях підліткового віку, що є притаманним і для дітей з особливими освітніми потребами.

Підлітковий вік охоплює період від 11-12 до 14-15 років, тобто 5-9 класи школи. У цей період в особливості дитини відбуваються складні і суперечливі зміни, на підставі чого його ще називають важким, критичним, перехідним. Така оцінка зумовлена багатьма якісними трансформаціями, які нерідко пов'язані з докорінними змінами попередніх соціальних ролей, особливостей активності, інтересів і стосунків дитини. Відбуваються вони за порівняно короткий час, здебільшого набувають несподіваного, бурхливого характеру. Майже завжди ці зміни супроводжуються появою у підлітка суб'єктивних труднощів. Ускладнюється і його виховання, оскільки підліток не підкорюється впливам дорослих, у різних формах проявляє непослух, опір і протест (упертість, грубість, негативізм, замкнутість). Саме в підлітковому віці відбувається становлення психологічного механізму, що формує навички

та вміння враховувати інтереси іншої людини у процесі спілкування та взаємодії. З одного боку – прагнення до незалежності, дорослі домагання, вимоги рівних з ними прав, розширення меж самостійності, а за іншого – недостатня психологічна та соціальна зрілість потребують допомоги й підтримки з боку дорослих, запобіжних дій щодо виникнення та розвитку в підлітків ризикованої поведінки.

Незважаючи на те, що формування психіки підлітків відбувається за одними законами, необхідні різні форми психолого-педагогічного супроводу підлітків з особливими освітніми потребами. У дослідженнях українських учених-психологів є різні підходи до класифікації основних груп дітей з особливостями психофізичного розвитку, типів порушень. Наприклад, дослідники Г. Коберник, В. Синьов представляють наступні групування:

1. Діти з сенсорними порушеннями (зору, слуху. мовлення, опорно-рухового апарату).

2. Діти з затримкою психічного розвитку.

3. Діти з астенічними, реактивними станами та конфліктними переживаннями.

4. Діти з психопатологічними формами поведінки.

5. Розумово відсталі діти.

6. Діти з початковими проявами психічних захворювань (шизофренія, епілепсія тощо).

Ще одна класифікація запропонована В. Лапненим та Б. Пузановим:

1. Діти з сенсорними порушеннями (зору, слуху).

2. Діти з інтелектуальними порушеннями (розумова відсталість та затримка психічного розвитку).

3. Діти з порушеннями мовлення.

4. Діти з комплексними, комбінованими порушеннями.

5. Діти з викривленим (дисгармонійним) розвитком.

Дана стаття розкриває психологічні особливості підлітків з особливими освітніми потребами і відзначає, що психолого-педагогічний супровід підлітків з різними особливостями психофізичного розвитку в умовах закладу загальної середньої освіти дозволяє попередити вторинні відхилення у розвитку і труднощі навчання на етані створення для учня доступних умов здійснення змістовної діяльності, що сприяє їх психічному розвитку.

В умовах інклюзивної освіти робота соціально-психологічної служби, педагогічного колективу обумовлюється особливостями кожного підлітка з особливими освітніми потребами, особливістю їхньої

пізнавальної діяльності та емоційно-вольовою сферою, відхиленням у поведінці, а також об'єктивними віковими соціально-психологічними властивостями. Підлітки з особливими освітніми потребами демонструють низьку пізнавальну активність, недостатню сформованість мотиваційної та емоційної сфер, затримку або порушення мовного розвитку, несформованість комунікативних навичок та інші відхилення у розвитку. Зазначені психологічні особливості можуть зустрічатися у дітей у різних комбінаціях та мати різний ступінь прояву, що передбачає індивідуальний характер їхнього психолого-педагогічного супроводу.

При аналізі розвитку підлітків з особливими освітніми потребами виділяють дві групи симптомів, які обов'язково впливають на психологію дитини. Це симптоми первинного та вторинного порушення; того чи іншого аномального розвитку, спричиненого вадою. Первинні порушення, безпосередньо, випливають з біологічного характеру хвороби. У виникненні первинної вади виділяють: прентальний (до народження) і постнатальний (після народження) онтогенези. Вторинні порушення є особливими освітніми потребами. Вторинна вада є основним об'єктом вивчення психологом з метою корекції при аномальному розвитку підлітка.

У підлітка з обмеженими можливостями найважливішою складовою частиною первинної та вторинної вади може проявитися психічний онтогенез, тобто психічний розвиток індивіда. Найбільш інтенсивний психічний онтогенез припадає на підлітковий вік, коли формуються окремі психічні функції й особистість.

Фізичний недолік, хвороба відіграють істотну роль у розвитку особистості. Різноманітні ситуації можуть створити «звичайний» шлях розвитку. Підліток, розвиток якого ускладнено, не є менш розвиненою особистістю, – він представляє якісно відмінний своєрідний тип розвитку. Процес розвитку такого підлітка двояким чином соціально обумовлений. Соціальна реалізація вади (почуття малоцінності) є одна сторона соціальної обумовленості розвитку; соціальна спрямованість компенсації на пристосування до тих умов середовища, що створені і склалися в розрахунку на нормальний людський тип, складає її другу сторону.

Усвідомлення підлітком своєї тілесної сутності (усвідомлення схеми тіла, зовнішності, приналежності) являє собою такий же пізнавальний процес, що і пізнання об'єктів зовнішнього світу та інших людей. Цей процес завжди опосередкований потребами, відносинами суб'єкта як особистості, в силу чого самосвідомість є складною динамічною єдністю знання і відносин, інтелектуального і афективного.

Якщо підліток має видимі фізичні недоліки, почуття неповноцінності буде посилюватися, оскільки зовнішній вигляд суттєво впливає на самооцінку. Перехідний вік підлітка сам по собі є критичним – вносить певний розлад у фізичний і психічний розвиток, і може викликати різні нервово-психічні відхилення: спостерігаються коливання настрою, порушення поведінки, підвищена збудливість, прагнення до асоціальних форм поведінки. При наявності яких-небудь відхилень дисгармонія підліткового віку проявляється більш різко і стійко, ускладнюючи адаптацію підростаючого підлітка в суспільстві. У підлітків з особливими освітніми потребами в цей час виникають труднощі в навчанні через погіршення уваги, пам'яті, втрати інтересу до навчання. Більш складні переживання виникають у віці від 12 до 18 років. Саме в цьому віці підліток нерідко впадає в депресію, його мучать страхи, тривога за своє майбутнє. Характерними формами поведінки в даному випадку можуть стати або відхід у свої власні переживання, замкнутість, або негативна манера поведінки. Відсутність відчуття власної цінності, занижена самооцінка не дозволяють підлітку з особливими освітніми потребами стати повноцінним учасником повсякденних життєвих стосунків. Для підлітків з особливими освітніми потребами до кінця підліткового віку характерним залишаються недостатній рівень когнітивних можливостей, виражені труднощі соціальної взаємодії, нестійке відчуття себе, невпевненість делегування своєї самостійності іншим людям (переважно дорослим). Так підлітки демонструють нездатність справлятися із ситуацією неуспіху (особливо у шкільних ситуаціях), активне уникнення її і, внаслідок переживання досвіду неуспішності, невстигання, пасивність та байдужість при необхідності долати труднощі. У старшому підлітковому віці формується фіксація на невдачах; занижена самооцінка знижує і мотивацію для досягнення успіху; неадекватне сприйняття власних можливостей; безініціативність та низький рівень домагань. Надовго зберігається інфантильна позиція у міжособистісній взаємодії: нездатність зайняти точку зору іншого і невміння домовлятися, стати на позицію іншого, знижена критичність власних дій та вчинків, його егоцентричність, низька рефлективність поведінки. Підліток з особливими освітніми потребами найчастіше прагне ізольованості від широкого громадського середовища, відмовляється від контактів з однолітками, залишається в собі.

Спілкування з однолітками без вад для дитини з особливими освітніми потребами безцінне, тому що він значно більше залежить від емоційних і виховних стосунків середовища, ніж здорова людина, а для

нього такий важливий реальний стан справ і адекватна самооцінка, емоційна врівноваженість, адекватні міжособистісні стосунки і знаходження свого місця в соціумі. Підліткам з особливими освітніми потребами важливо опанувати навичками спілкування із знайомими та незнайомими людьми, вмінням вступати в контакт і відмовляти. Йому необхідно навчитися розрізняти загрозливі ситуації, адаптуватися до різних соціальних ситуацій. Він не володіє одним із найважливіших вікових завдань психічного розвитку підліток – набуттям навичок соціальної взаємодії у колективі ровесників і підтримки дружніх зв'язків. У нього відсутні навички з самостійної корекції тілесної, емоційної, поведінкової саморегуляції, а тому відсутні такі вольові якості, як дисциплінованість, витримка, самостійність, ініціативність, організованість, здатність діяти за правилами, приймати рішення, робити усвідомлений вибір, проявляти ініціативу.

Підліток з особливими освітніми потребами не усвідомлює своє особистісне. Відсутність навичок саморегуляції стає причиною відставання в емоційній сфері. Найвиразнішими появами цього відставання є слабкість емоційної регуляції, емоційна нестійкість, реакції протесту; поверхневість емоційних контактів, труднощі у розпізнанні власних емоцій та емоцій іншого; нездатність враховувати у своїй поведінці стани, бажання, інтереси інших людей.

Недорозвинення пізнавальної сфери та емоційно-вольова незрілість призводять до зниження адаптаційних можливостей особистості школярів з особливими освітніми потребами при переході від початкової до середньої ланки освіти. Ознаки затримки, що не були компенсовані на етапі навчання у початковій школі, стають значно помітнішими. Це негативно впливає на пізнавальну психічну сферу підлітків з особливими освітніми потребами, погіршує їх рівень соціалізації та знижує якість навчальної діяльності.

Ми висвітлили основні психологічні особливості підлітків з особливими освітніми потребами. В Україні, як у всьому цивілізованому світі, дитинство визначається важливим етапом у житті людини та детермінується принципом пріоритетності підготовки дітей до повноцінного життя у суспільстві, розвитку у них соціально цінних якостей. Негативна тенденція збільшення кількості дітей з інвалідністю потребує рішення проблеми залучення дітей і підлітків, що мають особливості розвитку, до соціуму. Соціальна адаптація – це не подолання вад дітей-підлітків, а інтеграція їх до вже звичайного для загалу ритму життя. Це створення умов, в яких діти з обмеженими можливостями

зможуть вести повноцінне, гідне людей життя. Конституція України дає кожній дитині право на отримання освіти.

Комітет ООН з економічних, соціальних та культурних прав виділяють чотири основні характеристики права на освіту: наявність, доступність, сприйнятливість та адаптованість. Доступність означає, що держава зобов'язана забезпечити рівний доступ до освіти для всіх, незалежно від віку, статі, стану здоров'я. Сприйнятливість, включає в себе право обирати вид і тип освітнього закладу. Адаптованість освіти означає, що система державної освіти повинна брати до уваги її інтереси і можливості кожної дитини. На допомогу дітям, підліткам з особливими освітніми потребами приходить інклюзивна освіта. Реалізація права на освіту для всіх дітей, включаючи і учнів з особливими освітніми потребами, неможлива без інклюзивного навчання як спеціально організованого освітнього процесу, що забезпечує дитині з особливими освітніми потребами можливості навчання в середовищі однолітків в закладі загальної середньої освіти за стандартними програмами з урахуванням її особливих освітніх потреб. Головне в інклюзивній освіті дитини з особливими освітніми потребами – формування освітнього і соціального досвіду разом з ровесниками. Згідно з ЮНЕСКО інклюзивне навчання – це процес звернення і відповіді на різноманітні потреби учнів через забезпечення їхньої участі в навчанні, культурних заходах і житті громади та зменшення виключення в освіті та в навчальному процесі. Інклюзивна освіта дозволяє забезпечити формування суспільної уваги до розмаїття та унікальності кожного учня, що забезпечує ліпшу якість освіти для всіх дітей. Метою інклюзивного навчання є також покращення навчального середовища, в якому вчителі і учені відкриті до різноманіття, де гарантується забезпечення потреб учнів і повага до їх здібностей та можливостей бути успішними. Спосіб отримання освіти, коли учні з особливими освітніми потребами навчаються в загальному освітньому середовищі за місцем свого проживання – це є альтернативою інтернат ній системі, за якою вони утримуються та навчаються окремо від інших дітей, або домашньому та індивідуальному навчанню.

Також одним з основних завдань інклюзивного навчання є забезпечення диференційованого психолого-педагогічного супроводу дітей різного віку з особливими освітніми потребами.

Відповідно до статті 1 Закону України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю», психолого-педагогічний супровід – системна діяльність, спрямована на створення комплексної системи клініко-психологічних, психолого-педагогічних і психотерапевтичних умов, що сприяють

засвоєнню знань, умінь, навичок учня з особливими освітніми потребами, його успішної адаптації, реабілітації особистісному становленню особи. Психолого-педагогічний супровід – це прогнозований динамічний процес, в якому задіяна цілісна командна діяльність.

Роль психолога в цій команді дуже значна. Його завдання – вивчення особистісного потенціалу учнів з особливими освітніми потребами, а саме: співвідношення рівня розумового розвитку дитини і вікової норми, розвитку когнітивної сфери, сформованості до навчання 4 особливості емоційно-вольової сфери; їх творчий та інтелектуальний розвиток через залучення всіх учасників освітнього процесу до реалізації запланованих дій, щодо особливостей розвитку; соціалізація та адаптація; професійна орієнтація дітей з особливими освітніми потребами . Системна діяльність практичного психолога направлена на створення комплексу психолого-педагогічних умов для забезпечення супроводу та розвитку дітей і підлітків з особливими освітніми потребами у загальноосвітньому навчальному закладі.

У роботі з учнями, які потребують допомоги в навчальному процесі, я, як психолог, користуюся наступним алгоритмом дій:

1. Виявлення навчальних труднощів у підлітків з особливими освітніми потребами; визначення причин цих труднощів (у бесіді з батьками, учителями). За потреби – скерування до відповідних додаткових фахівців з метою встановлення причин та можливостей надання допомоги.
2. Проведення спостереження за поведінкою підлітка на уроках та в позаурочний час, за особливостями її поведінки та взаємодії з однолітками та педагогами.
3. Проведення індивідуальних спостережень, досліджень за підлітком з метою виявлення його індивідуальних особливостей, схильностей, інтересів та потреб. Аналіз періоду адаптації.
4. Участь у складанні індивідуальної програми супроводу дитини, розробка індивідуального плану корекційно-розвивальної роботи з урахуваннями виявлених особливостей підлітка.
5. Участь у підготовці документів для розгляду на засіданні ПМПК.
6. Ознайомлення з висновками і рекомендаціями ПМПК щодо організації навчання, розвитку підлітка та надання йому додаткових послуг.
7. Участь у розробці необхідних для адаптації матеріалів з переліком форм і прийомів, а саме: надання рекомендацій педагогам щодо

врахування особливостей навчально-пізнавальної діяльності дитини при визначенні методів роботи з нею.

8. Сприяння у створенні позитивного мікроклімату в шкільному колективі та взаємодії з однолітками, проведення заходів, спрямованих на профілактику стигматизації і дискримінації в оточенні ровесників, формування дружнього та неупередженого ставлення дитини з особливими освітніми потребами.

9. Надання консультаційної допомоги педагогам у роботі з підлітком, який має особливі освітні потреби.

10. Налагодження співпраці з фахівцями, які безпосередньо працюють з дитиною з особливими освітніми потребами та беруть участь у розробці індивідуальної програми розвитку.

11. Консультації для батьків підлітків з особливими освітніми потребами.

Також визначаю, які методики включати під час діагностичного вивчення та як адаптувати стимулюючі матеріали – методики для вивчення стану інтелектуального розвитку підлітка незалежно від впливу навколишнього середовища: культури, освіти та інше. Корекційні заняття проводжу індивідуально з дитиною з особливими освітніми потребами. Вони являють собою сукупність технік та вправ, які спрямовані на корекцію поведінки та розвиток особистості в підлітка. З практики шкільного практичного психолога можна зазначити, що психолого-педагогічного супроводу у нашому закладі освіти потребують підлітки з особливими освітніми потребами 6 і 7 класів. Тому корекційно-розвивальні програми, діагностичні методики для дітей з особливими освітніми потребами використовуються з додатку до листа ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 27.07.2020 за № 22.1/10-1495 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти на 2020/2021 навчальний рік».

У роботі з дітьми 12 і 13 років дотримуємось основних принципів організації психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами: пріоритет інтересів потреб учнів; неперервність супроводу; мультидисциплінарність.

В організації психологічного супроводу використовую алгоритм проведення необхідних заходів:

1. Діагностика рівня розумових здібностей.

2. Оформлення документації для здійснення психолого-педагогічного супроводу підлітків з особливими освітніми потребами.

3. Створення власної навчально-методичної та інформаційної бази (банк даних корекційних, навчальних і виховних програм).

4. Моніторинг результативності.

5. Виявлення і прогнозування можливих проблем.

6. Розробка шляхів корекції можливих негативних наслідків.

Наприклад, у діагностиці рівня розвитку підлітка (7 клас) передбачалося виявлення індивідуальних особливостей психічного, фізичного, інтелектуального розвитку; рівня розвитку психічних процесів; діагностика соціальної зрілості інтелекту, стилю взаємодії педагогів і батьків з дитиною. За результатами висновків інклюзивно-ресурсного центру мають місце натупні особливості: інтелектуально-мнестичного недорозвитку легкого ступеня; інертність психічних процесів; нерозуміння смислових ситуацій, відсутність навичок вербально-логічного міркування; недостатня сформованість навчальних умінь та навичок; системний недорозвиток мовлення низького ступеня. Психолого-педагогічний супровід підлітка реалізується в умовах інклюзивного навчання за типової освітньої програми закладів загальної середньої освіти, адаптованої до типової освітньої програми спеціальних закладів в загальної середньої освіти для дітей з інтелектуальними порушеннями.

Інший випадок, за результатами висновків інклюзивно-ресурсного центру підлітка 6 класу мають місце ознаки значного відставання в розумовому розвитку; системне порушення пізнавальної діяльності та комунікативних функцій. Навички соціальної поведінки, самообслуговування на стадії формування. Потребує допомоги і нагляду; необхідна корекція пізнавальних процесів та емоційно-вольової сфери. Навчальний план індивідуальної форми здобуття освіти підлітком складений на основі навчального плану спеціальних закладів загальної середньої освіти ІІ ступеня для дітей з інтелектуальними порушеннями (наказ МОН України від 12.06.2018 року).

При оформленні банку даних підлітків з особливими освітніми потребами відповідно до особливостей та явних порушень виконано:

- оформлення індивідуальної картки психолого-педагогічного діагностування;
- складання соціального паспорту сім'ї, в якої виховується дитина;
- розробка та затвердження тематичного плану, програми індивідуальної корекційно-розвивальної роботи;
- розробка рекомендацій для педагогів і батьків.

У роботі з підлітком з особливими освітніми потребами обов'язково охоплюю наступні проблеми:

- самооцінка, невпевненість у собі;
- тривожність, наявність страхів;
- труднощі процесу комунікації;
- нестабільність психоемоційного стану;
- почуття безнадійності, приреченості та інше.

Сплановані заняття з розвитку комунікативних навичок; з підвищення впевненості в собі; з розвитку креативності; з розвитку навичок емоційної саморегуляції; зі зниження тривожності.

Моніторинг корекційної роботи показує, що інклюзивна освіта допомагає підлітку з особливими освітніми потребами долучитися до здорової взаємодії з однолітками, участі в навчальному процесі від розміреного і поглибленого, до глибшого проникнення в сутність явищ та процесів відповідно до вікових особливостей дітей.

Для того, щоб результат роботи з дитиною-підлітком був стійкий, необхідно забезпечити допомогу через системний підхід, який передбачає опрацювання кожної характерологічної особливості підлітка. Забезпечення психолого-педагогічного супроводу підлітків з особливими освітніми потребами є невід'ємною частиною розвитку сучасної освіти. В її основі лежить індивідуальний та диференційований підхід до кожного учасника освітнього процесу.

Висновки. Підсумовуючи вище сказане, слід зазначити, що психологічна служба в загальноосвітньому закладі створює комфортні умови для формування у дітей з особливими освітніми потребами навичок самостійності, впевненості, мобільності, адже всі діти є цінними і активними членами « суспільства для всіх». Психологічна служба в школі – найважливіша складова інклюзивної освіти, система освітніх послуг, що забезпечують основне право кожної дитини – право на освіту, виховання, допомогу, які дозволять їй розвиватися й реалізуватися, відчути себе потрібним в суспільстві, повноцінним його громадянином. Психолого-педагогічний супровід підлітків з особливими освітніми потребами забезпечує врахування індивідуально-характерологічних, вікових, розумових, емоційно-вольових особливостей дітей зазначеної вікової категорії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Колупаєва А. А. Навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі: навчально-методичний посібник / А. А. Колупаєва, О. М. Таранченко. Харків : Ранок, 2019. 304 с.

2. Організація та науково-методичне забезпечення діяльності психологічної служби і ПМПК / За наук. ред. В. Г. Панка та І. І. Цушка. Київ : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM), 12 см.

3. Практична психологія в інклюзивному середовищі : матеріали І Всеукр. наук. Інтернет-конф. (м. Переяслав-Хмельницький, 21 лютого 2019 року) / За заг. ред. В. А. Вінс, Т. М. Кузьменко, І. М. Зозуля. Переяслав-Хмельницький : Видавець Я. М. Домбровська, 2019. 248 с.

4. Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні та прикладні проблеми: тези XV Міжнародної науково-практичної конференції (20 березня 2020 року, м. Київ) / За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, О. І. Власової, Н. М. Дембицької, О. В. Лавренко. О. В. Креденцер. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 135 с.

5. Усанова О. Н. Специальная психология. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 336 с.

Світлана Демченко,
учитель хімії та біології
Комунальної установи
Сумська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 24,
м. Суми, Сумської області

«ЗЕЛЕНІ» УРОКИ ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ БЕЗПЕЧНОГО І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Анотація. *Стаття присвячена розкриттю можливостей використання «зелених уроків» для формування принципів здорового способу життя.*

Ключові слова: *«зелені» уроки», змішане навчання, здоровий спосіб життя.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах упровадження змішаного навчання актуальним стає використання «зелених» уроків. Змішане навчання є підходом, педагогічною й технологічною моделлю, методикою, що поруч із онлайн-технологіями спирається також і на безпосередню взаємодію між здобувачами освіти [3, с. 22]. Ідея навчання дітей на свіжому повітрі не є новою. Багато видатних новаторів зверталися до цих прийомів. Так, наприклад, В. О. Сухомлинський любив говорити: «Тут, у природі, вічне джерело дитячого розуму» [2, с. 18]. Він вважав, що знання діти повинні отримували з навколишнього світу, що дитина саме через пізнання природи може ввійти до світу суспільних відносин. «Школа під

голубим небом», як творіння В. О. Сухомлинського, сьогодні набуває нового значення. Уроки на свіжому повітрі мають велике емоційне забарвлення, є засобом формування в учнів здорового способу життя. Хоча ідея такого виховання зустрічалась ще в Ж. -Ж. Руссо, В. О. Сухомлинський значно розширив, прокоментував, проаналізував її. Враховуючи сучасні реалії, упровадження таких уроків є актуальним для дітей усіх вікових категорій, тому що вони сприяють формуванню безпечного і здорового способу життя.

Мета статті. Показати практичну цінність «зелених уроків», проаналізувати різні підходи проведення цих уроків, виявити методичні особливості їх використання та обґрунтувати актуальність упровадження в освітньому процесі.

Виклад основного змісту. Спілкування з учнями – це завжди творчість. Учитель заздалегідь визначає очікування від уроку, але реальна зустріч із учнями може змінити очікування вчителя, внести корективи в попередній план. Учитель-артист імпровізує, поводиться невимушено. Імпровізація вимагає від педагога максимального контакту й відгуку аудиторії. Імпровізація – це майстерність [1, с. 9]. Саме на артистизмі, харизмі, самобутності і пластиці формуються перші спроби проведення «зелених» уроків. Підготовка до кожного такого уроку буде відрізнятися від звичайних. Потрібно враховувати, що поряд не буде звичних меблів, замкнутого простору, тиші класу і того, до чого звикли всі учні. На початку проведення таких уроків необхідно обов’язково зрозуміти, що не слово буде відігравати найважливішу роль на уроці. Потрібно іншими прийомами зосередити увагу учнів, а саме: жести вчителя (піднята рука, рука, що рухається, відкриті долоні; одяг вчителя (приємних, пастельних тонів, він добре сприймається, не стомлює; використання яскравих деталей); спеціальні предмети (стікери, аркуші А 4, картонні коробки, м’ячі).

Під час проведення таких занять позитивний результат дає комбінування різних форми співпраці дітей: учасники в колі; командоутворення; невербальна комунікація.

Можна використовувати уявні ситуації, що відбувалися в минулому або сьогоденні, створення конфлікт думок, аналіз матеріалу з погляду сучасності, а також суб’єктивно – об’єктивні взаємини.

До «зелених» уроків варто готуватися творчо, придумуючи щоразу щось цікаве, нове, яскраве. Конспект уроку повинен відрізнятися від звичайних уроків за формою, методами, насиченістю, цікавою інформацією . Всі завдання бажано описувати на окремих картках, які

легко надати дітям. Максимально використовувати простір і гру. Гра – це один з інструментів учительської професії; інструмент, яким можна скористатися на будь-якому етапі уроку для розв'язання дидактичних, виховних і розвивальних завдань. Гра допоможе там, де потрібно щось змінити (урізноманітнити, пожвавити, поліпшити). Гра допоможе створити доброзичливу творчу атмосферу, підвищити увагу, активність і зацікавленість учнів, організувати «зворотний зв'язок» з ними. Без успішного розв'язання цих завдань навіть найцікавіша навчальна тема не зацікавить учнів [1, с. 63].

Саме «зелені» уроки – це час активного впровадження різноманітних руханок на свіжому повітрі. Простір дозволяє використовувати руханки на всіх етапах уроку: під час очікування, і під час основного етапу. Також це час активного впровадження фізкультхвилинок для збереження і зміцнення здоров'я: дихальні вправи, вправи для вироблення красивої правильної ходи, гімнастика довголіття.

Кожен урок повинен мати зворотній зв'язок. Для контролю знань можна використовувати опитування «ланцюжком», продовження відповіді, перерваної в будь-якому місці, комбіновані естафети, демонстрація.

Проведення уроків на свіжому повітрі, крім оздоровчого значення, має інший широкий спектр впливу. Діти більше спілкуються між собою, вчаться підтримувати один одного, час уроку використовується ефективно та корисно. Упроваджуються різні комплекси вправ, які не можна провести в умовах організованого приміщення. Відповідні новації значно зменшують утомлюваність учнів, що покращує їх успішність на інших предметах. Такі форми проведення уроків є прикладом практичного впровадження життєвих навичок. Творчий підхід до вирішення будь-яких життєвих проблем і завдань робить людину здоровою. Ось чому такі уроки є основою здоров'язбережувального середовища.

Уроки повинні бути безпечними: тримати у фокусі своєї уваги не конкретну тему з підручника, а навички, які діти зможуть опанувати завдяки цьому заняттю. Учні мають знати, де відбуватиметься урок, скільки часу він триватиме та які матеріали знадобляться.

Висновки. «Зелені» уроки є дієвим засобом формування в учнів безпечного і здорового способу життя. Для забезпечення їх успішності необхідно організувати навчання так, щоб дитина стала активним учасником процесу засвоєння знань, при цьому відчувала фізичний, моральний, психологічний комфорт. Не має сумніву в тому, що активний рух на свіжому повітрі має величезне значення в житті дитини. Учні відчувають величезну потребу в таких уроках, вони з радістю підтримують

їх, є активними учасниками. Завдяки загальному зусиллю вчителів та учнів щодо здоров'язбереження, систематичній, послідовній і творчій роботі з організації «зелених» уроків забезпечується високий рівень функціональної діяльності всіх органів та систем організму дітей на уроці, їхній загальний розвиток і успішність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ворожейкіна О. М. 100 цікавих ідей для проведення уроку. Харків : Вид. група «Основа», 2011. 287 с.

2.Сухомлинський В.О. Вибрані твори: в 5 т. Київ : Рад. шк., 1976 - 1977. Т. 3.

3. Рекомендації щодо організації змішаного навчання у закладах вищої та фахової передвищої освіти. URL: https://mon.gov.ua/ua/news/yak-organizuvati-yakisne-zmishane-navchannya-mon-rozrobilo-rekomendaciyi-dlya-universitetiv-ta-koledzhiv

Любов Кострова,
учитель основ здоров'я вищої категорії
Комунального закладу Сумської обласної ради
Глухівського ліцею-інтернату з
посиленою військово-фізичною підготовкою

РОЗВИТОК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ ЧЕРЕЗ УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ

(З досвіду участі в міжнародній програмі «Healthy schools: заради здорових і радісних школярів»)

Анотація. *У статті піднімається проблема важливості формування в школярів здоров'язбережувальної компетентності. У сучасних умовах реформування освітньої галузі здоров'я підростаючого покоління розглядається не тільки як важливий соціальний та індивідуальний ресурс, а і як провідний показник прогресу суспільства, ознака гармонійного й комфортного середовища для особистісного самовираження громадян.*

Ключові слова: *здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язбережувальні технології.*

Щоб насолоджуватися здоров'ям, потрібно працювати над собою.
П. Брегг

Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення й особливо дітей залишається однією з найбільш актуальних для держави. Про це свідчать закони та постанови уряду [5; 7; 8].

У Конституції України, «Основах законодавства України про охорону здоров'я», програмі «Діти України» наголошується на необхідності збереження та зміцнення здоров'я молоді. У Концепції фізичного виховання в системі освіти України відзначається різке погіршення стану здоров'я і фізичної підготовки молоді. 90 % учнів мають хронічні захворювання і фізичні відхилення в розвитку. З усією гостротою перед державою постає проблема боротьби за збереження здоров'я нації [5; 7].

Сучасна школа виконує не тільки традиційні освітні функції, але й готує дітей до життя. Тому однією з актуальних проблем сьогодні є виховання особистості, здатної обирати здоровий спосіб життя як пріоритетний для досягнення успіху в ньому [1; 3; 4].

Наш заклад вважає пріоритетним завданням своєї роботи вироблення в учнів та вчителів відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищих суспільних і національних цінностей, виховання здорового способу життя та культури поведінки. Оскільки формування здорового способу життя учнів багато в чому залежить від особливостей освітнього процесу, тому завдання ліцею – навчити свідомо жити та сформувати здоров'язбережувальну компетентність.

З цією метою із жовтня 2019 по травень 2020 року Комунальний заклад Сумської обласної ради (КЗ СОР) Глухівський ліцей-інтернат з посиленою військово-фізичною підготовкою брав участь у міжнародній Програмі «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів». «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» – унікальна трирічна соціальна програма, яка реалізується Центром «Розвиток КСВ» та Mondelēz International Foundation. Програма має на меті сприяти розвитку здорового харчування, фізичних активностей та свідомого ставлення школярів до власного здоров'я. Протягом півроку у ліцеї проведено понад сто здорових активностей, реалізовано багато креативних ідей залучення дітей до здорового способу життя.

Акції – кампанії, розпочаті з метою залучення дітей до здорових активностей. За період участі у програмі були проведені акції: «Зберемо яблучка на чай та пиріжечки!», «Осінній збір ягід для фітонапоїв», «Овочі та фрукти для шкільної їдальні», «Чисте подвір'я», екологічна акція «Годівничка для синички», Всеукраїнська акція «Монетки діткам» (збір коштів на лікування онкохворих дітей), акція «Подарунок для друга» (до

Міжнародного дня людей з особливими потребами), благодійна акція «Від серця до серця».

Дні здорових активностей – тематичні дні, під час яких відбуваються здорові активності якогось певного спрямування у всіх класах. Наприклад, під час Дня мандариново-яблучних активностей 5-11 класи мали по черзі провести ігрові, рухливі та танцювальні перерви для учнів школи. Нагородою кожному класу є яблука та мандарини від наших спонсорів. У День здоров'я у школі відбувся великий «Весняний квест» (з проходженням десяти станцій та флешмобом). У День вітамінів пройшла виставка вітамінних продуктів та відкриті «вітамінні» уроки в початковій школі.

«Здорові перерви». Залучення дітей до проведення перерв у активній ігровій цікавій діяльності (без гаджетів). За період участі у програмі «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» виникли традиції проводити:

– ігрові перерви для дітей та вчителів (створено ігровий майданчик для молодших школярів; волонтери із старших класів організовують рухливі ігри з учнями початкових класів; мами залучають дітей до гри в «резинку», проведення ігор з дітьми під час прогулянок на свіжому повітрі; рухливі квести, настільні ігри, гра у теніс тощо);

– рухливі перерви (кращі спортсмени школи проводять фізкультурні розминки з усіма охочими);

– танцювальні перерви (учні різних класів по черзі готують танцювальні рухи та залучають усіх охочих до танцювальних активностей);

– фітоперерви (чаювання у дружньому спілкуванні).

Зони для фотографування. Облаштування спеціальних місць для фотографування з метою пропагування здорового способу життя та раціонального харчування.

Зустрічі з фахівцями. У межах програми «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» у школі відбулися цікаві і корисні зустрічі з фахівцями:

– з працівниками Обласного управління юстиції, які провели з учнями 6, 7 та 8 класів рольову гру «Зупинимо булінг разом!» (у рамках програми «Захищай свої права разом з Мін'юстом!»);

– з лікарем – педіатром, яка провела бесіду з учнями 5-го та 6-го класів про здорове харчування;

– з відомими спортсменами нашого міста.

Лінійка. На шкільних традиційних лінійках оголошуються здорові активності, які проводитимуться протягом тижня; нагороджуються найактивніші учасники заходів, переможці змагань.

На тематичних лінійках (наприклад, до Всесвітнього дня боротьби зі СНІДом) проводяться інформаційні хвилинки, флешмоби тощо.

Реклами. Рекламні листівки, інформаційні плакати та виступи у всіх класах агітаційно-просвітницьких груп з рекламою споживання здорових продуктів або здорового способу життя. Реклами – частина тематичних тижнів, батлів, акцій тощо. Наприклад, діти рекламували споживання меду, яблук, моркви, часнику, цибулі, шипшини, молока, страв із гарбуза та багато іншого.

Як показує життя, здоров'я школярів безпосередньо залежить від специфіки навчання, харчування, рухової активності, правильного режиму активності та відпочинку, особливостей сімейного виховання. Отож головними завданнями в формуванні здоров'язбережувальної компетентності ми обрали:

– пробудити свідомість, розуміння сутності проблеми здоров'я;
– підвищити рівень соціальної активності підлітків;
– дослідити реальний стан здоров'я учасників та проблеми, які у зв'язку з цим виникають;
– активізувати у підлітків прагнення займати активну життєву позицію.

Значення повноцінного харчування для дітей важко переоцінити. Фахівці в області харчування стверджують: учні, що одержують повноцінне харчування, набагато легше переносять фізичні навантаження, краще вчаться і рідко страждають від зайвої ваги. Ті ж, хто нехтує регулярним і повноцінним харчуванням, набагато повільніше справляються з простими завданнями, швидше втомлюються, часто хворіють.

На сьогодні серед ліцеїстів спостерігається збільшення хронічних патологій і зменшення числа відносно здорових дітей. На жаль, стали частішими зустрічатися захворювання шлунково-кишкового тракту, нирок і хвороб обміну речовин. Не раціонально побудовані навантаження, не збалансоване харчування можуть привести до погіршення здоров'я і загострень вже наявних хронічних захворювань. З метою продовження популяризації правильного здорового харчування в ліцеї для учнів проведені більш 60 лекцій та майстер-класів за результатами яких діти склали для себе пам'ятки та мотивуючі листівки, які розміщені на стендах навчальних класів, з метою нагадування про основні принципи та правила

здорового харчування. У межах заходів із формування культури здорового харчування (наприклад, до дня вітамінів, тижня гарбузових страв та ін.) класи презентували продукти здорового харчування на виставках. У їдальні КЗ СОР Глухівського ліцею-інтернату з посиленою військово-фізичною підготовкою дбають про здоров'я своїх вихованців. Щоденний раціон збагачений різноманіттям фруктів, а вчителі та вихователі із задоволенням розповідають про цінність та користь від їх споживання. Ліцеїсти всіх класів ліцею-інтернату із задоволенням куштували та досліджували різні фрукти та овочі. І виявили, що яблука, банани, цитрусові, морква, капуста і навіть буряк славляться своїми цілющими властивостями. За період участі у програмі були проведені наступні «Вітальні здорового харчування»: «Корисні страви із моркви», «Гарбузові смаколики», «Цибуля і часник на столі», «Вітамінне харчування», «Традиційні українські страви», було організовано челендж «Здорові сніданки».

КЗ СОР Глухівський ліцей-інтернат з посиленою військово-фізичною підготовкою приєднався до конкурсу від Є. Клопотенка, з метою підвищення рівня культури здорового харчування. У рамках проєкту розроблено «Збірник рецептів страв для харчування дітей ліцею» а також план впровадження нової шкільної культури харчування у шкільній їдальні. Діти з'ясовували значення назв нових страв, користь для розвитку й зміцнення організму, активно брали участь в обговоренні, аналізували отриману інформацію, вирішили більше уваги приділяти власному здоров'ю. Наприкінці конкурсу учні виконали чудовий колаж із власноруч намальованих страв з меню відомого шеф-кухаря. Інформацією про участь у конкурсі охоче ділилися з батьками, на сторінках регіональних видань, телебаченні. З метою продовження популяризації правильного здорового харчування в ліцеї для учнів проведені лекції та майстер-класи, за результатами яких діти склали для себе пам'ятки та мотивуючі листівки, які розміщені на стендах навчальних класів, з метою нагадування про основні принципи та правила здорового харчування.

Для розвитку життєвих навичок, що сприяють фізичному здоров'ю, ми застосовували комплекси вправ, що спрямовані на зміцнення і підтримку м'язів та органів дихання. Великого значення ми надали проведенню руханок, фізкультхвилинок, релаксацій, психогімнастичних вправ, ігор-медитацій. Систематичне проведення фізкультхвилинок на уроках позитивно впливає на учнів: віддаляє втому, відновлює розумову працездатність, знижує статичні навантаження і запобігає порушенню осанки, значно підвищує емоційний тонус учнів, викликає почуття

задоволення, радості. Ліцеїсти Глухівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою доводять цю аксіому кожного дня. Крім цього, спорт допомагає загартувати силу волі, підвищити самооцінку і опірність стресам, дозволяє стати мотивованим і працездатним, повернути внутрішню рівновагу. В закладі постійно проводяться турніри з настільного тенісу, волейболу, баскетболу, футболу. Веселі конкурси з використанням різноманітного спортивного знаряддя організовуються з метою зміцнення здоров'я дітей, розвитку швидкості, спритності, витривалості. Активна і рухлива гра зміцнює серцево-судинну систему, а разом з нею – дихальну систему і м'язи.

Для учнів початкових класів Глухівського ліцею-інтернату з посиленою військово-фізичною підготовкою впроваджується гурток «Ритміка». Ритміка – це система рухових вправ, побудованих на зв'язку рухів і музики. Головна мета програми гуртка – розвивати інтерес до музично-ритмічної діяльності, корекції правильної постави, ходи, грації рухів. У другому семестрі ритміка введена й для учнів 5-9 класів.

Уроки хореографії, до яких залучені учні початкових класів, дають основу для постановки рук, ніг, спини. Заняття сприяють успішному та правильному засвоєнню матеріалу з народних і класичних танців.

Одним із компонентів здоров'я є психологічне здоров'я. Для досягнення високої ефективності уроку при роботі зі своїми учнями наші вчителі проводять фізкультурні хвилинки та хвилинки релаксації, які допомагають запобігати розумовій та фізичній втомі. Регулярні виконання таких вправ роблять дітей більш спокійними, врівноваженими, а також дозволяють дітям краще зрозуміти свої почуття. В результаті вони володіють собою, контролюють свої деструктивні емоції і дії. Релаксаційні вправи дозволяють учням опанувати навички саморегуляції та зберегти більш рівний емоційний стан, а фізкультхвилинки дають позитивні емоції, добре впливають на регуляцію діяльності всіх внутрішніх органів, сприяють підвищенню тонусу кори головного мозку, спонукають до активної діяльності. Стали вже традиційними в ліцеї змагання спідкуберистів. Аналізуючи користь від початкового навчання збірці і до повноцінного вміння складати незвичайну головоломку, вчені-неврологи дійшли висновку, що весь процес складання знімає нервову напругу і психічні перевантаження. Це пов'язано з моторикою пальців, адже коли ми нервуємо, кистям рук корисно щось крутити-вертіти між пальцями. І ось саме коли ми збираємо кубик, ми заспокоюємось. Кубик змушує спідкубера вибирати потрібний шлях складання, веде до вибору правильного виходу зі складної ситуації. Згодом учень навчається

приймати блискавичні рішення і стає впевненим в тому, що робить, як мислить. Діти, які активно грають кубиком, непомітно привчаються логічно мислити, будувати послідовність дій, знайомляться з алгоритмами і з часом їх глибоко розуміють, аналізують інформацію. Все це вони згодом переносять в реальне життя, на реальні ситуації. Сформовані одного разу схеми поведінки і мислення при роботі з кубиком Рубіка в подальшому використовуються для вирішення різного роду питань і проблем.

«Здоровий простір» – це створення середовища, яке сприятиме популяризації активного та здорового способу життя. Створення сучасного освітнього простору в коридорах школи, допомагає учням на перервах з користю проводити свій вільний час, долучатись до активностей. В рамках Програми «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» та плану роботи учні-медіатори та медіаторки Шкільної служби порозуміння провели заняття для молодших школярів до Всесвітнього дня прояву доброти. Дівчата завітали до найменших паняночок та ліцеїстів, учнів молодших класів, з гарним настроєм, солодкими призами, іграми та загадками.

Майже 100 учнів гуртожитку Глухівського ліцею-інтернату отримали омріяний подарунок – відремонтований тренажерний зал. У новому тренажерному залі встановили 5 нових тренажерів, вони розраховані практично на всі групи м’язів. Тому вихованці приділяють багато часу для того, щоб відвідати тренажерний зал під керівництвом вчителя предмета «Захист Вітчизни», керівника гуртка «Козацький спас» Тищенко Ігоря Володимировича.

Приміщення шкільної бібліотеки переобладнано в медіатеку. Тут можна не тільки почитати книги, а й порелаксувати. Також ми пишаємося відкриттям у школі фіто-бару. Фіто-чаї дуже смачні та корисні, ми часто вживаємо цей напій. Влітку разом з батьками заготовляємо ці трави, ягоди, а восени, взимку використовуємо.

Карантинні умови теж сприяли упровадження новацій. Проєкт «Гіподинамія – ворог XXI століття», виконаний учнями 7-10 класів, переконав у негативному впливу малорухомого способу життя на фізичний розвиток. З’ясовані основні ознаки гіподинамії: це млявість, сонливість, поганий настрій, дратівливість. Фестиваль щоденних руханок, охоплений учнями 5-8 класів, наповнив шкільний простір фізичними вправами, які можна проводити для учнів ліцею під час перерв. У післякарантинних умовах навчання фестиваль дасть змогу дітям на перервах більше

рухатися, зарядитися енергією, отримувати позитивні емоції, з користю провести свій вільний час.

Запропоновані організаторами проєкту форми роботи вчили дітей встановлювати взаємозв'язки та залежності між складовими здоров'я, власним здоров'ям та навколишнім середовищем; спонукали аналізувати явища, ситуації та оцінювати їх вплив на здоров'я; надавали можливість задуматись над власною здоров'язбережувальною діяльністю. При проведенні вихідного анкетування відзначено, що у майже всіх дітей стала більш вираженою домінантність здоров'я в системі цінностей особистості.

Протягом реалізації програми учні плідно працювали в групах та індивідуально, спілкувались телефоном та за допомогою соціальних мереж, повідомленнями Skype. Надавали поради один одному стосовно оформлення презентацій, публікацій, блогу, вибору кольорової гами та шрифтів; учні добирали ілюстрації та фотографії, анімацію та анімаційні малюнки. Учасники програми навчилися виконувати роботи згідно з вимогами, які пред'являються до презентації, публікації, блогу. Завдяки різним видам активностей, які пропонували нам організатори проєкту, ми не тільки піклуємося про здоров'я наших учнів, а й відкриваємо все нові й нові таланти ліцеїстів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. Здоров'язбережувальна компетентність – змалку. *Палітра педагога.* 2014. № 6. С. 6-9.

2. Бережна Л. Гра як один із шляхів розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів. *Основи здоров'я*. 2012. № 3. С. 8-13

3. Бережна Т. Створення здорового середовища навчального закладу як шлях збереження і зміцнення здоров'я учнів. *Рідна школа.* 2012. № 1- 2. С. 44-47.

4. Бойченко Т. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова освіті України. *Основи здоров'я та фізична культура.* 2008. № 11-12. С. 6-8.

5. Державний стандарт початкової загальної освіти: Постанова Кабінету Міністрів від 20 квітня 2011 р. № 462.

6. Дударенко Л. В. Здоров'я нації через шкільну освіту. *Основи здоров'я та фізична культура.* 2006. № 4. С. 21-22.

7. Закон України «Про загальну середню освіту» від 23.05.1991 №1060- XII. *Початкова школа.* 1999. № 8. С. 1-12.

8. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017. *Верховна рада.* 2017. № 2145-VIII.

Лариса Лапоног,
учитель біології та основ здоров'я вищої категорії
Будильського навчально-виховного комплексу: загальноосвітня
школа І-ІІІ ступенів – дошкільний навчальний заклад
Лебединської районної ради Сумської області

УПРОВАДЖЕННЯ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. *У статті проаналізовано освітню проблему збереження здоров'я учнів та інноваційні підходи до вирішення питання зміцнення здоров'я учнівської молоді в закладі загальної середньої освіти, описані технології, спрямовані на формування в дітей установки на здоровий спосіб життя, усвідомлення цінності здоров'я.*

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, здоров'я дитини, здоров'язбережувальні технології.*

Постановка проблеми. Серед головних проблем сьогодення на одному з перших місць є питання збереження здоров'я підростаючого покоління. Саме здоров'я – основа благополуччя, розквіту нації, джерело щасливого життя. Водночас в останні роки спостерігається значне погіршення здоров'я дітей.

Посилаючись на дані ВООЗ, слід зазначити, що протягом навчання збільшується відхилення у стані здоров'я дітей, зростає кількість хронічних захворювань, погіршуються показники фізіологічного та психічного розвитку школярів. Серед неповнолітніх поширені тютюнопаління, вживання алкоголю, зростає захворюваність на ВІЛ-інфекцію та наркоманія. Недостатня увага приділяється питанням створення умов для збереження і зміцнення здоров'я дітей під час освітнього процесу, не враховується вплив природніх факторів на здоров'я дітей.

Основними причинами такого стану є погіршення екологічної ситуації, економічні проблеми країни, падіння рівня життя населення, збільшення емоційного, інтелектуального навантаження на дітей тощо. Вільний час діти все більше проводять за переглядом фільмів, за комп'ютерними іграми.

Окреслені проблеми вимагають пошуку нових соціальних і педагогічних підходів, які б сприяли збереженню та зміцненню здоров'я дітей, формували б у них навички здорового способу життя.

Сучасна система освіти має на меті виховання свідомої особистості, яка дбає про своє здоров'я та здоров'я оточуючих. Здійснення цієї мети можливе за умови запровадження здоров'язбережувальних технологій, які спрямовані на формування особистісних установок на усвідомлення дитиною цінностей здоров'я та вироблення позитивної моделі поведінки.

Аналіз останніх публікацій. Аналіз опрацьованої літератури свідчить, що проблемами впровадження здоров'язбережувальних технологій, виховання здорового способу життя цікавилось багато науковців. У вітчизняній і зарубіжній педагогічній науці досліджувалися різні аспекти проблеми збереження здоров'я молодого покоління, а саме: теоретичні засади здоров'язбережувальних технологій (Н. Беседа, Л. Горяна, О. Дубогай, Л. Попова, С. Лапаєнко); формування валеологічної культури особистості засобами здоров'язбережувальних технологій (Т. Бойченко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, М. Гончаренко, В. Горащук, В. Грибань, С. Кондратюк); чинники формування здоров'язбережувального освітнього середовища в загальноосвітньому та вищому навчальному закладі (О. Ващенко, С. Дудко, В. Звєкова, О. Клестова, К. Оглоблін). Результати цих досліджень мають теоретичне обґрунтування і поширилися в педагогічній практиці.

Вітчизняні та зарубіжні науковці вважають, що під здоров'язбережувальними освітніми технологіями треба розуміти всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів. Дослідник цієї проблеми Н. Смирнов зауважує: «Якщо здоров'язбережувальні технології пов'язати з вирішенням тільки здоров'яохоронного завдання, то до них належатимуть педагогічні методи та технології, які не шкодять прямо чи опосередковано здоров'ю учнів та вчителів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі» [5, с. 28].

Метою статті є аналіз стану та перспективи впровадження в закладі загальної середньої освіти здоров'язбережувальних технологій, формування в учнів та вихованців безпечного і здорового способу життя.

Виклад основного змісту. Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичним працівником та шкільним психологом, планує і організовує свою роботу з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. У своїй роботі

він звертається до різноманітних педагогічних технологій. Серед них виокремлюється окрема група – здоров'язбережувальні технології. За характером вони можуть бути вузькоспеціалізовані та інтегровані. За напрямом діяльності серед вузькоспеціалізованих здоров'язбережувальних технологій виділяють медичні, освітні, соціальні, психологічні. Серед інтегрованих виокремлюють: технології комплексної профілактики захворювань, корекції і реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровчі і валеологічні); педагогічні технології, що сприяють здоров'ю; технології, що формують здоровий спосіб життя. Серед здоров'язбережувальних технологій розрізняють власне здоров'язбережувальні (профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація здорового харчування); оздоровчі (фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арттерапія), технології навчання здоров'ю (включення відповідних тем до змісту предметів загальноосвітнього циклу), виховання культури здоров'я (факультативні заняття з розвитку особистості учнів, позакласні і позашкільні заходи, фестивалі, конкурси тощо) [4, с. 26].

Існуючі здоров'язбережувальні технології, окрім тих, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, вирішують завдання раціональної організації виховного процесу з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог, ураховують навчальне та фізичне навантаження відповідно до можливостей дитини.

У закладі загальної середньої освіти важливими є спеціальні технології підтримки здоров'я учнів. До них належать диспансеризація учнів, профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація здорового харчування (дієтичного включно), заходи санітарно-гігієнічного характеру, пов'язані з респіраторно-вірусними інфекціями.

Питання збереження та примноження здоров'я дітей у Будильському НВК: ЗОШ І-ІІІ ступенів – ДНЗ Лебединської районної ради стоїть на першому місці. Вся освітня діяльність побудована на основі моделювання системи здоров'язбережувальних технологій навчання та виховання.

Педагогічний колектив у своїй діяльності використовує активні форми і методи виховного впливу на учнів, засновані на демократичному стилі взаємодії, сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності, застосовує педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів, створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в закладі.

У закладі створене безпечне здорове шкільне середовище, яке не пригнічує психічні процеси: відсутні стресові ситуації, адекватні вимоги до дитини. Класні кімнати та коридори обладнані з урахуванням ідеї формування здоров'я дітей: забезпечені відповідне освітлення, тепловий, звуковий, кольоровий режими, вологе прибирання, закуплені зручні меблі, що відповідають зросту і віку учнів тощо. Організоване якісне харчування.

У закладі технології, що зберігають і зміцнюють здоров'я учнів відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм, вбудовані у освітній процес. Серед них: сприятливі умови навчання, чітка організація освітнього процесу, раціонально організований руховий режим, під час уроків запроваджені фізкультхвилинки, фізкультпаузи, вправи для очей, дихальна, звукова та пальчикова гімнастика, для профілактики сколіозу та короткозорості використовуються сольові мішечки. Практичний психолог та вчителі під час уроків кваліфіковано застосовують елементи музикотерапії, ароматерапії, кольоротерапії, казкотерапії тощо. Для учнів початкових класів організовані «Веселі перерви», динамічні паузи.

Для профілактики шкідливих звичок, підвищення рівня індивідуальної захищеності молоді в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу, COVID-19 та формування толерантного ставлення до людей, які живуть з інфекцією практичним психологом та вчителем біології закладу проводиться навчання за програмою «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя» та за програмою тренінгового курсу «Формування здорового способу життя та профілактика ВІЛ/СНІДу». Заняття мають чітку структуру, методично грамотно побудовані, оскільки проводяться у формі тренінгу за спеціально розробленими програмами, методичними посібниками. Результатом роботи є позитивні зміни у знаннях дітей, їх світогляді, намірах, уміннях і навичках, які зменшують уразливість учнів в умовах епідемії, перемоги та призові місця агітбригади в районних та обласних конкурсах «Молодь обирає здоров'я!».

Свою ефективність у розвитку життєвих навичок учнів, запобіганні поширенню ВІЛ/СНІДу, COVID-19 та формуванні відповідальної безпечної поведінки показав «Маршрут Безпеки» – сучасний комунікативний інструмент, що сприяє просвітницькій роботі з питань репродуктивного здоров'я молоді. Учні серед однолітків у цікавій формі пропагують ведення здорового способу життя. Впроваджуючи в роботу даний метод ми побачили позитивні зміни в поведінці та емоціях учнів: розвиваються пізнавальні потреби, здатність і бажання ділитися та

спілкуватися з іншими знаннями й думками щодо репродуктивного здоров'я. Під час занять учні дискутують один з одним, вчаться пов'язувати свої особисті поведінкові ризики із можливими наслідками, розробляють особисті шляхи виходу з певної ситуації.

Безумовно, важливим чинником зміцнення здоров'я є гарний настрій, позитивні емоції, тому основне завдання, над яким працює педагогічний колектив - це творення особистості школяра. З метою подолання бездоглядності, профілактики шкідливих звичок, правопорушень по закінченню уроків діти мають змогу цікаво й змістовно проводити дозвілля, відвідуючи гуртки різного спрямування та позакласні заходи, що сприяє моральному та духовному здоров'ю дитини.

Під час годин спілкування класні керівники проводять різнопланові бесіди щодо профілактики шкідливих звичок, злочинності, насилля, булінгу в учнівському середовищі, а також практичні заняття, що мають на меті дати навички дій в небезпечних для життя ситуаціях. Стали традиційними уроки здоров'я, Тижні здорового способу життя, зустрічі з представниками правоохоронних органів.

Робота практичного психолога закладу спрямована на формування психічного здоров'я школяра, вміння радіти життю й виховувати в собі позитивні емоції, протистояти шкідливому впливу на власне здоров'я. Здійснюється супровід учнів різних категорій, профілактика правопорушень, булінгу, суїцидальної поведінки, торгівлі людьми, робота з учнями «групи ризику», формування навичок безпечної поведінки в Інтернеті, пропаганда здорового способу життя, профорієнтаційна робота.

З метою профілактики респіраторних захворювань у НВК організована робота фітобару, де учні мають змогу випити фіточай, подихати ароматичними травами.

Діяльність закладу загальної середньої освіти зі збереження та зміцнення здоров'я учнів лише тоді можна вважати повноцінною та ефективною, якщо здоров'язбережувальні технології реалізуються ефективно в єдиній системі та професійно.

Результатом використання здоров'язбережувальних технологій в Будильському НВК є низька кількість респіраторних захворювань дітей, підвищення якості знань, зростання працездатності школярів під час уроків. Значно зменшилася чисельність учнів «групи ризику», знизилася кількість конфліктних ситуацій в учнівському середовищі, діти навчилися правильно реагувати на небезпечні ситуації. Педагогічний колектив закладу і надалі продовжує формувати безпечне та здорове освітнє

середовище, що сприяє реалізації інтелектуального, фізичного, соціального та емоційного здоров'я дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бережна Т. Створення здорового середовища навчального закладу як шлях збереження і зміцнення здоров'я учнів. *Рідна школа.* 2012. № 1-2. С. 44-47.

2. Беседа Н. А. Формування освітнього середовища в сучасній школі на засадах здоров'язбереження школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика.* 2010. Вип. 3 (1). С. 31 – 36.

3. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. *Початкова освіта.* 2005. № 46. С. 2-4.

4. Рибалко Л. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія /за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : 2019. 400 с.

5. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. Москва : АРКТИ. 2005. 320 с.

Наталія Лебединець,
учитель хімії та біології І категорії
Комунальної установи
Сумська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 8
Сумської міської ради Сумської області

АНАЛІТИЧНИЙ ЕКОПРОЄКТ «ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ: ЦІННІСТЬ ОСОБИСТА, СОЦІАЛЬНА, ОСВІТНЯ»

Анотація. *Досліджено проблему екологічної та здоров'язбережувальної освіти школярів в умовах освітнього процесу в КУ Сумська ЗОШ № 8. Виявлено фактори, які покращують і погіршують здоров'я школярів. Зроблено самооцінку стану здоров'я школярів 5-11 класів. Визначено найбільш явні, тривожні сигнали щодо здоров'я школярів. Описані результати анкетування. Школярам дано рекомендації щодо поліпшення власного здоров'я, розроблено пропозиції, рекомендації, план дій з метою поліпшення освітнього процесу.*

Ключові слова: *здоров'я школярів, самооцінка здоров'я, аналітичний екопроєкт.*

Здоров'я – це багатоаспектне, але цілісне явище. Саме тому фізична, соціальна, духовна та психічна складові здоров'я нерозривно взаємопов'язані між собою. Лише у сукупності позитивні показники кожного із цих аспектів можуть забезпечити людині хороше самопочуття,

настрій, позитивний емоційний стан і, як наслідок, активне життя та довголіття, основу життєвого успіху [1, с. 4].

Сучасний стан здоров'я та суспільної свідомості населення України свідчить, що існує реальна загроза нації. Майже 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку [1].

Вченими доведено, що провідними факторами формування дітей і підлітків в шкільному віці виступають рівень шкільного навантаження та організація навчання і виховання. А відтак, школа повинна забезпечувати оптимальні умови для організації освітнього процесу, відпочинку, харчування учнів [3; 4].

Мета роботи: проаналізувати самооцінку фізичного стану здоров'я, стомлення та його причини у процесі навчання здобувачів освіти 5-11 класів у КУ Сумська ЗОШ № 8 Сумської міської ради. За допомогою літературних джерел з'ясувати причини порушень фізичного та психічного розвитку, виникнення захворювань у школярів, знайти способи попередження та профілактики виявлених симптомів. Запропонувати учням, учителям, адміністрації закладу шляхи зменшення негативного впливу на здоров'я через різноманітні заходи.

Опис проблеми: усвідомлення причетності школярів 5-11 класів, що навчаються в КУ Сумська ЗОШ № 8, до погіршення власного здоров'я. Розробка пропозицій, рекомендацій, складання плану заходів на рівні школи і міста задля профілактики захворюваності школярів та зменшення виявлених симптомів чи уже існуючих захворювань.

Елементи новизни: поєднання самоаналізу оцінювання фізичного здоров'я школярів із соціологічними опитуваннями Київського міжнародного інституту соціології (2015-2017 років) та аналіз проведених заходів в реальному шкільному просторі щодо поліпшення здоров'я, профілактики захворювань учнів. Методи дослідження: опитування, анкетування, порівняння.

Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Самооцінка стану здоров'я є суб'єктивним показником, але частково ґрунтується на об'єктивних показниках захворюваності і встановленого діагнозу, який знають діти. Це «внутрішній манометр» особистості, покази якого свідчать про те, як вона себе оцінює, наскільки задоволена собою, відверта [1].

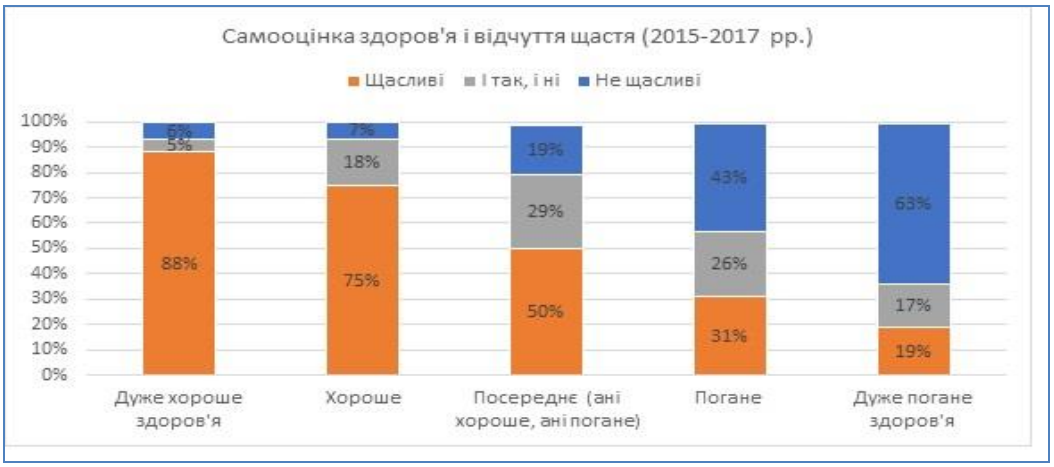
Київський міжнародний інститут соціології відслідковує динаміку самооцінки стану здоров'я населенням України починаючи з 1995 року. Як свідчать дані опитувань, протягом останніх років рівень здоров'я жителів

України лишається практично незмінним: порівняно із 2015 роком дослідження не фіксують ані покращення, ані статистично значущого погіршення у тому, як жителі України оцінюють стан власного здоров'я. Загалом, станом на травень 2017 року, 38 % опитаних дорослих жителів України оцінили своє здоров'я як хороше або дуже хороше, 41% – як посереднє (ані хороше, ані погане), 20 % – як погане або дуже погане [5].

Таблиця 1

Стан здоров'я є важливою умовою для відчуття щастя: серед тих, хто має дуже хороше здоров'я, щасливими почуваються 88 %, серед тих, хто має дуже погане здоров'я, щасливими є лише 19 % [5].

Таблиця 2



Отже, актуальність дослідження обумовлена гострою потребою у зміні програмних підходів та визначенні пріоритетних напрямів у вихованні підростаючого покоління та просвітницької роботи серед батьків. Вкрай необхідно виховання у населення України відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

В анонімному анкетуванні щодо ставлення до стану власного здоров'я взяло участь 170 школярів (52 % від кількості усіх учнів) із 5 а, 5 б, 6, 7, 8, 9, 10, 11 класів. У результаті обробки анкет було отримано

стовпчикові діаграми та спрогнозовано можливі чинники погіршення здоров'я школярів.

Було встановлено, що переважна кількість школярів оцінюють своє здоров'я як добре і задовільне, при чому 2/3 опитаних школярів почуваються щасливими. Ці висновки збігаються із даними досліджень Київського міжнародного інституту соціології [5]. На справді ж, 40-60 % учнів 5-11 класів мають реальні відхилення у здоров'ї або мають порушення адаптації чи мають «передхворобу». Вищенаведені показники: головний біль, втомлюваність, неспокій в ночі, проноси, закрепи (стул) у % значеннях збігаються із даними інших досліджень [1; 2; 4].

Причини порушень фізичного та психічного розвитку, виникнення захворювань у школярів [2, с. 30-31]

№	Захворювання	Причина
1	Над вага або недостатня маса тіла	Нераціональне харчування, низький рівень рухової активності
2	Порушення психічного здоров'я	Почуття неповноцінності, неадекватно занижена самооцінка, підвищена тривожність. Серцево-судинні захворювання. У період статевого дозрівання відбувається інтенсивний ріст серця, часто спостерігається підвищення артеріального тиску. Підлітки, які мають схильність до ожиріння, а також ті, які мають відповідну спадковість, потрапляють у групу ризику розвитку гіпертонічної хвороби. Надмірне навантаження у школі
3	Захворювання органів травлення	Тривалі емоційні та фізичні навантаження, порушення режиму харчування, праці й відпочинку.
4	Порушення зору	Великий обсяг навчального навантаження, неправильне положення за столом під час роботи, недостатнє освітлення робочого місця, погане харчування
5	Порушення постави	Неправильне статичне навантаження у положенні стоячи та сидячи, спадково-обумовлена дисплазія сполучної тканини, недорозвинення хрящової тканини (у ростковій зоні кісток), що призводить до розвитку бокового викривлення хребта, недостатня функція залоз внутрішньої секреції, порушення обміну муко полісахаридів, мінерального та білкового обмінів, що спричиняє ослаблення міцності скелету (зміни форми самих хребців та порушення постави), тривале або одноразове надмірне навантаження на хребет, часті застудні, вірусні захворювання органів дихання (гіпоксія м'язів і, як наслідок, слабкість м'язового корсету), косоокість, порушеннях зору та слуху (дитина нахиляє та повертає голову в один бік, що призводить до бокового викривлення хребта в шийному відділі)
6	Хвороби імунної системи	Формування та становлення імунної системи залежить від спадковості та впливу факторів зовнішнього середовища. Науковці виділяють 5 критичних періодів розвитку імунної системи, останній збігається з підлітковим віком – у дівчаток спостерігається у віці 12–13 років, у хлопчиків – 14–15 років

Упровадження освітніх профілактичних програм у КУ Сумській ЗОШ № 8 із формування здорового способу життя спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я школярів, створення здоров'язбережувального середовища, спрямовані на подолання шкільних факторів ризику через: позитивне ставлення школярів до власного здоров'я, дотримання раціонального режиму дня, збалансоване харчування, здатність адаптуватися в соціумі, відчуття соціальної захищеності та задоволення життям, спроможність об'єктивно оцінити власні можливості, здатність контролювати емоції.

Наша діяльність об'єднала зусилля учнів, педагогів, батьків, адміністрації для розуміння проблеми і поліпшення екологічної ситуації, що виникла в межах школи. Робота допомагає отримати нові знання та досвід, які вирізняються оригінальністю, неповторністю, цікавими формами дослідження та ідеями; розвиває дослідницький потенціал, а саме: бачити проблему, висувати гіпотезу, пропонувати шляхи її вирішення; планувати й проводити експерименти; рефлексувати та оцінювати свою діяльність, переносити раніше засвоєні знання в нову ситуацію, пропонувати способи вирішення проблеми.

Цимбалюк Ніка, учениця 10 класу КУ ЗОШ № 8 на ІІ етапі Всеукраїнської учнівської олімпіади із екології у 2018 році захищала проєкт: «Освіта школярів – цінність особиста, соціальна, освітня» і посіла 5 місце.

Даний аналітичний екопроєкт було проведено за для того, щоб кожен учень захотів змінити ставлення до власного здоров'я та мав прагнення вести більш стресостійке, щасливе, змістовне життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гордійчук В. І. Самооцінка фізичного розвитку, стану здоров'я, стомлення та його причини у процесі навчання сільських та міських школярів. UDR: http://studcon.org/samoocinka-fizychnogo-rozvytku-stanu-zdorovya-stomlennya-ta-yogo-prychyny-u-procesi-navchannya

2. Здорова школа: аспекти моніторингу : навч. посіб. / за наук. ред. Олени Шиян. Львів : Кольорове небо, 2013. 122 с.

3. Екологічний проєкт: «Оцінка екологічного стану приміщень школи» URL: https://naurok.com.ua/ekologichniy-proekt-ocinka-ekologichnogo-stanu-primischen-shkoli-48303.html

4. Проєкт «Здоров'я школярів» в СЗОШ № 22. URL: http://school22.com.ua/index.php/shkilni-proekti/298-proekt-qzdorovya-shkolyaraq

5. Самооцінка стану здоров'я населенням України. Прес-релізи та звіти. Київський міжнародний інститут соціології. Соціологічні та маркетингові дослідження URL: http://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=711

Інна Лойченко,
учитель англійської мови та інформатики
Лебединської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів № 7
Лебединської міської ради Сумської області

УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ІНФОРМАТИКИ

Анотація. *У статті розглянуто сутність здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі. Схарактеризовані технології, що забезпечують формування здоров'язбережувальної компетентності учнів та реалізують здоров'яохоронну, оздоровчу й здоров'янавчальну складові уроку інформатики у школі. Представлено аспекти формування здоров'язбережувального освітнього середовища.*

Ключові слова: *здоров'язбережувальні технології, оздоровча діяльність, урок інформатики, формування здорового способу життя.*

Постановка проблеми. Найважливішим аспектом будь-якої держави є здоров'я нації, адже саме воно виступає як міра якості життя. Здоров'я дітей та підлітків є одним з найважливіших показників, що визначають потенціал країни (економічний, інтелектуальний, культурний), а також однією з характеристик національної безпеки.

Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді.

Формування здорового способу життя в школі проводиться виходячи із завдань, висвітлених у Національній доктрині розвитку освіти в Україні у XXI столітті (2002 р.), Законах України «Про освіту» (1991 р.), «Про охорону дитинства» (2001 р.), у Державній національній програмі «Освіта» (Україна XXI ст.), Концепції громадянського виховання особистості в умовах розвитку української держави, Концепції виховання дітей та молоді в національній системі освіти, Державній програмі «Здорова дитина» на 2008-2017 рр. Завдання зміцнення здоров'я вихованців є одним із пріоритетних у проєкті державного стандарту «Нова українська школа».

Збереження та зміцнення морального, фізичного та психічного здоров'я учнів є одним із першочергових завдань загальноосвітньої школи,

на що наголошує Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти.

За останнє десятиріччя чітко спостерігаються такі чинники, які впливають на стан здоров'я учнів, а саме: зростання навчального навантаження, вільний час діти все більше проводять за переглядом фільмів, за комп'ютерними іграми. Усе це призводить до гіподинамії, порушення постави, порушення зору.

Завдання школи – зберегти, зміцнити здоров'я учнів, сформувати в них відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Школа як соціальне середовище, в якій діти перебувають значний час, нерідко створює для них психологічні труднощі. Специфіка сучасного навчального процесу обумовлена як тривалістю навчального дня і великою кількістю домашніх завдань, так і структурою діяльності, кількістю, темпом і способами подачі інформації, вихідним функціональним станом і адаптивністю учня, характером емоційного фону та іншими чинниками. Учневі доводиться пристосовуватися до тиску, що здійснюється на нього вимогами навчального процесу. Реалізація завдання здоров'язбереження учнів не можлива без обізнаності вчителя з технологіями, результатами застосування яких є вироблення позитивної мотивації на здоровий спосіб життя особистості вихованця та формування здоров'язбережувальних компетентностей.

Аналіз останніх публікацій. Проблема збереження, зміцнення і відтворення здоров'я особистості розглядається з різних наукових позицій у працях філософів, медиків, психологів, соціологів (М. Амосова, Г. Апанасенка, Г. Борисова, М. Гончаренка, Г. Зайцева, В. Казначеєва, С. Попова, А. Степанова та ін.). Сутність здоров'язбережувальних технологій як педагогічної проблеми висвітлено в працях К. Бондаревської, І. Брехмана, О. Дубогай, З. Малькової, Л. Новікової, В. Оржеховської, Н. Полєтаєвої, М. Таланчука, Л. Татарнікової, А. Алчевського, Г. Ващенко, О. Московченко, Т. Бойченко, В. Успенської.

Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів розглядають Л. Волошин, І. Коркушко. Деякі аспекти методики використання здоров'язбережувальних технологій на уроках інформатики розкриті у роботах О. Коршунової, Н. Морзе, С. Моргулець, Г. Ломаковської.

Мета статті: аналіз освітніх технологій для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів, висвітлення можливих підходів застосування цих технологій на уроках інформатики.

Виклад основного змісту. У науковому значенні здоров'я – це стан життя і діяльності людини, який передбачає фізичне, психічне, соціальне і духовне благополуччя.

Діяльність учителя щоурочно повинна бути орієнтована на формування в дітей стійкої позиції щодо цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна).

Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації здоров'язбережувальної складової під час проведення уроків.

Здоров'язбережувальні освітні технології – це системний підхід до навчання і виховання, побудований на прагненні педагога не завдати шкоди здоров'ю учнів. Тобто це реалізація на практиці принципів і методів здоров'язбережувальної педагогіки, в основі якої лежить пріоритет турботи про здоров'я учнів і педагогів (в їх нерозривному взаємозв'язку).

Здоров'язбережувальні технології передбачають:

– оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, індивідуальних особливостей);

– сприятливі умови навчання дитини в школі;

– повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Впровадження здоров'язбережувальних технологій потребує від учителя не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її подання.

Реалізація здоров'язбережувальної складової на уроках інформатики здійснюється через:
фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи
контроль та самоконтроль за правильною поставою під час письма, читання, роботи за комп'ютером
виконання гімнастики для очей;
виконання дихальних вправ
арт-терапію
релаксацію

При вивченні навчального предмета «Інформатика» необхідно звернути увагу на такі аспекти:

– 30 % навчального часу відводиться на засвоєння теоретичних знань;

– 70 % навчального часу відводиться на формування практичних навичок роботи з комп'ютерною технікою;

– час неперервної роботи за комп'ютером для дітей не може перевищувати 15 хвилин;

– з метою реалізації практичної спрямованості навчальної програми з інформатики необхідно забезпечити поділ класів на дві групи, за наявності в кожній групі не менше 8 учнів (наказ МОН від 20.02.2002 № 128);

– ураховуючи зростові та вікові особливості учнів можливе використання додаткових пристосувань (підкладки, підставки) за погодженням з відповідними органами Державної санітарно-епідеміологічної служби.

ВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА УРОКАХ

Дихальна гімнастика та фізкультхвилинка

Допомагають зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Оздоровчі хвилинки під час уроків повинні комбінувати в собі фізичні вправи для осанки, вправи для очей, рук, шиї, ніг, які краще проводити під музичний супровід. Тривалість фізкультурних пауз не повинна перевищувати 3-5 хвилин. Рекомендується використовувати вправи на потягування, розтяжку грудних м'язів, м'язів стегна і гомілки, дихальні вправи. Такі вправи можна досить успішно надавати проводити самим учням або поєднувати з елементами ігор. Наприклад, нахиляться вперед ті, у кого день народження взимку та весною, те ж саме зроблять всі, хто народився влітку та восени.

Гра на уважність «Світлофор»

Правила гри: коли вчитель показує жовтий колір – діти тупають ногами. На червоний колір – тиша, а на зелений – плескати в долоні. У кожній команді учень, який припустив помилки, сідає. Виграє та команда, що допустить найменше помилок.

Для зняття зорового напруги проводиться зорова гімнастика. Навіть при невеликій її тривалості (1 хв), але регулярному проведенні вона є ефективним заходом профілактики втоми. Так при виконанні спеціальних вправ забезпечується періодичне переключення зору з ближнього предмета на дальній в результаті чого функція зору нормалізується.

Зорова гімнастика проводиться в середині заняття з комп'ютером (одна вправа) і після нього (одна-дві вправи).

Вправи для зорової гімнастики

1. Швидко покліпати очима; заплющити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4-5 разів.

2. Міцно замружити очі. Порахувати до 3, відкрити очі та подивитися вдалечінь. Порахувати до 5. Повторити 4-5 разів.

3. У середньому темпі проробити 3-4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само – у лівий. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь – на рахунок 1 – 6. Повторити 1-2 рази.

4. «Метелик». Часто-часто поплескайте віями, тобто моргніть. Виявляється, перед монітором очі лінуються і перестають моргати, а це шкодить нашому зору.

5. «Вгору-вниз». Голову тримайте прямо, не закидайте. Дивіться прямо перед собою. Повільно підніміть погляд на стелю, затримайте на пару секунд, потім також повільно опустіть його на підлогу і теж затримайте. Голова під час виконання вправи залишається нерухомою.

6. «Маятник». Голову тримайте прямо, дивіться перед собою. Подивіться вліво, потім повільно переведіть погляд вправо. Голова нерухома, працюйте тільки очима.

7. «Вісімка». Голову тримайте прямо, дивіться перед собою. Подумки уявіть собі горизонтальну вісімку (або знак нескінченності) максимального розміру в межах вашого обличчя і плавно опишіть її очима. Повторіть вправу кілька разів в одну сторону, потім в іншу. Після цього часто-часто поморгайте.

8. «Циферблат». Уявіть перед собою великий циферблат золотого кольору (вчені вважають, що саме цей колір сприяє відновленню зору). Виконуйте кругові рухи очними яблуками, залишаючи при цьому голову нерухомої.

Арт-терапевтична техніка «Намалюй хмаринку»

Цілісне уявлення про внутрішній стан дитини можна отримати під час інтерпретації дитячих робіт. Так при вивченні теми «Графічний редактор» поставити завдання намалювати хмаринку, використовуючи тільки еліпс, гумку та заливку; зробити хмаринку «живою» – намалювати оченята, носик та ротик.

Кольоротерапія

У наш час ученими доведено, що колір має сильний вплив на самопочуття людини, її працездатність, настрій. Доцільним є використання кольоротерапії після практичних вправ. Учні концентрують 15 с погляд на зеленому кольорі. Зелений колір заспокоює. Жовтий та фіолетовий активізують роботу мозку. Учні кілька разів, затримуючись на кожному кольорі, приблизно 1 с, переводять погляд із фіолетового на жовтий колір.

Вправи-енергізатори на уроках інформатики

Енергізатори (або рухливі групові ігри) привабливі тим, що передбачають активність різних аналізаторів й актуалізують різні здібності дітей. У результаті використання енергізаторів відновлюється енергія класу, увага знову привертається до вчителя, діти, що не одержували задоволення, знову почувають себе включеними в роботу. Комплекс таких вправ можна переглянути на сайті, відсканувавши даний QR-код.

Арт-терапія як елемент здоров'язбережувальних технологій

Існує значна кількість арт-терапевтичних технік в роботі із дітьми різного шкільного віку. Їх використання у виховному процесі сучасної школи, насамперед, сприяє збереженню здоров'я дитини, а також допоможе налагодити ефективну комунікативну взаємодію з учнем, більш глибоко пізнати внутрішній світ кожної дитини, відчути її неповторність, особистісну своєрідність, діагностувати емоційний стан школяра. Арт-терапевтичні техніки: «Трояндовий кущ»; «Намалюй хмаринку»; «Малюємо кола»; «Намалюй мене»; «Галактика класу».

Релаксація

Релаксація – це універсальний процес відновлення не лише м'язів, але й нервової системи. Вправи найкраще проводити під спокійну музику. Релаксаційні вправи дозволяють дитині опанувати навички саморегуляції та зберегти більш рівний емоційний стан.

Вправа 1. Уяви перед собою колесо велосипеда, яке обертається, та, помітивши на ньому певну точку, слідкувати за обертом цієї точки, спочатку в один бік, а потім в інший. Повторити 3 рази.

Вправа 2. Емоційна розрядка:

– насупитися, як осіння хмара, розсерджена людина, зла чарівниця;

– посміхнутися, як кіт на сонці, Буратіно, хитра лисиця, дитина, яка побачила диво;

– втомитися, як тато після роботи, людина, що підняла вантаж, мураха з важким грузом;

– відпочити як турист, який зняв важкий рюкзак, дитина, яка багато потрудилася, втомлений воїн.

Також можна переглянути інші вправи, відсканувавши даний QR-код.

У кожній програмній темі курсу «Інформатика» необхідно виокремити здоров'язбережувальну складову. Скажімо, при вивченні теми «Електронні таблиці Excel», поруч з вивченням основних складових теми, учні проводять статистичні дослідження щодо куріння в різних країнах світу. Будують порівняльні діаграми, аналізують їх та роблять висновки. При вивченні теми «Робота у текстовому процесорі Word. Видавничі системи» учні виконують проєкти у вигляді буклетів «Про безпеку в мережі Інтернет», у яких розміщують інформацію статистичних даних, поради для батьків та учнів стосовно безпечної роботи. Такі буклети вони розповсюджують серед учнівської молоді та батьків.

Вивчаючи тему «Презентації PowerPoint», учні виконують проєкти про соціальні мережі, роблять дослідження про їх використання, будуть діаграми, рекомендують батькам програми батьківського контролю.

Під час вивчення комп'ютерної графіки діти створюють комп'ютерні малюнки екологічної тематики, складових здорового способу життя. Вивчаючи тему «Інтернет», діти дізнаються про ризики в Інтернеті, кібербулінг, правила дотримання етикету мережевого спілкування.

Висновки. Отже, реалізація принципів збереження, зміцнення та формування здоров'я вихованців залежить від оптимального поєднання вчителем форм, методів, прийомів, технологій, що створюють безпечні умови перебування учнів на уроці (наприклад, ігрові технології, інтерактивні технології, технології рівнево-диференційованого навчання, прийом шансу та ін.), попереджають стомленість, сприяють зміцненню потенціалу здоров'я, забезпечують рухову активність (фізкультхвилинки, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, дихальні вправи, релаксація, арт-терапія) формують ціннісне ставлення до власного здоров'я, безпечної поведінки у віртуальному та реальному середовищі (змістове наповнення здоров'язбережувальною тематикою пов'язаних тем початкового курсу інформатики, групові, колективні вправляння щодо правил техніки безпеки, опрацювання текстової, графічної, відео інформації з проблеми здоров'язбереження засобами інформаційно комунікаційних технологій).

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків потребує спільної увага всіх зацікавлених у цьому: педагогів,

медиків, батьків, представників громадськості. Однак особливе місце та відповідальність з оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язбережувальним, і в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волкова І.В. Поняття «здоров'язбережувальні технології» та їх класифікація. URL: https://refdb.ru/look/1633441.html.

2. Добридень Л.І. Формування здоров'язбережувальних компетентностей молодших школярів на уроках інформатики: навч.-метод. посіб. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2017. 154 с.

3. QR-код: Сайт вчителя інформатики Лойченко І.А. URL: https://teacher677.blogspot.com/

4. Коломієць О.В. Впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес початкової школи. *Розкажіть онуку.* 2012. № 3-4. С. 6–10.

5. Моргулець С.О. Здоров'язбережувальні технології на уроках інформатики у початкових класах. URL: https://issuu.com/stalkerov/docs/.docx

Алла Метейко,
методист з хімії навчально-методичного
відділу координації освітньої діяльності
та професійного розвитку
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА НОРМАЛЬНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Анотація. *У статті розглянуто особливості використання трьох основних складників продуктів харчування: білків, жирів, вуглеводів з позиції біологічної цінності, хімічного аналізу, вимог здорової їжі. Наведено приклади продуктів, що містять означені органічні сполуки, запропоновано поради щодо придбання якісних продуктів, наведено приклади продуктів, що краще виключити з раціону.*

Ключові слова: *здорове харчування, збалансоване харчування, білки, жири, вуглеводи, продукти харчування.*

Постановка проблеми. За результатами дослідження (1990-2017 р.р.) стосовно впливу харчування на здоров'я людини, проведеного Міністерством охорони здоров'я України, кожна п'ята смерть у світі

трапляться через те, що люди не їдять здорову їжу [6]. За оцінками лікарів, до 90% усіх існуючих захворювань беруть свій початок від неправильного харчування та пов'язаного з ним порушення роботи органів травлення.

Щоб звернути увагу громадськості на проблему харчування в сучасному світі та залучити її до вирішення проблем, пов'язаних з неправильним харчуванням, в Україні 19 жовтня відмічають Всесвітній день здорового харчування. Адже, стан здоров'я людини, її працездатність, опірність хворобам та тривалість життя значною мірою залежить від режиму і правильності харчування.

Аналіз останніх публікацій. За даними Вікіпедії, здорове харчування (здорова дієта, англ. healthy diet) – це харчування, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню його здоров'я та профілактиці захворювань. Центр громадського здоров'я трактує здорове харчування як збалансоване споживання білків, вуглеводів, жирів, вітамінів і мікроелементів з урахуванням добової фізіологічної потреби людини у харчових і біоактивних речовинах [1]. Медфонд вважає, що здорове харчування – це хороше самопочуття, це збільшення запасів енергії, це відновлення організму, зміцнення здоров'я.

Зазначені вище трактування різняться за змістом, проте демонструють взаємозв'язок між складом їжі та її впливом на ріст і розвиток організму, фізичне, психічне й соціальне здоров'я людини.

Мета статті. Розглянути складові здорового харчування з точки зору біологічної цінності, хімічних процесів в організмі людини та збалансованості. Надати рекомендації щодо збалансованого харчування, покращення щоденного раціону корисними та якісними продуктами.

Виклад основного змісту. Серед нездорових харчових звичок характерних для населення України лікарі визначають такі: низька поживна цінність сучасних продуктів; споживання великої кількості простих вуглеводів та насичених жирів, при недостатній кількості білків, вітамінів, мінеральних речовин; нерегулярне харчування; харчування «на ходу»; споживання несвіжої, сумнівної якості їжі; споживання трансжирів, генномодифікованої їжі; низька культура харчування [6]. Отже більшість проблем пов'язана з відсутністю збалансованого харчування.

У науково-популярних джерелах поняття «збалансоване харчування» трактується різноманітно: це харчування, при якому задовольняється добова потреба організму в енергії, а також підтримується оптимальний баланс мікроелементів і вітамінів [5]; одна з найбільш ефективних і, головне, безпечних дієт на сьогоднішній день [2]; не жорстка дієта, а вміле поєднання продуктів та їх складових (білків, жирів, вуглеводнів) з метою

підтримки організму в максимально здоровому стані [4]. Повністю погоджуємося з останньою думкою, бо вважаємо, що в основі збалансованого харчування мають лежати не заборони щодо вживання деяких продуктів харчування, а усвідомлення добової потреби основних її складових.

Ученими доведено, що для забезпечення нормальної діяльності організм повинен одержувати не тільки необхідну кількість поживних речовин, але і найбільш оптимальне їхнє співвідношення. Встановлено, що людині необхідно близько 70 найбільш важливих елементів (інгредієнтів) харчування, кожний з який виконує специфічну функцію в обміні речовин, основними з яких є: білки, жири, вуглеводи.

Білки являють собою головний пластичний матеріал для росту і розвитку організму. Вони є структурними елементами всіх тканин і входять до складу рідкого середовища організму. З цих речовин тіло виробляє еритроцити крові, гемоглобін, ферменти і гормони, які беруть активну участь у виробництві захисних факторів – антитіл.

Білки надходять в організм разом з їжею й служать основним джерелом амінокислот, бо з хімічної точки зору, білки – це природні полімери, мономерами яких є α-амінокислоти. Більша частина амінокислот, що утворилися в результаті травлення, використовуються для синтезу білків організму. Поліпептидний ланцюг може утворюватися з 20-ти різних α-амінокислот, при цьому різні їх комбінації обумовлюють багатоманітність білків.

Організм людини й інших тварин усіх амінокислот не синтезує, 10 так званих незамінних амінокислот повинні отримуватися з рослинною їжею, бо в рослинах синтезуються всі амінокислоти. Відомо, що в організмі дорослої людини із 20 α-амінокислот 12 замінні, а 8 – незамінні (валін, ізолейцин, лейцин, лізин, метіонін, треонін, триптофан, фенілаланін). Коли в їжі бракує незамінних амінокислот, це негативно позначається на синтезі білкових молекул, властивих організму людини.

Деяка частина амінокислот перетворюється на глюкозу, що депонується в м'язах, і в умовах голоду компенсує енергетичну нестачу організму. Також білки є важливим джерелом необхідного для функціонування організму Нітрогену.

Добова потреба білків становить від 20 до 30% від загального раціону. Однак здорове харчування передбачає, що в раціоні людини, згідно з фізіологічними нормами, частина тваринних білків (м'ясо, риба, яйця, молоко) повинна складати 55%, а решта – рослинні білки (бобові,

насіння, горіхи тощо) [3]. Уміст білків у харчових продуктах зазначено в таблиці 1 [5, с. 151].

Таблиця 1

Уміст білків у харчових продуктах

Продукти харчування	*Уміст білків (г/100 г продукту)*	*Маса засвоєних білків (г/100 г продукту)*
Яйця	12,7	12,7 (в одному яйці 5-7 г)
Кефір (нежирний)	3	3
М’який сир (нежирний)	17	17
Молоко (нежирне)	2,8	2,8
Твердий сир	25	25
Риба (горбуша)	21	18,9
М’ясо курки	20,8	18,7
Яловичина	18,9	17
Свинина (нежирна)	16,4	10,3
Квасоля	22,3	15,2
Горох	23	15,4
Гречка	12,6	8,3
Вівсяні пластівці	11,9	6,8
Арахіс	26,3	13,7

Не менш важливими для організму людини є представники класу вуглеводи. Біологічна цінність цих речовин полягає в тому, що вони є хорошим енергетичним матеріалом; входять до складу деяких тканин і рідин організму; протидіють накопиченню кетонових тіл при окисненні жирів; надають їжі відчуття солодкого смаку, тонізують центральну нервову систему; мають біологічну активність (гепарин запобігає згортанню крові в судинах, гіалуронова кислота перешкоджає проникненню бактерій через клітинну оболонку); володіють захисними реакціями (особливо в печінці) – глюкуроновая кислота з’єднується з токсичними речовинами, утворюючи складні нетоксичні ефіри, розчинні у воді, які потім видаляються з організму з сечею; забезпечують повноцінну роботу нервової системи; сприяють нормальному функціонуванню травного тракту, а також частково перетворюються в глікоген і накопичуються в печінці (необхідні на випадок різкого зниження рівня цукру в крові).

Хіміки виокремлюють серед вуглеводів моносахариди (глюкоза, фруктоза, рибоза, дезоксирибоза та ін.), олігосахариди (мальтоза, лактоза, сахароза), полісахариди (крохмаль і целюлоза). Ця класифікація базується на кількості моносахаридних структур в будові молекули та її здатності до гідролізу. Гідроліз (взаємодія з водою в присутності неорганічних кислот)

олігосахаридів і деяких полісахаридів відбувається в шлунку з утворенням моносахаридів, які за допомогою крові потрапляють в клітини, де в процесі окиснення виділяється енергія та утворюються вуглекислий газ і вода.

За харчовою цінністю вуглеводи поділяються на засвоювані та незасвоювані. Засвоювані вуглеводи гідролізуються в травному тракті людини, а продукти всмоктуються в тонкому кишечнику і входять до метаболічних процесів. До засвоюваних вуглеводів відносяться моносахариди (глюкоза, фруктоза, галактоза), олігосахариди (сахароза, лактоза, мальтоза), полісахариди (крохмаль, декстрини, глікоген). Незасвоювані вуглеводи – це харчові волокна (рослинна клітковина), що не піддається ферментативному гідролізу в організмі, проте забезпечують нормальну роботу кишечника, оскільки виводить з організму шкідливі речовини [5, с. 124].

За швидкістю реакції гідролізу вуглеводи бувають двох типів: прості та складні (глікоген та крохмаль). Прості (фруктоза, глюкоза) миттєво всмоктуються в кров і різко підвищують рівень глюкози в організмі. У великій кількості вони містяться у фруктах, солодкому, мучному тощо. Складні вуглеводи, у свою чергу, довше перетравлюються організмом, забезпечують його енергію, дають поживні речовини та не підвищують рівень цукру до шкідливих показників. Складні вуглеводи містяться в крупах, фруктах і овочах, зернах і горіхах. Їх рекомендують вживати зранку, що забезпечить відсутність відчуття голоду протягом дня. Щоб прості та складні вуглеводи приносили лише користь, їх потрібно вживати у співвідношенні приблизно 1:3.

Уміст вуглеводів у харчових продуктах зазначено в таблиці 2 [5, с. 114].

Таблиця 2

Уміст вуглеводів у харчових продуктах

Назва групи	*Уміст вуглеводів (г/100 г продукту)*	*Приклади харчових продуктів*
Продукти з дуже високим умістом вуглеводів	понад 65	кондитерські вироби, цукор, випічка, фініки, родзинки, макаронні вироби, варення, мед, джем, мармелад, сухофрукти
Продукти з високим умістом вуглеводів	від 40 до 60	майже всі сорти хліба, бобові культури, халва, шоколад
Продукти із середнім умістом вуглеводів	від 20 до 40	картопля, буряк, соя, деякі фрукти (виноград, яблука), фруктові соки
Продукти з низьким умістом вуглеводів	менше 10	дині, кавуни, груші, персики, абрикоси, мандарини, апельсини, кабачки, гарбуз, морква, капуста

Продукти з незначним умістом вуглеводів	менше 3	молочні продукти (кефір, сметана, сир, молоко), гриби, зелень, овочі та фрукти (помідори, листові овочі, лимон)

Третім основним, незамінним компонентом їжі є жири. Вони відповідають за накопичення енергії, збереження тепла, захист від травм, обмін та вироблення необхідних гормонів, вітамінів та інших біологічно активних речовин.

Чистий жир являє собою естери трьохатомного спирту гліцеролу та різноманітних жирних кислот (вищі насичені та ненасичені). За походженням природні жири поділяють на тваринні (свинячий, яловичий, баранячий жири, вершкове мало (виняток – риб'ячий жир)) та рослинні олії (соняшникова, оливкова, кукурудзяна (виняток – пальмове та кокосове масло)). Їх різниця полягає в тому, що тваринні жири тверді, бо містять залишки насичених вищих карбонових кислот (пальмітинова, маргаринова, стеаринова кислоти тощо), а рослинні – рідкі і містять залишки ненасичених вищих карбонових кислот (олеїнова, лінолева, ліноленова тощо).

Недостатнє надходження жирів у їжу негативно впливає на різні види обміну речовин, функціональний стан окремих органів і систем і, у підсумку, на працездатність і опірність організму несприятливим чинникам навколишнього середовища, у тому числі інфекційним агентам. Отже, рідкі та тверді жири є обов'язковим компонентом продуктів харчування людини, хоча більшу перевагу потрібно надавати все ж таки рідким. Особливо корисною вважається оливкова олія, оскільки вона зміцнює стінки артерій, знижує рівень шкідливого холестерину, перешкоджає утворенню тромбів, допомагає нормалізувати тиск, а також має низку інших позитивних характеристик.

Надмірне споживання жирів погіршує засвоюваність білків, Кальцію, Магнію, підвищує потребу у вітамінах, що беруть участь у жировому обміні, а також гальмує секрецію шлунку і затримує евакуацію з нього їжі, спричиняючи перенапруження функцій інших органів травлення.

Уміст жирів у харчових продуктах зазначено в таблиці 3 [5, с. 109]

Таблиця 3

Уміст жирів у харчових продуктах

Назва групи	*Уміст жирів (г/100 г продукту)*	*Приклади харчових продуктів*
Продукти з дуже високим умістом жиру	понад 80	рослинна олія й вершкове масло, маргарин, сало
Продукти з високим	від 20 до 80	майже всі види сиру, вершки, сметана від 20%

умістом жиру		жирності, м'ясо качки, м'ясо гуски, свинина, ковбаси всіх видів, молочні сосиски, шпроти, тістечка, шоколад, халва
Продукти із середнім умістом жиру	від 10 до 19,9	жирний сир, яйця, баранина і курятина, яловичі сардельки, чайна та дієтична ковбаси, ікра, жирні сорти риби (сьомга, осетр, сайра)
Продукти з низьким умістом жиру	від 3 до 9,9	молоко, жирний кефір, напівжирний сир, яловичина, пісна баранина, нежирна здоба, ставрида, скумбрія, горбуша
Продукти з незначним умістом жиру	менше 3	квасоля, крупи, білкове молоко, знежирений сир, хліб, тріска, хек, щука

Висновки. Отже, підсумовуючи вище сказане, вважаємо, що білки, жири, вуглеводи є основними, незамінними і взаємозалежними складовими продуктів харчування. Доросла людина, складаючи раціон збалансованого харчування, наприклад, на тиждень, має враховувати: обов'язкову добову потребу цих складових; стан здоров'я або фізичне навантаження; вік.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Всесвітній день здорового харчування. URL : https://phc.org.ua/en/node/158

2. Збалансоване харчування для схуднення: основні правила, зразкове меню і протипоказання. URL: https://cutt.ly/2h7yrkx

3. Здорове харчування. URL: https://cutt.ly/bh7t6U5

4. Топ – 14 правил збалансованого харчування. URL: http://safeconnection.org/novosti/top-14-pravil-zbalansovanogo-harchuvannya

5. Хімія (рівень стандарту): підруч. Для 10 кл. закладів загальної середньої освіти / О.Г. Ярошенко. Київ : УОВЦ «Оріон», 2018. С.124

6. Що таке збалансоване харчування і як його збалансувати URL: https://ukr.media/medicine/376772/

7. Як харчування впливає на смертність і що може змінити кожен для свого здоров'я. URL : https://cutt.ly/eh7ywnG

8. 29 травня Міжнародний день здорового харчування. URL: http://oblzdrav.mk.gov.ua/index.php/golovna/novini/6753-29-travnya-mizhnarodnij-den-zdorovogo-kharchuvannya

Тетяна Потапенко,
учитель початкових класів
Лебединської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 3
Лебединської міської ради Сумської області

УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ МУЗИКОТЕРАПІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Анотація. *У статті досліджується питання застосування музикотерапії як здоров'язбережувальної технології в освітньому процесі початкової школи. Визначено зміст поняття «музикотерапія». Розглядається позитивний вплив музичних інструментів та представлено добірку музичних творів для роботи з молодшими школярами.*

Ключові слова: *здоров'язбережувальна технологія, музикотерапія, форми музикотерапії, музичні інструменти, музичні твори.*

«... в руках педагога є могутній засіб попередження грубості, безсердечності, морального безкультур'я – це лікування музикою».
В. Сухомлинський

Нині важливими чинниками підвищення якості освіти є здійснення навчання та виховання на засадах здоров'язбереження. Розв'язання проблеми модернізації сучасного освітнього процесу, його особистісно-діяльнісний аспект ґрунтується на впровадженні здоров'язбережувальних технологій. Саме вони є основними положеннями нової парадигми освіти [1].

У пошукових системах пропонується понад чотирьохсот тисяч джерел на ключове слово «здоров'язбережувальні технології». Так, під поняттям «здоров'язбережувальні технології» розуміють частину педагогічної науки, спосіб організації, модель навчального процесу, інструментарій освітнього процесу [7]. Л. Гаращенко розглядає здоров'язбережувальну технологію як спосіб результативного функціонування конкретного педагогічного проєкту, основу ефективної корекційно-розвивальної роботи з дітьми [3].

Величезний науково-практичний досвід специфіки застосування принципів і методів музикотерапії для моделювання емоційних станів міститься у дослідженнях О. Блінової, Л. Брусиловського, М. Обозова, В. Петрушина, Г. Побережної, К. Швабе, Ж. Шошиної та ін. Але визначеного узагальненого алгоритму організації освітнього процесу в

початковій школі з урахуванням кращих здобутків окреслених науково-практичних галузей на сьогодні в Україні не існує.

Цілющі особливості музики, що впливають на духовний і фізіологічний стан людини, були відомі вже з давніх давен: згадування про це ми знаходимо ще у папірусах, складених жрецями Давнього Єгипту. Філософами, лікарями, музикантами Давньої Греції, Китаю, Індії теоретично обґрунтовувався і широко використовувався на практиці увесь арсенал музичного мистецтва.

У середньовіччі ця проблема вивчалась у руслі теорії афектів, що встановлювала зв'язок між емоційно-почуттєвими станами людини і способами їх відображення у музиці. З тих давніх часів стратегія психотерапевтичних і лікувальних можливостей музичного мистецтва проходить червоною ниткою через усі психолікувальні школи і напрями. Перші спроби наукового пояснення цього феномена відносяться до XVII століття, експериментальні дослідження розпочались у XIX ст., але лише у XX ст. на науковій основі було розкрито профілактичні, лікувальні й оздоровчі властивості музичного мистецтва, а саме: виявлено лікувальні властивості звуків, установлено взаємозв'язок між частотою звукових коливань музики та фізіологічних процесів людини [7].

Лікувальні можливості музики покладені в основу діяльності Інститутів музичної терапії 15 зарубіжних країнах, у тому числі – Англії, Франції, Німеччини, Австрії, США та ін. Безперечно, XXI століття має дати могутній поштовх і нашій країні для застосування музикотерапії у медицині, психіатрії, і особливо у педагогіці, яка, на жаль, ще не до кінця осягнула та усвідомила значення музики не тільки як естетичної категорії «прекрасного», що розвиває різнобічні якості особистості, а ще й як засобу, що має великі психотерапевтичні, лікувальні, а головне виховні можливості [5].

Музикотерапія – це психотерапевтичний метод, заснований на цілющому впливі музики на психічний і фізичний стан людини [4]. Одужанню сприяє як прослуховування музики, так і гра самого пацієнта на музичних інструментах. Музика викликає в організмі особливу вібрацію. Остання створює енергетичне поле, що надає сприятливу дію на нервову систему. Кожний музичний твір має власну енергетику, тому дуже важливо правильно підібрати мелодію.

Постає питання: яким чином відбуваються лікувально-педагогічні, психофізіологічні позитивні зрушення в організмі людини?

Учені-дослідники пояснюють цей феномен таким чином. Матерією музики є звук. Звучання музики в тимчасовій довжині, вплив її на почуття

слухачів у процесі музикотерапії базується на частотному коливанні різних звуків, що резонують з окремими органами чи системами організму людини в цілому. Ученими установлено тісний взаємозв'язок між частотою звукових коливань і конкретними фізіологічними процесами в організмі людини. Звук є одним із основних носіїв інформації, найбільш могутній за силою впливу на мозок людини. І неважливо про що йдеться: шум на вулиці чи концерт симфонічної музики. На сьогодні детально розроблена наукова теорія впливу різних видів звуку на людину. Відповідно до неї звуко терапія підрозділяється на музикотерапію, словотерапію, лікування звуками природи й ультразвуком. Ефективність музикотерапії зумовлюється не тільки емоційним впливом на людину, але й біорезонансним сполученням музичних звуків з вібраціями окремих органів і систем організму. Вібрації музичних звуків активізують вегетативні механізми вищої нервової діяльності, викликають особливі вібраційні відповіді у підсвідомості людини [8].

У Росії за ініціативою академіка В. Бехтерєва у 1913 році було засновано «Об'єднання з'ясування лікувально-виховного значення музики та її гігієни». Вчений переконливо довів, що музика позитивно впливає на дихання, кровообіг, усуває зростаюче стомлення, додає фізичної бадьорості. Саме він обґрунтував перевагу слуху над зором, помітивши, що дитина, глуха від народження, розвивається гірше, ніж сліпа. В. Бехтерєвим була написана навіть спеціальна рецептура: «Щоб перевести дитину із сумного стану у мажорний, треба спочатку потримати її у цьому стані сумною піснею, а згодом, поступово, перевести в оптимістичний стан ритмічною мажорною піснею» [8].

Доктор медичних наук, професор М. Лазарєв довів, що музика позитивно впливає на дитину ще у період внутрішньоутробного розвитку, наголосивши: «Запам'ятайте: дитина стає особистістю вже у материнському лоні». Як професійний лікар з музичною освітою, він розробив програму музичного виховання плоду під назвою «Сонатал», яка була впроваджена в діяльність жіночої консультації пологового будинку м. Набережні Челни і в системі емоційно-рухового комплексу дала разючі результати: відбувалась гармонійна стимуляція фізіологічного і емоційного розвитку плоду (поява «рефлексу усмішки» була зафіксована оптикою); народжені діти мали значно кращі показники фізичного та інтелектуального здоров'я, вони раніше починали утримувати голівку, раніше сідати і вставати, значно раніше вимовляти першу фразу [3].

Ю. Цагареллі [5] вивчав ефективність впливу класичної і джазової музики на зняття психоемоційної напруги студентів після здачі екзаменів.

Під впливом класичної музики зниження психоемоційного напруження було зафіксовано у 91% студентів (причому незнайомі музичні творі «спрацьовували» на зниження краще). Під впливом же джазової музики тільки 52 % студентів відчули зниження емоційної напруги, а у 48 % ця напруга, навпаки, зросла.

З початку 90-х років минулого століття музикотерапія стала одним із найпопулярніших методів лікування в США. Спеціальна п'яти касетна музична терапія, яку застосовував професор психології Кін Дічвайльд, допомогла хворим подолати стреси, гасила роздратування, стимулювала творчу енергію [7].

Застосуванням спеціальних музичних програм (за рахунок збалансованої діяльності правої і лівої півкуль головного мозку) лікарю Мак Кауліну вдалось досягти піку інтелектуальних можливостей людини [7].

Сучасні досягнення вітчизняних вчених у галузі музикотерапії довели, по-перше, магічний емоційний вплив музичного мистецтва на інтелектуальний, психологічний і фізіологічний стан людини, по-друге, сприяли розвитку педагогічних здібностей (комунікативності, перцептивності, креативності, сугестивності, емоційної стабільності), вмінь керувати власним емоційно-психічним станом, здатності «бачити» внутрішній стан учнів і адекватно на них впливати. Переключаючись у сферу мистецтва, вчитель одержував позитивні емоції, дія яких гальмувала негативні, призводила до врівноваження емоційного стану, що так важливо для сучасної «стресової» людини, а особливо – для переобтяженого шкільними навантаженнями і конфліктними ситуаціями вчителя (Д. Кемпбелл, В. Петрушин) [8].

На жаль, прийоми музикотерапії не набули широкого застосування у навчально-виховному процесі ні середньої, ні вищої школи. Одна з причин: вчителі і студенти не володіють необхідними знаннями й вміннями та їх до цього, як правило, не готують.

Музикотерапія може використовуватися як прийом на уроках художньо-естетичного циклу і як допоміжний засіб «рятування» від «шкільних стресів» у позаурочні години.

У Київському Центрі арт-терапії і психодіагностики використовують технології, які поєднують психотерапевтичну роботу з музикотерапевтичною, в яку долучають різні форми арт-терапії [6].

Доведено, що кожен музичний інструмент має свій особливий ритм, що має цілющі властивості. Вивчаючи вплив музичних інструментів на

людину, вчені дійшли висновку, що найсильніше на людину впливає органна музика: вона приводить усі мозкові структури в стан резонансу.

Щоб правильно дібрати музично-терапевтичний засіб, важливо знати улюблений жанр, який найбільш подобається і зрозумілий.

А дослідження серед учнів 3-4 класів свідчать про те, що будь-які дії, приклади, розповіді під музичний супровід залишаються у пам'яті дитини набагато довше. Крім того, учень, випадково знов почувши цю музику, згадує про цікавий урок.

При позитивних і негативних емоційних станах дітей, які мають яскраво виражений характер збудження, а також для гіперактивних молодших школярів з метою урівноваження й стабілізації їх психічних станів можна використовувати такі музичні твори вітчизняних і зарубіжних композиторів, створені для дітей, як, наприклад: Е. Гріг – «Ранок»; Б. Дваріонас – «Прелюдія»; І. С. Бах– «Менует»; Т. Шутенко – «Полька-Яринка»; Я. Степовий – «Колискова»; В. Косенко – «Дощик»; В. А. Моцарт – «Веснянка»; М. Глінка – «Жайворонок»; К. Сен-Санс – «Лебідь»; П. Чайковський– «Пори року»; О. Гречанінов – «Котик захворів»; П. Чайковський – «Хвора лялька»; Л. ван Бетховен – «Елізі».

Дітям із проявами нестабільних емоційних станів, що проявляються в пригніченості, депресивності, невпевненості в собі, пасивності, у відсутності бажань та інтересів пропонуються такі музичні твори, як, наприклад: С. Майкапар – «Метелик»; Ю. Щуровський – «Півник-задирака»; В. Косенко – «Скерцино»; Д. Шостакович – «Шарманка»; І. С. Бах – «Волинка»; І. С. Бах – «Полонез»; Ю. Щуровський – «Український танець»; М. Мусоргський – «Гопак»; Д. Кабалевський – «Клоуни»; М. Глінка – «Полька»; Українська народна пісня в обробці М. Лисенка «Кучерява Катерина»; В. А. Моцарт – «Турецький марш»; П. Чайковський– «Нова лялька»; О. Гречанінов – «Котик видужав»; П. Берлін – «Маршируючі поросята» [5].

Підсилити ефект музикотерапії можна за допомогою ароматерапії, дихальних і рухових вправ, залучення живопису, поезії, танцю, кольоротерапії. Вільне малювання під певну музику допомагає виразити почуття через малюнок, танець – рухами, аромати трав допоможуть оздоровитись, а поетичне і колірне сприйняття набагато підсилить вплив музики на психофізіологічний стан дитини. Дуже важливо, щоб музичний твір подобався учням, сприймався ними, тільки в цьому випадку музикотерапія «запрацює» і принесе позитивні результати.

Отже, впровадження музикотерапії в практику початкової школи сприятиме розвитку творчої уяви, фантазії, розширенню емоційної сфери,

релаксації психологічного тонусу молодших школярів. Таким чином, музикотерапія є позитивним чинником становлення й розвитку гармонійної особистості через вплив на емоційно-чуттєву сферу, інтелектуальні здібності, психотерапевтичний та фізіологічний стани.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беседа Н.А. Здоров'язбережувальні технології як запорука ефективного навчання і виховання школярів: (тренінг для вчителів). *ПостМетодика.* 2010. № 1. С. 47-53.

2. Дячук Н.І. Методи музикотерапії у навчально-виховному процесі початкової школи. *ПостМетодика.* 2011. № 4. С. 13-19.

3. Жавініна О. Музичне виховання: пошуки і знахідки. *Мистецтво в школі.* 2003. № 5.

4. Побережна Г.І. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. Вища освіта України: теорет. та наук.-метод. часопис. 2010. № 3. С. 87–97.

5. Факторович А.А. Сущность педагогической технологии. *Педагогика.* 2008. № 2. С. 19-27.

6. Федій О.А. Музикотерапія в професійній діяльності сучасного педагога. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2009. № 11 (174). С. 282-292.

7. Шанских Г. Музика як засіб корекційної роботи. *Мистецтво в школі.* 2003. № 5. С. 8-15.

8. Щедролосева К. Музикотерапія та її лікувально-педагогічні можливості. *Відкритий урок.* 2004. № 7. URL: https://cutt.ly/4hwJL6S

Лілія Самойленко,
консультант Центру професійного
розвитку педагогічних працівників
Сумської міської ради Сумської області

ІННОВАЦІЙНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Анотація. *У статті висвітлено проблему використання інноваційних здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі школи І ступеня. Подано низку оздоровлювальних вправ, спрямованих на фізичне та психологічне розвантаження учнів під час уроків. Методичний матеріал, зібраний і апробований упродовж тривалої педагогічної діяльності, допоможе зберегти та зміцнити здоров'я дітей під час освітнього процесу.*

Ключові слова: *здоров'я, здоров'язбережувальні технології, здоровий спосіб життя, навчання в русі, рухове відтворення, кінезіологічні вправи, початкова школа.*

Постановка проблеми. «Даючи знання, не відбирай здоров'я», – так ще у Давньому Римі було сформульовано один із найгуманніших принципів освіти. Не втратив він актуальності й у наш час. Адже, збереження та зміцнення здоров'я дітей – одне з головних та актуальних завдань країни, оскільки сучасна система освіти має на меті виховання здорової особистості, яка дбає про своє та здоров'я оточуючих людей, прагне дотримуватися здорового способу життя [4, с. 91]. Тому основними завданнями сучасного загальноосвітнього закладу є не тільки засвоєння учнями навчальної програми, але і закріплення її на фоні задоволення пізнавальних, естетичних та рухових вимог як для загального здоров'язбереження, так і відповідно, формування інтелектуально та фізично гармонійно розвинутої особистості [2, с. 92].

Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато чого знати. Саме тому робота над проблемою формування культури здоров'я молодших школярів є основою професійної компетентності педагога та передбачає такі завдання:

– поширювати культ здоров'я в школі та сім'ї;

– забезпечити відповідну рухову активність дітей;

– забезпечити наступність та взаємозв'язок здоров'язбережувальної педагогічної діяльності на уроках та в позаурочний час;

– формувати уявлення щодо взаємозв'язку між здоров'ям дитини та здатністю до самореалізації в майбутньому;

– розвивати духовну сферу учнів.

Корифеї педагогічної справи націлюють на те, що найістотніші зміни у стані здоров'я дітей відбуваються саме на етапі шкільного навчання. Адже, міцне здоров'я і достатня фізична підготовленість учнів досягаються забезпеченням оптимального балансу між обсягами, інтенсивністю навчальної праці та системою фізкультурно-оздоровчих заходів. Педагог-гуманіст В. Сухомлинський стверджував: «…від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили» [3, с. 103].

Учителі – творці майбутнього, які знаходяться в постійному творчому пошуку, щоб дитина, у світі повному новизни та інформації, була щасливою і здоровою. Тому сьогодні будь-яка технологія, яка

використовується у початковій школі, має бути здоров'язбережувальною та здоров'язміцнювальною. Простежується значне погіршення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку, особливо на етапі початкового навчання:

– на початок 1 класу – 10,1% дітей мають і групу здоров'я;
– закінчують молодшу школу – 3,8% здорових дітей;
– лише 30% дітей шкільного віку можуть виконувати фізичні нормативи без ризику для здоров'я;
– лише у 18-24 % дітей процеси відновлення функціонального стану організму після виконання нормативів відбуваються сприятливо.

Більшість відхилень у стані здоров'я молодших школярів, у порівнянні з дошкільним дитинством, пов'язане з розумовим навантаженням, скороченням часу рухової активності. Причина – наслідок довгого сидіння за партою як у процесі навчання, так і під час приготування домашніх завдань.

Дана обставина спонукає до пошуку нових ефективних дидактичних методик, форм і методів навчання. Тому, враховуючи сутність усіх складових здоров'я, необхідно створювати сприятливе здоров'язбережувальне середовище в класі.

Під «здоров'язбережувальним середовищем» ми розуміємо середовище, у якому створюються такі умови, за яких дитина може усвідомити цінність свого здоров'я, оволодіти способами його збереження і навчитися способам саморегуляції, що дозволять їй зберегти здоров'я [4, с. 9].

Куточок «релаксації» у класі є найбажанішим здоров'язбережувальним середовищем учням. Тут в оточенні зелених рослин під музичний супровід діти можуть відновити свою розумову і фізичну працездатність. Використовуємо для ігрових посиденьок «килимок добрих справ». На «кріслі емоційного розвантаження» діти можуть висловлювати свої болі, невдоволення, пожалітися або поділитися радістю перемоги чи відкриття.

Підсилення здоров'язбережувального змісту освіти – важливий крок до формування культури здоров'я молодших школярів. У процесі підготовки до уроків необхідно доповнити зміст програм і підручників творами, у яких пропагується здоровий спосіб життя. Це тексти диктантів, вправ, сюжетні задачі, добірка текстів для позакласного та родинного читання.

На уроках для формування потреби цінувати власне життя та здоров'я інших, при появі перших ознак втоми в учнів використовуємо

оздоровлювальні технології: ранкову гімнастику та ранкові зустрічі, кінезіологічну та звукову гімнастику, вправи для очей, імітативні руханки, вправи-енергізатори, фізкультхвилинки, дихальну й пальчикову гімнастику, казкотерапію, психорегулювальні вправи, ароматерапію, сольові мішечки.

Найкращий спосіб розпочати навчальний день із ранкової, бадьорої та радісної зустрічі й зарядки. Це викликає позитивні емоції, які допомагають зберегти здоров'я, сприяють добрим справам, викликають радість, інтерес до життя, підвищують працездатність, покращують стосунки з друзям, а ще допоможуть «уберегти» перший урок від ранкових пробуджень.

Розпочати урок найкраще із психоформул. Їх завдання допомогти налаштувати учнів на позитивний настрій на початку уроку, згуртувати школярів для розв'язання пізнавальних завдань, мотивувати до навчання. Наприклад:

1. Щоб нам разом працювати –
   Треба разом повторювати:
   – Я уважний і серйозний,
   Хоч іще малого зросту.
   Зараз із силами зберусь.
   Я нічого не боюсь,
   Впевнений, кмітливий я,
   Хочу отримати знання.

2. Люблю я свій розум,
   Увагу та пам'ять.
   Працює мій мозок,
   І вчусь я старанно.
   Сприймаю все нове
   І мислю логічно.
   Вчителя слово
   Втілю практично.

Альтернативним підходом для зняття загальної втоми й перевтоми та поліпшення ефективності засвоєння навчального матеріалу є «навчання в русі». Досвід падагогів засвідчує, що у системі пізнавально-рухового навчання рухова активність школярів поліпшує якість сприйняття навчальної інформації. Наприклад, на уроках математики доцільними будуть такі методики:

1. Усі цифри, приклади, арифметичні дії, які вивчаються у процесі рішення задач можна запам'ятовувати не лише під час написання їх у зошиті або біля дошки, а й одночасно з усним промовлянням, доповнювати паралельно за допомогою рухів плечовими суглобами – плечами, або «писати» їх носиком у повітрі. Швидкість мислення під час закріплення математичних дій відображати у русі – показ руками геометричні фігури, обчислювальні дії додавання, віднімання тощо;

2. Завдання «ланцюжок»: стоячи між партами, учні запитують один у одного таблицю множення. Утворюється «ланцюжок» запитань і відповідей. Виграє ряд, який швидше закінчить розв'язувати приклади.

На уроці української мови:

1. Відображати кожну вивчену літеру (алфавіт тілорухів) або побудова слова у вигляді імпровізованих рухів (1 клас). Учні тілом зображують літеру, слово, а це – рух, мислення, розвиток.

2. Показ руками буквоз'єднань (верхнє, нижнє).

3. Для закріплення знань з тем «Частин мови», «Головні та другорядні члени речення», а також для розвитку швидкості мислення можна застосовувати гру «Впізнай частину мови», «Впізнай основу речення». Учні кожного ряду піднімаються, приймають правильну поставу (сольові мішечки у дітей на голові), коли назвали частину мови або головні члени речення, означену вчителем для їх ряду. Наприклад, 1-й ряд – іменник (підмет), 2-й – прикметник (означення), 3-й – дієслово (присудок).

4. Учитель читає вірша, а учні мають впізнати частину мови та своєчасно встати, продемонструвавши правильну поставу, або піднявши руки догори, або руки за голову. Виграє команда ряду, яка зробила найменше помилок.

Для формування правильної постави, починаючи з 1 класу, учні привчаються тримати мішечки з сіллю на голові під час письма та усних відповідей [2, с. 92].

Запропоновані методичні підходи дозволяють учням засвоювати навчальну інформацію та своєчасно запобігати прояву розумової втоми або знімати її, розв'язуючи навчальні, оздоровчі й виховні завдання.

Тепер згадаємо уроки фізкультури. Наприклад, корисними є вправи, в яких потрібно лівою рукою діставати до правої ноги і навпаки. Вправи такого типу – на гармонізацію діяльності півкуль – розвивають півкулі головного мозку, допомагають їм працювати узгоджено. Тому для інтегрованої роботи півкуль головного мозку необхідні рухові вправи, спрямовані від руху до мислення і навпаки, так звані – кінезіологічні вправи.

Кінезіологія – (дав.-гр. κίνησις »рух» + λόγος »знання») це наука про розвиток головного мозку через рух. Засновником наукової кінезіології в Стародавній Греції вважався Асклепіад, який жив понад 2000 років тому. Елементи кінезіології містила давньоіндійська йога, Конфуцій та Гіппократ також користувалися кінезіотерапією.

Кінезіологічні вправи або «гімнастика розуму» синхронізують роботу півкуль головного мозку. Покращують розумову діяльність, полегшують процес навчання і письма. Для їх виконання відводиться 1 хвилина. Учні із задоволенням виконують такі вправи:

Плесніть всі в долоні – please

Лівою рукою беремося за кінчик носа,
а правою – за ліве вухо;
плескаємо долоньками;
правою рукою беремося за кінчик носа,
а лівою – за праве вухо;
плескаємо долоньками.

Дзеркальне малювання

Покладіть на стіл чистий аркуш паперу, візьміть в кожну руку по олівцю, малюйте одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери та цифри.

«Кулак – ребро – долоня»

Три положення руки на площині столу, послідовно змінюють один одного. Стиснута в кулак долоня, положення долоні ребром, долоня притиснута до площини столу. Виконується спочатку лівою, потім правою рукою, а потім двома руками разом. Повторити 8-10 разів.

З метою емоційної концентрації уваги школярів, їх заспокоєння, поліпшення рівня розумової працездатності рекомендується починати урок з виконання дихальних вправ, ароматерапії. Особливо важливе виконання таких дихальних вправ після активної перерви, уроку фізичної культури, так як регуляція дихання заспокоює нервову систему, вгамовує бурхливу діяльність дітей, сприяє концентрації їх уваги.

«Булькання»

На парті – склянка-непроливайка з трубкою, наповнена водою.

За командою «вдихнули» – діти наповнюють легені повітрям; «видихнули» – дмухають в трубочку. Повторити.

Виховання духовної творчої особистості – це сутність біоадекватної технології навчання. Ця технологія дає реальну можливість дитині бути здоровою, щасливою та цікаво вчитися. Завдяки цій технології в учнів

розвивається зорова, слухова, тактильна пам'ять, довільна увага, вербальне та невербальне мислення, відтворювальна та творча уява, мовлення тощо.

Завдяки біоадекватній методиці задіяні всі канали сприйняття (зір, слух, нюх, смак, дотик), які забезпечують активний, діяльнісний стан кори обох півкуль головного мозку. Створення мислеобразів забезпечує роботу екологічного (двопівкульного) мислення школярів [1, с. 76].

Приклади навчальних образонів:

- хмаринки (образи пунктуаційних знаків до речень);
- кольорова квітка (образ здорового способу життя, рис характеру);
- горох (образ до теми «Текст»);
- лісова галявина (образ до теми «Займенник»);
- гора (образ щаблі до успіху, творчого шляху письменника);
- дерево (образ «Дерево роду», «Частини мови»);
- образ тата та мами ведмедів – це образ головних членів речення.

Такий підхід сприяє збереженню здоров'я дитини через запобігання перевтоми.

Наступні вправи допоможуть зняти емоційне напруження, покращують працездатність, розвивають увагу, мислення і міжпівкульні зв'язки. Виконувати вправи важко і при цьому цікаво.

Вправа 1. «Швидка допомога»

Порядок дій такий. Перед вами лежить аркуш з літерами алфавіту, під якими ще один рядок літер: Л, або П, або В. Верхня літера проговорюється, а нижня позначає рух руками. Л – ліва рука піднімається в лівий бік, П – права рука піднімається в правий бік . В – обидві руки піднімаються вгору. Все дуже просто, якби не було так складно все це робити одночасно. Вправа виконується в послідовності від першої літери до останньої, потім від останньої літери до першої. На листку записано наступне.

А Б В Г Д Є Ж З І К – літери алфавіту
Л П П В Л В Л П В Л – рухи руками.

Вправа 2. Струп-тест «Назвати колір слів»

Назви колір, яким написано слова. Пропонуються слайди, на яких записано різними кольорами слова, а назвати треба не це слово, а колір.

Використання описаних прийомів на різних уроках переконує, що учням так набагато легше навчатись.

Використовувані нами методичні підходи дозволяють учням, засвоюючи навчальну інформацію, своєчасно запобігати прояву розумової втоми або знімати її, розв'язувати навчальні, оздоровчі й виховні завдання.

Зігріті вчительською любов'ю душі дітей обов'язково розкриються своїми найкращими пелюстками. Заслугою для вчителя будуть слова випускників: я – фізично здоровий; всезнайко; культурна особистість; дослідник; шукач нового; патріот. Життя навчило, що формування культури здоров'я молодших школярів започатковує їх подальший здоровий спосіб життя як ціннісний орієнтир майбутнього.

Загадка

Вона нічого не коштує, але створює багато чого.

Вона збагачує тих, хто її отримує, не збіднюючи тих, хто її дарує.

Вона триває мить, але пам'ять про неї залишається надовго.

Немає таких багатіїв, які могли б її купити.

Немає таких бідних, які не стали б багатші її милістю.

Вона створює щастя у домі, є паролем для друзів.

Водночас її не можна ані купити, ані випросити, ані позичити, ані вкрасти, адже вона є цінністю, яка не принесе жодної користі, якщо не йтиме від чистого серця... (*Усмішка).*

Даруйте посмішки учням, одне одному. Бо життя єдине, і воно має бути щасливим.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богосвятська А.М. Як зробити смачний, ароматний, кольоровий урок. Методичний посібник. Львів : Академія гармонізації особистості, 2019. 76 с.

2. Дубогай О. Навчання в русі. Київ : Шкільний світ, 2005. 92 с.

3. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям. Вибр. тв.: у 5 т. Київ : Рад. шк., 1976. Т. 3. 103 с.

4. Толоконнікова Н., Васильків О., Використання здоров'язбережувальних технологій у сучасній школі. *Обрії.* 2013. № 2. С. 90-92.

Світлана Світич,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри виховання та культури здоров'я
КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти»
м. Дніпро, Дніпропетровська область

РОЗВИТОК ТОЛЕРАНТНОГО СТАВЛЕННЯ ПЕДАГОГІВ ДО СОМАТИЧНО ОСЛАБЛЕНИХ УЧНІВ

Анотація. *Стаття присвячена проблемі соматичної ослабленості учнів, необхідності враховування їх психологічних та психофізіологічних особливостей в навчально-виховному процесі. Для забезпечення відчуття емоційного благополуччя у дітей цієї категорії в школі важливим є толерантний підхід до них педагогів. Ефективним засобом формування*

толерантного ставлення вчителів до соматично ослаблених учнів є тренінг, в процесі якого передбачається надання педагогам інформації щодо особливостей особистісної сфери учнів цієї категорії, зокрема рівня їх самооцінки і тривожності, соціального статусу, особливостей психічних процесів, працездатності. Також важливим є відпрацювання в ході тренінгу практичних заходів ефективної педагогічної взаємодії з соматично ослабленими учнями.

Ключові слова: *соматично ослаблені учні, толерантне ставлення, тренінг, педагогічна взаємодія.*

Постановка проблеми. Останнім часом в школах навчається все більше соматично ослаблених учнів. Це діти, які хворіють часто і/або тривало. Внаслідок вимушеного невідвідування школи вони не тільки можуть мати труднощі в опановуванні нового навчального матеріалу, а й втрачають соціальні зв'язки.

Крім того, внаслідок соматичної ослабленості у дітей цієї категорії формуються певні психологічні та психофізіологічні особливості.

Всі ці аспекти важливо враховувати при побудові індивідуального підходу до таких учнів і визначенні стратегії педагогічної взаємодії з ними.

Аналіз останніх публікацій. Проблемі соматичної ослабленості та її впливу на особистість приділяють увагу як вітчизняні [1; 4; 6], так і зарубіжні [3] дослідники.

У соматично ослаблених дітей часто розвивається астенічний стан, який негативно впливає на їх працездатність, увагу, пам'ять тощо.

Також більшість учнів, які часто або тривало хворіють, мають занижену самооцінку та високу тривожність [3].

Соматично ослаблені діти внаслідок частих або тривалих пропусків шкільних занять втрачають соціальні зв'язки, адже вони постійно «випадають» із життя класу. Такі ситуації вимагають від педагога певних зусиль щодо реадаптації дитини після хвороби та згуртовування учнівського колективу, інакше це може стати ще одним стресовим фактором для соматично ослабленого учня та спровокувати нове захворювання, адже стрес грає велику роль у виникненні психосоматичних захворювань [6].

Велике значення для подолання негативних тенденцій в особистісному розвитку соматично ослаблених дітей та для їх успішного навчання має особистість вчителя, його готовність до взаємодії з дітьми цієї категорії [2].

Однак, часто педагоги не розуміють проблем, що виникають у таких дітей, не можуть надати їм належної психолого-педагогічної підтримки і допомоги. Крім того, призводити до виникнення труднощів у навчанні може і сам учитель, який ставиться до дитини як такої, що не бажає ходити в школу, не докладає достатньо зусиль для подолання відставання у навчанні.

Мета статті – актуалізація проблеми соматичної ослабленості учнів, необхідності надання педагогам інформації щодо психологічних та психофізіологічних особливостей дітей цієї категорії та відпрацювання практичних навичок ефективної педагогічної взаємодії з ними. А також надання практичного інструментарію, за допомогою якого можливим є розвиток толерантного ставлення педагогів до соматично ослаблених учнів. Розроблений нами тренінг можна використовувати як окремо, так і на курсах підвищення кваліфікації вчителів.

Виклад основного змісту. Для формування толерантного ставлення педагогів до соматично ослаблених учнів нами був розроблений тренінг, метою якого було уточнити уявлення про поняття соматичної ослабленості, визначити психологічні та психофізіологічні особливості соматично ослаблених учнів та розвивати практичні навички ефективної педагогічної взаємодії з дітьми цієї категорії.

Завдання тренінгу:

- ознайомлення з проблемою соматичної ослабленості;

- на основі визначення психологічних та психофізіологічних особливостей соматично ослаблених дітей – виявлення основних труднощів, з якими можуть стикатися діти цієї категорії у школі;

- надання можливості педагогам на власному досвіді у рольових іграх відчути проблеми соматично ослаблених учнів;

- надання можливості розширити спектр дій педагога у різних складних ситуаціях з метою допомоги і підтримки соматично ослабленої дитини.

В основній частині тренінгу за допомогою інформаційного повідомлення розкривається його основна мета та завдання, визначається актуальність і значимість проблеми соматичної ослабленості учнів.

Шляхом проведення вправи «мозковий штурм» та проведення обговорення після нього визначається поняття соматично ослабленої дитини.

Основна інформація про психофізіологічні та психологічні особливості соматично ослаблених учнів початкової школи, залежність вираженості цих особливостей від частоти захворюваності та тривалості

хвороб, необхідність використання здоров'язбережувальних освітніх технологій надаються за допомогою такої широковживаної форми роботи, як «симпозіум». У ході проведення цієї вправи учасники об'єднуються в чотири підгрупи, кожна група отримує аркуш з теоретичною інформацією, яка розкриває: психофізіологічні особливості соматично ослаблених дітей – астенічний стан, знижена працездатність; особливості уваги, пам'яті, логічного мислення (I підгрупа), психологічні особливості – знижена самооцінка, підвищена тривожність (II підгрупа), соціометричний статус таких дітей в учнівському колективі (III підгрупа), актуальність використання здоров'язбережувальних освітніх технологій в навчально-виховному процесі (IV підгрупа).

Після опрацювання отриманої теоретичної інформації, кожна підгрупа створює плакат за своєю темою і презентує інформацію всім іншим групам.

За допомогою міні-лекції освітлюється основні методи активізації уваги та працездатності учнів.

Використання вправи «Пазли» (авторської) надає педагогам можливість відчути, як почуває себе дитина, яка приходить до школи після тривалої відсутності внаслідок хвороби. В ході вправи учасники отримують пазли і завдання зібратися в підгрупи, склавши ці пазли. У одного учасника пазл не підходить до жодної фігури. Після закінчення вправи проводиться обговорення щодо почуттів учасників, які виникали в ході її проведення, особливо у того учасника, чий пазл не підходив до жодної фігури. Проводиться аналогія з почуттями дитини, яка після тривалої відсутності приходить до школи, де вже склалися певні стосунки між учнями, а вона ніби «виключена» з них.

Після цього проводиться вправа «мозковий штурм», що спрямована на пошук методів згуртовування учнівського колективу. Всі варіанти записуються на дошці або фліп-чарті. Далі обговорюється кожен з варіантів, проходить обмін практичним досвідом учасників з цієї проблеми.

За допомогою інформаційного повідомлення надається основна інформація на тему: «Самооцінка та її значення. Види поведінки».

В рольовій грі «Життєві ситуації та моделі поведінки» [5, с. 119] (модифікованій автором) учасники розігрують певні життєві ситуації за моделями поведінки: пасивною, агресивною, асертивною. Після проведення гри проводиться обговорення мінусів пасивної поведінки як наслідку заниженої самооцінки соматично ослаблених дітей, визначаються

шляхи підвищення самооцінки, проводиться обмін досвідом з питання створення ситуацій успіху.

Наступним кроком є надання інформації щодо поняття тривоги та тривожності.

Шляхом колективного обговорення визначається, яким чином і в яких ситуаціях проявляється тривожність дитини, після чого проводиться обговорення питання: допомагає чи заважає тривога і тривожність людині і в яких випадках.

Для розробки заходів щодо зниження рівня тривожності учасники об'єднувалися в три підгрупи. Після обговорення кожна група презентує свій проєкт створення максимально спокійної та доброзичливої обстановки в класі, умов, в яких ставлення до соматично ослабленої дитини не буде провокувати підвищення рівня її тривожності.

На завершення тренінгу учасникам пропонується згадати всі психофізіологічні, психологічні особливості соматично ослаблених дітей, особливості їх соціометричного статусу в учнівському колективі, уявити їх відчуття у школі в перші дні після хвороби, якщо педагог не вживає ніяких заходів для ефективної реадаптації такої дитини після хвороби, і намалювати ці відчуття. По закінченню учасники презентують свої малюнки, проводиться обговорення почуттів і думок учасників, які виникли в них з цього приводу.

При обговоренні особлива роль приділяється важливості врахування психофізіологічних та психологічних можливостей соматично ослаблених учнів, необхідності створення психолого-педагогічних умов для реалізації потенційних можливостей дітей з ослабленим здоров'ям, важливості доброзичливого ставлення до них, використання здоров'язбережувального підходу. Аналізується практичний досвід взаємодії з дітьми цієї категорії.

Висновки. Наведений тренінг є ефективним інструментом формування толерантного ставлення педагогів до соматично ослаблених учнів. Після проходження тренінгу у вчителів підвищувався рівень знань стосовно проблеми соматичної ослабленості, розширювався діапазон практичних навичок ефективної педагогічної взаємодії з дітьми даної категорії, розвивалося розуміння проблем соматично ослаблених дітей та позитивне ставлення до них.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бутко Т. Л. Деякі особливості переживання психічних станів при соматичних захворюваннях. *Актуальні проблеми психології.* Т. 10, вип. 1 ч. *Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН

України; Ніжинський держ. ун-т ім. М. Гоголя; за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Ніжин: НДУ – Київ : Міланік, 2007. 186 с.

2. Католик Г. В. Дитячо-юнацька психотерапія: навчальний посібник / Г. В. Католик, А. В. Кігічак-Борщевська. Полтава: Алчевськ: ЦПК, 2013. С. 223-255.

3. Ковалев В. В. Личность и ее нарушения при соматической болезни. *Роль психического фактора в происхождении, течении и лечении соматических болезний*. Москва : Наука, 1982. С. 76-98.

4. Компанович М. С. Емоційна лабільність та шляхи її корекції у підлітків із психосоматичними серцево-судинними захворюваннями. *Проблеми сучасної психології:* зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 35. Камянець-Подільський: Аксіома, 2017. С. 207-224.

5. Лещук Н.О. Дорослішай на здоров'я: навч.-метод. посіб. / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, О. А. Голоцван. Київ, 2012. 214 с.

6. Максименко К. С. Личносно-ориентированная психотерапия эмоциональних расстройств при соматогениях (на материале клиники гастоэнтерологических заболеваний): монография. Киев : Издательский Дом «Слово», 2015. 352 с.

Лариса Сєрих,
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувачка кафедри теорії і методики змісту освіти
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ПЕРСПЕКТИВИ ВЗАЄМОДІЇ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В ЕСТЕТИЧНОМУ ВИХОВАННІ ПІДЛІТКІВ ЗА УМОВ УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Анотація. *У статті розкрито перспективні напрями взаємодії закладів загальної середньої та позашкільної освіти в естетичному вихованні підлітків, оскільки ефективне упровадження здоров'язбережувальних технологій передбачає перегляд і трансформацію форм і методів, технологій естетичного виховання підлітків як в закладах загальної середньої, так і позашкільної освіти.*

Ключові слова: *перспективи взаємодії закладів освіти, заклади загальної середньої освіти, заклади позашкільної освіти, естетичне виховання, здоров'язбережувальні технології, підлітки.*

Постановка проблеми. Взаємодія закладів загальної середньої та позашкільної освіти в естетичному вихованні підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій окреслює перспективні контури

системи естетичного виховання в цьому напрямку, оскільки утверджуючись у статусі початкової ланки неформальної освіти упродовж життя, з надр позашкільної освіти виходить здібна, талановита творча молодь, що сприяє подальшої самореалізації, задоволенню потреб особистості в соціокультурному, інтелектуальному, духовно-творчому розвитку.

Тому *метою наукової публікації* є пошук шляхів розв'язання цієї актуальної проблеми, що вимагає переосмислення цілей, змісту, концептуальних підходів та технологій освітньої діяльності сучасного закладу освіти. Означена мета стає досяжною за умови пріоритету осмисленого, умотивованого естетико-виховного середовища взаємодії закладів загальної середньої та позашкільної освіти засобами здоров'язбережувальних технологій в естетичному вихованні підлітків.

Актуальність останніх публікацій. Методологічну основу дослідження становлять аксіологічний, компетентнісний, особистісно орієнтований та суб'єктно-діяльнісний підходи (І. Бех, С. Гончаренко, С. Кульневич, О. Листопад, В. Лозова, О. Пєхота, І. Прокопенко, Г. Троцко та ін.), що дозволяє розкрити тему з ціннісної позиції особистості підлітка, його компетентнісного та особистісного розвитку; спрямованість навчання та виховання на формування творчої особистості, її індивідуальні прояви (В. Загвязінський, О. Кульчицька, В. Рибалка, В. Шубинський, П. Щедровицький та ін.); принципи та зміст естетичного виховання (Т. Аболіна, Г. Бояджиєв, Ю. Борєв, А. Комарова, Л. Масол, Н. Миропольська, В. Орлов, О. Рудницька, Г. Шевченко, А. Щербо, П. Якобсон та ін.); принципи культуровідповідності, передачі культурних, моральних, етичних та естетичних цінностей, духовного становлення особистості (Г. Сковорода, Т. Шевченко, І. Франко, М. Лисенко та ін.), суб'єкт-суб'єктної взаємодії у освітньому процесі закладів загальної середньої та позашкільної освіти; зміст та напрями виховання особистості, посилення діяльнісного складника освітнього процесу закладів позашкільної освіти (О. Биковська, В. Вербицький, С. Генкал, Л. Ковбасенко, О. Литовченко, В. Мачуський, Р. Науменко, Г. Пустовіт, Т. Сушенко, Л. Тихенко, В. Шахрай та ін.); технологізації виховної взаємодії, різноманітні форми культурно-дозвіллєвої, природоохоронної діяльності, здоров'язбережувальної, принципи культурного діалогу (Ю Алієва, О. Олексюк, Г. Падалка, О. Ростовський, О. Рудницька, О. Щолокова та ін.); міждисциплінарний та міжсередовищний підходи до визначення естетичної вихованості підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій.

За багатьма науковими дослідженнями встановлено:

– що теоретичні засади еколого-естетичної освіти й виховання за більшістю ознак є спільними для багатьох країн, але рівень її організації та практичного впровадження визначається соціально-економічними умовами конкретної держави;

– еколого-естетичне виховання визначено як особистісно орієнтований процес формування еколого-естетичної вихованості здобувача освіти, який усвідомлює цілі та функції природоохоронної діяльності;

– доведено, що поняття «еколого-естетичне виховання» та «еколого-естетична вихованість» здобувача освіти є взаємопов'язаними, і дозволяють виявити наступні показники еколого-естетичної вихованості: – здатність усвідомлювати духовну та матеріальну цінність природи для усього суспільства взагалі й окремої особистості зокрема;

– рівень засвоєння ключових понять, законів, принципів, наукових фактів, що дозволяють визначити оптимальний влив на навколишнє середовище в процесі професійної діяльності та в повсякденному житті;

– рівень набуття практичних знань, умінь та навичок оцінювати влив господарської діяльності людини;

– уміння передбачати можливі наслідки своїх дій і упереджувати негативні впливи на навколишнє середовище в усіх видах діяльності;

– потребу в активній практичній діяльності щодо покращення стану довкілля і пропаганду сучасних ідей охорони навколишнього середовища;

– уміння аналізувати екологічну ситуацію;

– результативність практичної екологічної діяльності;

– прагнення до професійного самовдосконалення та самопізнання.

Виклад основного змісту. Безсумнівно, що недостатньо високий рівень здоров'язбережувальної освіти сьогодні відчувається все сильніше, і це шкодить людині більше, ніж брак знань в будь-якій іншій сфері. Важливого значення в зв'язку з цим набуває здоров'язбережувальна освіта як змістовний компонент в цілому.

Важливими стають запровадження і здійснення на належному рівні викладання освітніх предметів в закладі загальної середньої освіти, призначених задля здоров'язбереження, реалізація порад прогресивних людей з приводу поліпшення змісту й методів екологічного виховання молодих людей, але й різноманітних гуртків в ЗПО, які посилюють цю діяльність. Зусилля громадськості робить їх значущими для теорії та практики сучасної освітньо-виховної діяльності.

Шкода, яку людство наносить природі антропогенною діяльністю, є одночасно ударом по самій людині. Звідси актуалізується питання про рівень екологічної культури – один з найважливіших показників ступеня духовності й моральності як особистості, так суспільства в цілому. Разом з тим, педагогічна теорія й практика показали, що еколого-естетична освіта (а ми застосовуємо такий термін – еколого-естетична освіта) має три основних напрями:

– засвоєння та розвиток природничо-наукових і технічних знань про взаємодію суспільства й природи;

– розвиток екологічної свідомості, формування ціннісного ставлення до світу людей і природи;

– розвиток потреби у спілкуванні з природою, бажання і вміння зберігати та примножувати її багатства. Тому, саме взаємодія закладів загальної середньої та позашкільної освіти покликана інтегрувати, варіювати, прискорити цей процес.

Духовне, фізичне, моральне, естетичне здоров'я є головною умовою гармонійного розвитку людини. Від її ставлення до свого здоров'я багато в чому залежить його збереження і зміцнення. Навчити зберігати і зміцнювати своє здоров'я шляхом застосування здоров'язбережувальних технологій – одне з найважливіших завдань сучасних закладів освіти.

На переконання науковців (Смірнов, Н. К., 2002; Фомічева, Н. Б., 2007), здоров'язбережувальні технології – сукупність педагогічних, психологічних, медичних установок, які визначають набір та компонентність здоров'язбережувальних форм, методів, засобів, прийомів навчання, необхідних для оптимального, раціонального складання освітніх програм з формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я. Їх виділяють в наступні групи:

– організаційно-педагогічні технології, які визначають структуру освітнього процесу, сприяють попередженню перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів;

– психолого-педагогічні, пов'язані з безпосередньою роботою педагога з дітьми;

– освітньо-виховні, які включають в себе програми по навчанню турботи про власне здоров'я та формування культури здоров'я.

На нашу думку, естетичну вихованість підлітків можна покращити за допомогою розробки і впровадження освітньо-виховних програм взаємодії закладів загальної середньої та позашкільної освіти. Це можуть і є програми соціокультурного, соціогуманітарного, декоративно-ужиткового, еколого-натуралістичного та інших напрямів позашкільної освіти, які

забезпечують поєднання естетичного, здоров'язбережувального й соціального компонентів.

Якщо поняття «технологія» трактується як алгоритм, за допомогою якого отримується запланований результат, то поняття «здоров'язбережувальні технології» вважається як таке, що об'єднує в собі всі напрями діяльності закладу освіти (маємо наміри сподіватися, що заклади позашкільної освіти не лишаться осторонь) щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти [1]. Йдеться про здоров'язбережувальні технології, які (за С. Гримблат [2] і А. Митяєвою [3]) означають сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання), оптимальну організацію освітнього процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), повноцінний та раціонально організований руховий режим. До того ж, упровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій пов'язано з використанням медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих, соціально-адаптованих, екологічних валеологічних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності. Вважаємо важливим зауважити, що все це удосконалюється, поширюється, розвивається й коригується на заняттях в закладах позашкільної освіти.

Висновки. Підсумовуючи вищевикладене, зазначимо, що у сучасній науці існує значний обсяг розробок, які стосуються розвитку естетичної виховності підлітків засобами формуванню здоров'я в системі здоров'язбережувальної освіти, яку ми здійснюємо в закладах загальної середньої та позашкільної освіти. Але в практиці роботи педагогічних колективів виховна робота ведеться недостатньо активно, зруйнована система профілактичних заходів. Подальші напрями дослідження зазначеної проблематики вбачаємо в пошуку інноваційних форм і методів організації навчально-методичної і виховної роботи педагогічного колективу, на створення в ньому освітньо-виховного середовища взаємодії означених закладів, яке зберігає здоров'я, формує зміст, форми, методи та засоби розвитку естетичної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алябьева З. С. Основы валеологии: в 3 кн. Киев : Олимпийская литература, 1998. 445 с.

2. Гримблат С., Зайцев В., Крамской С. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов: учеб.-метод. пособие. Харьков : Коллегиум, 2005. 184 с.

3. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. Москва : Академия, 2008. 192 с.

Надія Сіренко,
керівник гуртка «Уроки здоров'я»
Лебединського центру позашкільної освіти
Лебединської міської ради Сумської області

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. *У статті проаналізовано складові здорового способу життя та культури здоров'я молодших школярів. Запропоновано оптимальні педагогічні умови, форми та методи, які сприяють ефективній роботі щодо формування навичок здорового способу життя школярів молодшого шкільного віку.*

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, культура здоров'я, здоров'язбережувальні технології, учень молодшого шкільного віку.*

Постановка проблеми. Здоров'я людини завжди розглядалось як одна з найвищих цінностей суспільства, що становить основу економічного та духовного розвитку держави. Якість життя будь-якої держави визначається показниками здоров'я нації, особливо підростаючого покоління. Недарма серед важливих соціальних завдань, які стоять сьогодні перед сучасною освітою, є виховання особистості, яка не тільки володіє теоретичними знаннями з основ культури здоров'я, а й уміє застосувати їх на практиці. Важливість реалізації цієї проблеми передбачена законодавчими актами України у сфері охорони здоров'я, Концепції Нової української школи, Державному стандарті початкової освіти. Визначено, що однією з ключових компетентностей, які необхідно сформувати в дітей, є екологічна грамотність і здорове життя. Це вимагає від освітян забезпечення таких підходів до змісту навчання дітей, які б формували в дітей здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя [4].

Аналіз останніх публікацій. Загальні теоретичні питання здоров'я та здорового способу життя розглянуто в роботах Н. Амосова, М. Безруких, Є. Булич, В. Горащук, В. Дубровського, К. Єгорової, Г. Зайцева та ін. За результатами досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців Б. Ананьєва, Л. Божович, Л. Виготського, С. Кондратюка молодший шкільний вік має великий потенціал для формування здорового способу життя і є сприятливим періодом для набуття життєвих умінь та навичок, що в свою чергу сприятиме формуванню в учнів потреби цінувати своє

здоров'я та життя як найвищу індивідуальну та суспільну цінність [1, с. 170].

Мета статті – визначити складові здорового способу життя, умови та форми, які впливатимуть на формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку засобами позашкільної освіти.

Виклад основного змісту. Серед пріоритетних завдань української освіти визначено виховання в школярів свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального та морального здоров'я дітей [3]. На сьогодні серед науковців немає єдиного визначення поняття здорового способу життя і його складових. За визначенням В. Маркова, здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження і зміцнення здоров'я людини, що є умовою і передумовою розвитку інших аспектів способу життя [1, с. 171].

За сучасними положеннями вчених (О. Безпалько, Ж. Забалій, С. Закопайло) у поняття здорового способу життя входять наступні складові: відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання алкогольних напоїв і наркотичних речовин); оптимальний руховий режим; раціональне харчування; загартовування; особиста гігієна; позитивні емоції. На думку Т. Осипової, основними складовими здорового способу життя є: режим праці і відпочинку; режим харчування; організація сну; організація рухової активності; загартування, виконання вимог санітарії, гігієни; профілактика шкідливих звичок; культура міжособистісних стосунків; психофізіологічна регуляція організму [1, с. 172].

Таким чином, здоровий спосіб життя можна розглядати як відносно окрему частину життя людини з певними правилами та форму людської життєдіяльності у поєднанні з гігієнічними вимогами.

З урахуванням даних положень вважаємо за необхідне звернути увагу на проблему виховання у дітей молодшого шкільного віку культури здоров'я. Під час теоретичних досліджень зустрічаємо визначення поняття «культура здоров'я» – це важливий складовий компонент загальної культури людини, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров'я. За іншим визначенням, культура здоров'я – це не тільки сума знань, обсяг відповідних умінь і навичок, але й здоровий спосіб життя, який визначається знанням резервних можливостей організму (фізичних, психічних, духовних) і вмінням правильно використовувати їх [2, с. 21].

Погоджуємося з думкою, що формування свідомого та відповідального ставлення до здоров'я має починатися з раннього

дитинства, поступово входити до системи світогляду, ставати складовою частиною загальної культури [2, с. 23].

Процес виховання свідомого ставлення учнів до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом передачі знань, формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя. Велику роль у цьому процесі відіграє сучасна школа. Автори Г.Зайцев, Н. Захаревич, В. Казначеєв, В. Колбанов вказують, що вирішення проблем здоров'я школярів має бути пов'язане не з традиційними гігієнічними, медичними заходами, що здійснюються паралельно з навчальним процесом, а з організацією шкільної оздоровчої системи, складові компоненти якої органічно вплітаються в зміст педагогічного процесу [2, с. 43].

У цьому контексті завданням сучасної школи є: використання здоров'язбережувальних технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження; організація збалансованого харчування; створення емоційної сприятливої атмосфери навчання, забезпечення реалізації педагогіки партнерства; формування в учнів та їхніх батьків усвідомлення цінності здоров'я, культивування здоров'я тощо.

Одним із компонентів здорового способу життя та правильного його формування є фізичне виховання. Фізичне виховання стимулює не лише стан здоров'я, але пробуджує в людях прагнення жити, рухатися, бути активним членом суспільства. Зважаючи на зниження останнім часом інтересу до занять фізичними вправами, недостатню готовність дітей самостійно займатися фізичною культурою, надмірне захоплення комп'ютерними іграми та перебування в соціальних мережах, учителям необхідно активізувати роботу в напрямі виховання не лише потреби, але й навичок здорового способу життя. Важливо, щоб школярі усвідомлювали важливість занять фізичною культурою, відчували потребу в них.

Проаналізований досвід роботи вчителів [5; 6] дає підстави констатувати, що належна увага в освітньому процесі приділяється різним формам фізичної культури молодших школярів: ігри, змагання, турніри, дні здоров'я, конкурси. Важливими складовими режиму дня учнів початкових класів стає гімнастика до занять, зміна видів діяльності на уроці, динамічні руханки підчас занять, спрямовані на розслаблення тих м'язів дитини, які були найбільше задіяні на уроці. Особлива увага звертається на проведення гімнастики для очей.

Задоволенню інтересів і запитів дітей, розвитку їх творчого потенціалу, нахилів і здібностей у різних сферах діяльності, формування

здорового способу життя сприяє позашкільна діяльність. Педагогічними формами виховання основ здорового способу життя молодших школярів у позашкільній діяльності є: організація факультативних і гурткових занять, різноманітних виховних заходів з формування здорового способу життя в позаурочний час; залучення кожного учня до різноманітної виховної діяльності з урахуванням вікових та психофізичних особливостей та систематичне дотримання моделі здорового способу життя [3].

Процес формування навичок здорового способу життя молодших школярів у позашкільному навчальному закладі передбачає вирішення наступних завдань: мотивація дітей на здоровий спосіб життя та дотримання культури здоров'я, вироблення установок на самооздоровлення (загартовування, фізичні вправи, раціональне харчування), оволодіння базовими валеологічними знаннями, вироблення спеціальних вмінь, спрямованих на формування навичок здорового способу життя, прищеплення навичок особистої гігієни, оволодіння навичками оздоровлення організму [2, с. 12].

Гурткова робота спрямована на поглиблення знань дітей про методи збереження здоров'я, тяжкі наслідки шкідливих звичок, ризикованої поведінки. Варто зазначити, що для реалізації основних завдань формування культури здоров'я, необхідно звертати увагу на створення такого освітнього середовища, яке сприяє самореалізації кожного учня, урахування його індивідуальних особливостей. Це, на нашу думку, можливо за умови взаємодії та співпраці між учителями, учнями і батьками, адже батьки є прикладом для наслідування. Погоджуємося з думкою науковців, що на сьогоднішній день школа не може реалізувати головну мету виховання – формування здорової особистості, здатної зберегти своє здоров'я без залучення родин до вирішення проблеми формування здорового способу життя школярів. Тому перед тим, як займатися проблемами формування здорового способу життя учнів, необхідно вивчити ставлення сім'ї до цієї проблеми: як батьки піклуються про своє здоров'я та здоров'я дітей, чи вміють і прагнуть дотримуватися правил здорового способу життя, чи дотримуються певних моделей здорового життя [1, с. 173]. Тому одним із завдань школи та позашкільних закладів є активна просвітницька робота з батьками.

Достатній практичний досвід гуртkової роботи, вивчення досвіду роботи інших позашкільних навчальних закладів дає підстави стверджувати, що результат буде значно успішнішим при створенні та реалізації наступних педагогічних умов:

− робота з батьками з метою підвищення їх компетентності в питаннях щодо здорового способу життя та покращення соціально-педагогічних умов забезпечення збереження та зміцнення здоров'я дітей та їх гармонійного розвитку;

− формування у школярів комплексу знань та конкретних навичок здорового способу життя;

− активізація участі батьків у спільній діяльності дітей тадорослих при формуванні здорового способу життя;

− створення предметно-розвиваючого середовища,здатного розвивати особистість молодшого школяра;

− систематичність, безперервність та послідовність навчання та виховання молодших школярів у процесі формування здорового способу життя;

− зміна різних видів діяльності в режимі дня кожного молодшого школяра;

− демонстрація власної поведінки, скерованої на самозбереження здоров'я та здорового способу життя;

− організація освітнього процесу та оздоровчої роботи у навчальний та позаурочний час із залученням вчителів початкових класів, батьків та медичних працівників [2, с. 60].

Молодший шкільний вік є найбільш значимим за силою впливу на свідомість дитини. Це зумовило необхідність створення комплексної навчальної програми, яка б сприяла практичній реалізації ряду важливих життєвих компетентностей, які формуються у дитини у цьому віці. Авторська навчальна програма «Уроки здоров'я» розрахована на дітей молодшого шкільного віку, побудована із урахуванням програми для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класів «Основи здоров'я». Навчальна програма побудована на основі технологій навчання здоров'ю та виховання культури здоров'я, а саме включення до змісту програми відповідних тем, які допомагають вихованцям розширити знання про здоров'я, здоровий спосіб життя, прищепити навики гігієнічної культури, сформувати валеологічний світогляд, зберегти фізичне та психічне здоров'я, створити позитивний мікроклімат у групі; виховати у дітей особистісні якості, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, сформувати уявлення про здоров'я як цінність, посилити мотивацію на ведення здорового способу життя, підвищити відповідальність за особисте здоров'я.

Метою навчальної програми є формування ключових компетентностей особистості молодшого школяра шляхом вироблення

основних життєвих навичок ціннісного ставлення до власного здоров'я та безпечної поведінки. Зміст навчальної програми забезпечує ознайомлення вихованців зі складовими здорового способу життя, розширення та збагачення знань про самого себе, раціональне та збалансоване харчування, небезпеку СНІДу та шкідливий вплив наркотичних речовин на організм людини; формування умінь критично ставитися до власної поведінки, робити правильний вибір у прийнятті рішень; сприяє оволодінню соціальних умінь і навичок, конструктивних форм взаємодії та власної поведінки; застосовуванню набутих знань у повсякденному житті; залученню дітей до фізичної активності та загартування, формуванню ціннісного ставлення до себе та інших, навколишнього середовища.

На заняттях гуртка використовуються індивідуальні, групові та колективні форми роботи. Опрацювання навчального матеріалу здійснюється з широким використанням активних методів і прийомів навчання та контролю за досягненнями вихованців: колективні, групові обговорення, відкритий мікрофон, акваріум, коло ідей, пальчикові тести тощо у поєднанні із широким спектром дидактичних, рольових, імітаційних, творчих, рухових ігор. Формою контролю за результатами освітнього процесу в гуртку є проведення підсумкового заняття у формі конкурсно-ігрової програми.

Висновки. Організація процесу формування здорового способу життя молодших школярів буде ефективнішою, якщо виконуються наступні умови: формування уявлень дитини про здоров'я людини, про власне здоров'я; створюється середовище для організованої рухової активності, забезпечується культивування звичок і навичок здорового способу життя. Процес виховання в учнів потреби дбайливого ставлення до свого здоров'я можливе за умови використання різноманітних форм та методів.

Поєднання освітньої гурткової роботи позашкільної освіти з уроками фізичної культури загальної середньої освіти є, можливо, оптимальним для формування здорового способу життя дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно-орієнтованому виховному процесі життя. Житомир : ЖДПУ, 2002. С. 170–173.

2. Бондар Т.С. Здоров'я школярів: практичні матеріали для повсякденної роботи педагога. Харків : Веста, 2009. 192 с.

3. Височан Л. Формування основ здорового способу життя в учнів молодших класів. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua

4. Концепція «Нова українська школа». URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media

5. Впровадження в учнів початкових класів цінностей здорового способу життя. URL: https://vseosvita.ua/library/vprovadzenna

6. Ялова А. Сучасні підходи щодо формування здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку. URL: https://naurok.com.ua/suchasni-pidhodi-schodo

Світлана Сьома,
кандидат педагогічних наук,
методист комунального закладу Сумської обласної
ради - обласного центру позашкільної освіти
та роботи з талановитою молоддю

СИСТЕМА НАВЧАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ВИХОВАНЦІВ ЗАКЛАДУ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Анотація. *Стаття розкриває досвід роботи закладу позашкільної освіти щодо створення здоров'язбережувального і здоров'яформувального освітнього середовища, спрямованого на виховання культури здоров'я дітей та учнівської молоді, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Аналізується розроблена система навчання здорового способу життя вихованців як дієвий механізм формування їх здоров'язбережувальних цінностей.*

Ключові слова: *заклад позашкільної освіти, здоровий спосіб життя, система навчання здорового способу життя.*

Постановка проблеми. В умовах сьогодення формування здорового способу життя підростаючого покоління України є однією з найактуальніших соціально-педагогічних проблем, вирішення якої зумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації. Загальновідомо, що однією з основних сфер формування здорового способу життя дітей та учнівської молоді є система освіти. Проте, як свідчать результати різноманітних досліджень, сучасна система загальної середньої освіти більшою мірою орієнтована на здобуття дітьми знань та інформації, а рівень сформованості життєвих умінь і навичок, підготовки їх до самостійного життя залишається недостатнім.

Такий стан справ зумовлює необхідність моделювання та пошуку нових підходів щодо організації здоров'язбережувального і здоров'яформувального освітнього простору, зокрема в закладах позашкільної освіти, спрямованого на гуманізацію освіти, створення оптимальних умов для духовного, фізичного, морального і психічного зростання особистості, формування в неї ціннісних орієнтацій на здоровий

спосіб життя, повноцінну реалізацію психофізичних можливостей, збереження та зміцнення здоров'я.

Аналіз останніх публікацій. Теоретичні та практичні аспекти проблеми формування здорового способу життя стали предметом дослідження Г. Власюка, О. Безпалько, Н. Бутенко, О. Вакуленка, О. Волошина, Н. Зимівця, В. Кузьменко, Н. Ковальчук, М. Лук'янченка, Ю. Мельника, М. Мурашко, Л. Мокринської, Л. Омельченко, Л. Сущенко, Л. Телешко, ін.

Проблеми зміцнення здоров'я й здорового способу життя дітей та учнівської молоді, зокрема розроблення педагогічних шляхів вирішення окресленої проблеми, відображено в працях Л. Анісімової, С. Бондаренка, Л. Волкова, М. Гончаренка, К. Ігошева, Д. Колесова, О. Костенка, В. Оржеховської, Н. Панченко, О. Пилипенко, П. Сидорова, Є. Скворцової, А. Сухорєва, Л. Флєгонтова, ін.

Не зважаючи на цінність проведених досліджень, питання моделювання здоров'язбережувального та здоров'яформувального освітнього простору закладу позашкільної освіти, спрямованого на формування духовно здорової та фізично досконалої особистості дитини, на сьогодні залишається малодослідженим і потребує подальшого ґрунтовного вивчення.

З огляду на вищевикладене, *метою статті* є аналіз розробленої системи навчання здорового способу життя, що реалізується в закладі позашкільної освіти і сприяє формуванню життєво компетентної, здорової і гармонійно розвиненої особистості вихованця.

Виклад основного змісту. Достеменно відомо, що на сучасному етапі розвитку суспільства саме позашкільна освіта розглядається як головний чинник не лише гуманітарного, соціального та економічного розвитку, а й як пріоритетна галузь інвестування у фізичне та психічне здоров'я дітей та учнівської молоді. У більшості профільних і комплексних закладів позашкільної освіти створюються відповідні умови для виховання культури здоров'я дітей та учнівської молоді, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя шляхом упровадження в освітній процес інноваційних освітніх технологій, різноманітних здоров'язбережувальних методик і практик. Зокрема розробляються авторські навчальні програми з позашкільної освіти; відпрацьовуються нові технології та методики проведення занять гуртків; апробуються методи релаксації, фізкультурно-оздоровчої роботи; розробляються науково-методичні посібники; упроваджуються системи семінарів-тренінгів для педагогів щодо профілактики здорового способу життя,

відпрацьовуються технології біологізації та валеологізації освітнього процесу тощо.

Зокрема одним із пріоритетних завдань діяльності комунального закладу Сумської обласної ради – обласного центру позашкільної освіти та роботи з талановитою молоддю є створення соціально-педагогічної системи навчання здоровому способу життя вихованців, спрямованої на формування здоров'язбережувального та здоров'яформувального освітнього простору, що побудована на засадах спільної взаємодії суб'єктів освітнього процесу в соціально-педагогічній системі «Сім'я – школа – заклад позашкільної освіти».

В основу побудови системи покладено інтегративний підхід, що базується на соціально обумовленій єдності активно взаємодіючих сторін оздоровчого процесу (педагогів, практичних психологів, батьків), низки духовних і матеріальних факторів, спрямованих на формування в умовах закладу освіти і поза його межами фізичного та психічного здоров'я особистості, здатної до саморозвитку.

Базовими принципами навчання дітей здоровому способу життя в умовах закладу позашкільної освіти визначено:

− принцип гуманізму, що передбачає орієнтацію на особистість, яка зростає й розвивається, врахування її вікових та індивідуальних особливостей, задоволення фундаментальних потреб у розумінні, пізнанні, прийнятті, справедливому ставленні до неї; вироблення індивідуальної програми її розвитку; стимулювання розвитку свідомого ставлення до власної поведінки, діяльності, життєвих виборів;

– принцип науковості та доступності знань, що ґрунтується на відповідних наукових знаннях усіх суб'єктів освітнього процесу з урахуванням особливостей різних вікових категорій; взаємозв'язок науки про здоров'я з практичним досвідом;

– принцип системності й послідовності, що характеризує процес формування здоров'я особистості, природних і соціальних умов його збереження та зміцнення й організовується як системний педагогічний процес в логічному зв'язку всіх його етапів;

– принцип неперервності та практичної цілеспрямованості, що передбачає наступність у реалізації напрямів та етапів цієї роботи;

– принцип інтегративності, що забезпечує синтез теоретичних, емпіричних і практичних знань про здоров'я та здоровий спосіб життя;

– принцип відкритості передбачає систематичне поповнення, оновлення, вдосконалення знань про здоровий спосіб життя;

– принцип превентивності, що забезпечує вплив виховних інститутів, на основі врахування інтересів особистості та суспільства і спрямовується на профілактику негативних проявів серед дітей та учнівської молоді, формування «імунітету» до негативних впливів соціального оточення;

– принцип цілеспрямованості, що утверджує спрямованість на досягнення основної мети − підвищення ефективності функціонування власного організму і свідомого позитивного ставлення до нього.

У сучасній психолого-педагогічній літературі поняття «здоровий спосіб життя» розглядається в невід'ємному зв'язку з індивідуально-мотиваційним компонентом особистості, як умова та можливість реалізації індивідом власних соціальних, психологічних, фізичних здібностей, як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людського організму [2; 3; 4]. Існує розуміння його як психосоматичного феномена, обов'язково пов'язаного з міжлюдськими взаєминами, соціальним самовизначенням, з рівнем саморегуляції людини, її способами виходу з конфліктних і психотравмуючих ситуацій [1, с. 12].

У контексті зазначеного метою діяльності соціально-педагогічної системи навчання основ здорового способу життя є формування у вихованців валеологічні моделі поведінки шляхом оволодіння уміннями й навичками здорового способу життя (життєвими навичками).

Означена мета зумовлює виконання наступних завдань:

– формування життєвих компетентностей особистості на основі валео екологічних цінностей (увага до власного здоров'я, гарт організму, дбайливе ставлення до довкілля);

– забезпечення організації освітнього процесу, що запобігає формуванню у вихованців дезадаптаційних станів: перевтоми, гіподинамії, стресу;

– забезпечення підготовлення педагогічного колективу щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес закладу;

– пошук ефективних здоров'язбережувальних і здоров'яформувальних оздоровчих інноваційних освітніх технологій освіти, упровадження їх в педагогічну практику;

– формування у вихованців свідомого ставлення до власного здоров'я та навичок здорового способу життя: проведення діагностики та моніторингу стану здоров'я вихованців;

– пропаганда серед педагогів, батьків, громадськості переваг здорового способу життя; проведення роботи з батьками щодо формування

в сім'ях навичок здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок;

– удосконалення співпраці всіх учасників освітнього процесу, фахівців із питань здоров'я і здорового способу життя: психологів, медичних і соціальних працівників, представників правоохоронних органів;

– дослідження та запровадження історичного досвіду, національних традицій щодо проблем здоров'я.

Розроблення соціально-педагогічної системи навчання здоровому способу життя вихованців закладу позашкільної освіти передбачає інтеграцію важливих складових організації освітнього процесу:

– збагачення змісту навчальних програм з позашкільної освіти за різними напрямами, що сприяє розширенню знань вихованців про здоровий спосіб життя та підвищенню їх мотивації на збереження і зміцнення власного здоров'я;

– створення сприятливих організаційно-педагогічних умов, що дозволяють значно розширити сферу впливу на навчання дітей здоровому способу життя в умовах закладу позашкільної освіти;

– застосування сучасних форм і методів навчання в освітньому процесі гуртків і творчих учнівських об'єднань, що ґрунтуються на компетентнісному та особистісно зорієнтованому підході до навчання дітей здоровому способу життя.

За таких умов забезпечується збагачення змісту профільних начальних програм (розширення знань та уявлень вихованців про здоров'я, культуру здоров'я, здоровий спосіб життя; підвищення їхньої мотиваційної спрямованості на збереження й зміцнення власного здоров'я); розширюється сфера навчально-творчої взаємодії вихованців із природним середовищем, формування елементарних навичок загартування, фізичного розвитку, здорового способу життя; відбувається модернізація сучасних форм і методів навчання як складових особистісно зорієнтованих профільних педагогічних технологій позашкільної освіти.

Загальновідомо, що позашкільний освітній простір відіграє провідну роль у створенні умов для здобуття дітьми та учнівською молоддю знань, формуванні ставлень і виробленні життєвих навичок, що є базисними для формування їх життєвих компетентностей, цінностей здорового способу життя.

На підставі результатів проведеного в закладі експериментального дослідження, педагогічним колективом було визначено комплекс організаційно-педагогічних умов, зокрема:

– створення здоров'язбережувального та здоров'яформувального середовища, що стане передумовою розвитку життєвих компетентностей вихованців, сприятиме формуванню їх культури здоров'я;

– забезпечення позитивного мотиваційного налаштування педагогів і вихованців на організацію життєдіяльності на засадах здорового способу життя;

– формування ціннісних орієнтацій вихованців на здоровий спосіб життя;

– упровадження інноваційних освітніх технологій, сучасних підходів до підбору засобів, методів і способів організації освітньої діяльності вихованців на засадах здорового способу життя;

– використання в освітньому процесі різноманітних форм і методів навчання, що значно сприятимуть активізації навчально-творчої діяльності та виступатимуть головною умовою формування і розвитку навичок здорового способу життя вихованців;

– реалізація суб'єкт-суб'єктної парадигми виховання, що розглядає формування здорового способу життя як взаємодію, співпрацю та співтворчість усіх учасників освітнього процесу;

– підвищення валеологічної та психолого-педагогічної освіченості педагогів і батьків, оволодіння ними спеціальними методиками й оздоровчими системами;

– проведення валеологічного моніторингу, розроблення та реалізація методик діагностування та оцінювання стану здоров'я вихованців педагогами, батьками, соціальними та медичними працівниками;

– цілеспрямоване формування в дітей та учнівської молоді знань і умінь самопізнання, саморозвитку й підвищення резервів свого здоров'я засобами фізичної культури;

– вироблення та систематичне дотримання вихованцями режиму дня як основи здорового способу життя;

– раціональна організація аеробного рухового режиму вихованців.

Інтегративний підхід до навчання здоровому способу життя передбачає об'єднання форм і методів навчання дітей та учнівської молоді як складової частини загальнолюдської культури. Ефективність такого підходу залежить від застосування традиційних і нетрадиційних методів навчання; врахування індивідуальних і вікових особливостей вихованців; формування навичок здорового способу життя, особистої та суспільної гігієни, необхідних у повсякденному житті, навчанні та праці;

вдосконалення організації та методики проведення занять гуртків з використанням інтерактивних форм і методів.

Застосування основних форм і методів навчання дітей здоровому способу життя в системі роботи закладу відображено в таблиці 1.

Таблиця 1

Основні форми й методи навчання дітей здоровому способу життя в системі роботи закладу позашкільної освіти

Учасники освітнього процесу	**Форми й методи роботи**
Керівники гуртків Культорганізатори Методисти	- бесіди, розповіді, спеціальні ігри, рольове програвання ситуацій, театралізовані дійства, вистави, виступи агітбригад; - фізичні вправи, фізкультпаузи та фізкультхвилинки, оздоровчі вправи (лікувальні та профілактичні вправи, дихальна гімнастика); - психогімнастика та релаксаційні вправи; - заняття за тематикою спеціальних освітніх та інформаційно-просвітницьких програм; - тематичні виховні заходи, змагання, випуск тематичних газет, плакатів, робота юних теле- та радіо- журналістів; - виставки плакатів, малюнків, дитячих виробів; - тематичні виставки літератури; - екскурсії, походи, експедиції, подорожі; - проєктна діяльність; - робота профільних оздоровчих таборів.
Практичні психологи	- ведення спеціальних курсів для вихованців гуртків різних профілів за проєктом «Діалог», програмою «Рівний – рівному»; - тренінгові заняття; - лекції; - зустрічі, бесіди; - психологічні ігри; - психокорекція; - психогімнастика; - тестування, анкетування; - консультування.
Батьки вихованців	- формування основних гігієнічних навичок; - дотримання режиму дня; - збагачення знань; - раціональне харчування; - організація оздоровлення та відпочинку; - фізичні вправи; - особистий приклад.

Варто зазначити, що перед системою позашкільної освіти стоїть важливе завдання – посилити роботу щодо оздоровлення освітнього

середовища, зміцнення здоров'я дітей і формування у них здорового способу життя. Реалізація поставленого завдання можлива лише за умови тісної взаємодії закладу позашкільної освіти та сім'ї.

Заклад позашкільної освіти має широкі практичні можливості щодо різнобічної співпраці з сім'єю. Сім'я по відношенню до закладу позашкільної освіти сьогодні виступає не тільки як споживач і соціальний замовник, а й як партнер, що особливо важливо.

З метою організації дієвої співпраці, досягнення єдності виховного впливу закладу та сім'ї, розроблено державно-громадську модель управління закладом, що передбачає співпрацю сім'ї й закладу, організацію педагогічної просвіти батьків з використанням сучасних форм і методів роботи та проведення виховних масових заходів із активним залученням до участі в них батьків вихованців.

Для ефективної співпраці з батьками вихованців педагоги закладу використовують різноманітні форми роботи (диспути, бесіди, конференції, круглі столи, лекції провідних фахівців, свята, олімпіади, конкурси, екскурсії, походи вихідного дня, тематичні виступи на батьківських зборах, тренінги та індивідуальні консультації із запрошенням фахівців, адресна підтримка вразливих родин, випуск тематичних листівок, брошур, пам'яток тощо). Крім традиційних, запроваджені й такі форми роботи з батьками, як: виставки творчих робіт батьків, ярмарки-розпродажі виробів, виготовлених батьками та дітьми, спільні творчі домашні завдання, сімейні майстер класи тощо. Усе це сприяє зміні ставлення батьків до власного здоров'я та здоров'я своїх дітей, створенню в сім'ї позитивного мікроклімату, зміцненню, збереженню та формуванню здоров'я підростаючого покоління.

Така тісна співпраця закладу позашкільної освіти й сім'ї значно сприяє успішній соціалізації дітей та учнівської молоді, становленню їх фізичного, духовного та психічного здоров'я.

Висновки. Отже, розроблена соціально-педагогічна система навчання здорового способу життя в закладі позашкільної освіти є комплексною й різноаспектною, основні її складові (формування уявлень дітей та учнівської молоді про здоровий спосіб життя та розроблення методів оцінки власного здоров'я; формування свідомості та культури здорового способу життя; розроблення методик навчання дітей та учнівської молоді здоровому способу життя; впровадження соціально-освітніх проєктів культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; розроблення та впровадження системи взаємодії закладу позашкільної освіти з сім'єю) створюють умови для компетентнісно й особистісно

зорієнтованого навчання здоровому способу життя в єдиному освітньому просторі закладу й родини, шляхом визнання пріоритету здорового способу життя як основного чинника збереження й зміцнення здоров'я, утвердження свідомого ставлення та громадянської відповідальності за власне здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барно О. М. Психолого-педагогічні аспекти роботи зі студентами з особливими потребами. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. праць.* Київ : Ун-т «Україна», 2004. 37 с.

2.Григораш В. В. Школа здоров'я. Частина 1. Харків : «Основа», 2010. 208 с.

3.Лук'янченко М., Куриш В., Мігасевич Ю. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: *монографія.* Дрогобич, 2009. 592 с.

4.Омельченко Л. П., Омельченко О. В. Здоров'ятворча педагогіка. Харків : ВГ «Основа», 2008. 205 с.

РОЗДІЛ ІІ
ОРГАНІЗАЦІЯ ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ЩОДО ФОРМУВАННЯ В ДІТЕЙ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЦІННІСНИХ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК, ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ (ЦЬКУВАННЯ), КРИМІНАЛЬНИХ ПРАВОПОРУШЕНЬ, ВЖИВАННЯ НАРКОТИЧНИХ І ПСИХОТРОПНИХ РЕЧОВИН ТА ЗАПОБІГАННЯ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ

Тетяна Вязова,
учитель географії ІІ категорії
Лебединської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів № 7
Лебединської міської ради Сумської області

Анотація. *У статті розглянуто проблему явища булінгу в умовах школи, описуються його різновиди, ступінь поширення, фактори виникнення та шляхи подолання.*

Ключові слова: *булінг, насильство, агресія, цькування.*

Сьогодні серед учнівської молоді надзвичайно загострилась проблема насильства, здійснюваного самими дітьми одне до одного. Останніми роками визнано поширення такого явища, як шкільний булінг.

Булінг (віданг bully – хуліган, забіяка, задирака) – утиск, дискримінація, цькування. Вчені визначають шкільний булінг як тривалий процес свідомого жорстокого ставлення з боку однієї дитини або групи дітей до іншої дитини або групи інших дітей. Найчастіше булінг відбувається в таких місцях, де контроль з боку дорослих менший або взагалі відсутній. Це може бути шкільний двір, сходи, коридори, роздягальні, спортивні майданчики. У деяких випадках дитина може піддаватися знущанням і поза територією школи, кривдники можуть перестріти її на шляху додому. Навіть удома жертву булінгу можуть продовжувати цькувати, надсилаючи образливі повідомлення на телефон або через соціальні мережі.

Мета статті – актуалізувати проблему булінгу та висвітлити особливості даного явища в шкільному колективі.

Практично в кожному класі є учні, які стають об'єктами глузувань та знущань. Булінг – достатньо нове поняття в нашому житті, але явище, яке воно позначає, на жаль, нам добре відоме. Насильство в школі – буденна реальність для багатьох людей в усьому світі. Переслідування, знущання, погрози он-лайн, образи – все це має негативний вплив на

школяра та його успіхи в навчанні. За даними різних досліджень, майже кожен третій учень в Україні так чи інакше зазнавав булінгу в школі, потерпав від принижень і насміхань: 10 % –- регулярно (раз в тиждень і частіше); 55 % – частково піддаються знущанню зі сторони однокласників; 26 % батьків вважають своїх дітей жертвами булінгу.

Форми шкільного булінгу можуть бути різними [3]:

– Систематичні кепкування з будь-якого приводу (зовнішній вигляд дитини).

– Задирство.

– Фізичні і психічні приниження.

– Різного виду знущання.

– Бойкот та ігнорування.

– Псування особистих речей та ін.

Найчастіше жертвами шкільного булінгу стають діти, які мають:

– Фізичні недоліки: носять окуляри, діти зі зниженим слухом, порушенням опорно-рухового апарату.

– Особливості поведінки: замкнуті, сором’язливі, тривожні, імпульсивні, невпевнені в собі.

– Особливості зовнішності: руде волосся, ластовиння, криві ноги, особлива форма голови, маса тіла.

– Недостатньо розвинені соціальні навички: часто не мають жодного близького друга, краще спілкуються з дорослими, ніж з однолітками.

– Страх перед школою: неуспішність у навчанні часто формує у дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування певних предметів, що сприймається оточуючими, як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію.

– Відсутність досвіду життя в колективі (домашні діти).

– Хвороби.

– Низький інтелект і труднощі в навчанні.

Жертви булінгу переживають важкі емоції – почуття приниження та сором, страх, розпач і злість. Такі учні іноді просто бояться ходити до школи.

Педагог має порадити учневі. Перше, що ти можеш зробити, – не підтримувати тих, хто знущається. Твоє ставлення має бути таким, щоб ініціатори булінгу відчули, що ти не погоджуєшся з тим, що відбувається. Якщо бачиш, що з когось насміхаються, допоможи йому вийти з цієї ситуації, покажи свою підтримку, скажи, що він чи вона не заслуговує на таке ставлення. Люди, яких ображають, часто почуваються самотніми – допоможи їм відчути, що вони не одні. Кожен з нас рівний у своїх правах.

Кожен з нас такий самий, але водночас такий різний. Хтось високий, а хтось ні. Ти вмієш жартувати, а я ні. Перелік таких порівнянь можна продовжити. Але всі можемо поважати один одного та дружити, навіть якщо ми дуже різні [1, с. 395].

Не треба соромитися зізнатися іншим у виникненні ситуації булінгу. Найкраще сказати про це дорослим, яким ви довіряєте. Слід пам'ятати, що коли кривдника не зупинити, можуть постраждати інші діти.

Найчастіше цькування ініціюють надмірно агресивні діти, які люблять домінувати, бути «головними». Їх не турбують почуття і переживання інших людей, вони прагнуть бути в центрі уваги, контролювати все навколо. Принижуючи інших, вони підвищують власну значимість [5, с. 259].

Нерідко це відбувається через глибокі психологічні комплекси кривдників. Можливо вони самі переживали приниження або копіюють ті агресивні й образливі моделі поведінки, які є в їхніх сім'ях.

Що стоїть за насильством у школах і що можна зробити аби зупинити його, учні можуть дізнатися на тренінгах, які проводяться на уроках основ здоров'я або на виховних годинах. Тренінги допомагають учням розвивати життєві навички позитивної самооцінки. На них школярі мають змогу розвивати навички упевненої поведінки, формувати почуття власної гідності і поваги як до себе, так і до інших. Тренінги сприяють формуванню моральної свідомості та правильної системи цінностей [2].

Під час годин спілкування з дітьми краще сприймається почуте, коли вчитель доносить інформацію з наочними посібниками. Пояснюючи школярам, чому не можна ображати інших, можна запропонувати такий приклад. Взяти два яблука майже однакових за кольором і розміром. Запитати: «Чим відрізняються ці яблука?», діти порівнюють, адже відмінності між ними незначні. Тоді взяти одне яблуко і, звертаючись до нього, сказати: «Ти таке погане, огидне яблуко!» – і кинути на підлогу. Піднявши фрукт попросити учнів знайти в ньому щось погане. Вони легко в яблуці знаходять якісь недоліки (хвостик, противна шкірка тощо). Потім учні шукають відмінності між двома плодами. Після прослуханих думок, розрізати обидва яблука. Те, що лежало на столі, всередині буде білим, а друге – коричневим, вкритим «синцями» від ударів об підлогу. Пояснити, що це ми його таким зробили, це наша провина. Зробити висновок: «Те саме відбувається і з людьми, яких ми ображаємо чи обзиваємо. Зовні не бачимо, як це на них позначається, але ми завдаємо їм величезну кількість внутрішніх ран!»

Необхідно пам’ятати, що значну роль у виникненні булінгу відіграє сім’я: батьки як агресорів, так і жертв відрізняються неконструктивними стилями вирішення конфліктів, проблемами в комунікації.

Для успішного попередження та протидії насильству необхідно проводити заняття з навчання навичкам ефективного спілкування та мирного розв’язання конфліктів. Спільно з учнями мають бути вироблені правила поведінки в класі, а потім загальношкільні правила. Дисциплінарні заходи повинні мати виховний, а не каральний характер. Осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок учня і його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил. Жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не можна залишати без уваги. Учням важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є неприпустимими. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою при повторних випадках агресії. При аналізі ситуації необхідно розібратися в тому, що трапилося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого і обов’язково поговорити з кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося. До такої розмови варто залучити шкільного психолога. У залежності від тяжкості вчинку, можна пересадити учнів, запропонувати вибачитися, повідомити батьків або викликати їх. Учням треба пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущаннями і бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події повинні захистити жертву насильства і за необхідності покликати на допомогу дорослих. Необхідно запровадити механізми повідомлення про випадки насильства, щоб учні не боялися цього робити. Ці механізми повинні забезпечувати учням підтримку і конфіденційність, бути тактовними [4, с. 72].

Рекомендації:

– Стежити за груповою динамікою класу, щоб вчасно виявляти випадки булінгу та реагувати на них.

– Якщо вважаєте, що дитина стала жертвою булінгу – перш за все переконатися, що це дійсно цькування, а не локальний конфлікт.

– Заохочувати дітей розповідати про свої проблеми учителям та своїм батькам.

– Заохочувати батьків виявляти проблеми спілкування та взаємодії дитини в колективі, звертатись до практичного психолога.

– Для вирішення ситуації шкільному психологу слід працювати не лише з дитиною, яка стала жертвою булінгу, чи з переслідувачем, але й з усім класом.

Від людини залежить, чого у світі стане більше – добра чи зла, як вона ставитиметься до інших добре чи погано. Нам подобається, коли нас люблять, поводяться з нами чемно, звертаються до нас на ім'я.

Для успішного вирішення конфліктів потрібно володіти багатьма життєвими навичками: самоконтролем, умінням слухати і говорити, висловлювати свої почуття, враховувати почуття опонента. Ці вміння допоможуть зменшити кількість стресів у житті, підвищать авторитет, популярність, рівень впевненості й самоповаги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волинець Л., Дорошок Т., Євсюкова М. та ін. Система захисту дітей від жорстокого поводження: навч.-метод. посіб. Київ : Держсоцслужба, 2005. 395 с.

2. Кондрашова, Л.В., Лаврентьєва, О.О., Зеленкова, Н.І. Методика організації виховної роботи в сучасній школі: навчальний посібник. Кривий Ріг : КДПУ, 2008. 187 с.

3. Плутицька К. М. Підходи до розуміння булінгу як форми шкільного насильства. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету.* Серія: Юриспруденція. 2017. Вип. 29 (2). С. 78-80. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmgu_jur_2017_29%282%29__21

4. Савельєв Ю.Б. Виключення та насильство: чи існує булінг в українській школі. *Наукові записки Національного університету «Києво-Могилянська Академія»:* Національний університет «Києво-Могилянська Академія». 2009. Т. 97: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. С. 71-75.

5. Словник української мови: в 11 т. Т. 11. 1980. С. 259.

Тетяна Загребельна,
заступник директора з виховної роботи
Лебединської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 3
Лебединської міської ради Сумської області

ОРГАНІЗАЦІЯ ВИХОВНОЇ РОБОТИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. *Стаття розкриває питання організації виховної роботи щодо формування здорового способу життя здобувачів освіти. Зазначені особливості роботи вчителів школи із здоров'язбереження учнів на основі застосування ними здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі й позанавчальній виховній діяльності.*

Ключові слова: *здоров'язбереження, здоровий спосіб життя, здоров'я, виховна робота.*

Найвища цінність у житті людини – це її здоров'я. Сучасні діти розуміють, лише підсвідомо, що втратити здоров'я легко. Лише з роками вони починають цінувати й плекати кожну мить життя. У Національній доктрині розвитку освіти розвитку освіти зазначено, що освіта повинна бути зорієнтована на «виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності» [3, с. 5].

Проблема дитячого здоров'я в наш час набуває особливої актуальності. За результатами клініко-лабораторних і функціональних досліджень з'ясувалося, що на кожну тисячу обстежених лише 11 дітей є практично здоровими, тобто до 15 років виявилися здоровими лише 1,1 % дітей. При цьому, за даними офіційної статистики, понад 30 % осіб є практично здоровими. У середньому на одну дитину припадає 2,5 захворювання. При цьому 17,8 % обстежених дітей мають чотири захворювання, а п'ять і більше – 14,6 % дітей [2]. Здоров'я підростаючої людини – це проблема не тільки соціальна, але й моральна. Дитина сама повинна вміти бути не тільки здоровою, але й виховувати в майбутньому здорових дітей.

У сучасній українській науці феномен здоров'я відображено як синтез фізичної, духовної та психосоціальної його складових. Складові здоров'я – духовне, психічне, фізичне та соціальне, взаємодіючи, взаємовпливаючи один на одне, інтегруючись, створюють здоров'я людини як цілісність і як цінність [4]. Питанням охорони, збереження і зміцнення здоров'я особистості присвячено роботи Т. Андрющенко, І. Беха, О. Богініч, Е. Вільчковського, Л. Волкова, Н. Денисенко, О. Дубогай, О. Іванашко, З. Плохій та інших.

Збереження фізичного і психічного здоров'я дитини, сприяння її гармонійній особистісній та соціальній адаптації – одна з основних проблем виховної роботи нашого закладу освіти. Позитивна мотивація на здоровий спосіб життя закладається з раннього дитинства. Усвідомлюючи важливість завдань, пов'язаних із збереженням і зміцненням фізичного та психічного здоров'я особистості, у Лебединській загальноосвітній школі І-ІІІ ступенів № 3 створено сучасну модель навчального закладу Школи сприяння здоров'ю. Ми вважаємо, що саме системний підхід до процесу здоров'язбереження у закладі освіти внесе якісні зміни до формування позитивного ставлення учнів до власного здоров'я. Джон Локк зазначав: «Здоровий дух в здоровому тілі – ось короткий, але повний опис щасливого становища в цьому світі. Хто володіє і тим, і іншим, тому залишається бажати небагато; а хто позбавлений хоч би одного, тому мало

що може компенсувати інше. Щастя або нещастя людини в основному є справою її власних рук. Той, чий дух – безрозсудний керівник, ніколи не знайде правильного шляху; а той, у кого тіло хворе і слабке, ніколи не буде в змозі просуватися вперед цим шляхом» [1, с. 193].

Відповідно до Концепції Школи сприяння здоров'ю, Програми розвитку навчального закладу як Школи сприяння здоров'ю розроблено структуру та визначено головні завдання. Для реалізація поставлених цілей створені та узгоджено працюють підрозділи Школи сприяння здоров'ю: управлінський, науково-методичний, освітній, медико-психологічний, громадсько-педагогічний, інформаційний.

Управлінська підсистема спрямовує свою діяльність на організацію раціонального здоров'язбережувального режиму функціонування в закладі, моніторингової діяльності, яка спрямована на вивчення рівнів стану здоров'я учнів, встановлення взаємозв'язку між показниками психічного, фізичного здоров'я та обсягами навчального навантаження.

Освітня підсистема забезпечує створення сприятливих умов для становлення особистості школяра, створення неперервної валеологічної освіти, що дозволяє реалізувати основні валеологічні принципи у практичній діяльності. Першим і найголовнішим завданням у цьому напрямі роботи вчителів нашої школи є захист, збереження і покращення здоров'я учнів. Реалізація цього завдання ґрунтується на розумінні педагогічним колективом здоров'я людини як стану повного фізичного, психічного, соціального добробуту, а не просто як відсутності хвороб чи фізичних дефектів. Саме на створення умов для підвищення ефективності виховання культури здорового способу життя серед школярів спрямована робота класних керівників, учителів біології, основ здоров'я та фізичної культури.

Як показала практика роботи нашої школи, досить ефективним є впровадження у процес життєдіяльності дитини оздоровчих технологій терапевтичного спрямування. Серед них – арт-терапія, піскова терапія, ігрова терапія, сміхотерапія, музична терапія, кольоротерапія, казкотерапія тощо.

Учителі початкових класів, як основні організатори освітнього процесу у початковій ланці систематично і найбільш ефективно впливати на здоровий розвиток своїх вихованців. У своїй роботі намагаються сприяти розвитку здоров'язбережувальних компетентностей учнів та формувати уміння і навички для збереження здоров'я і життя дітей. А саме: свідомого ставлення до свого здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, навичками безпечної поведінки для здоров'я

людини. Приділяють велику увагу формуванню навичок особистої гігієни, проводять профілактичні бесіди по запобіганню захворюваності та травматизму дітей: «Коронавірус: профілактика, інфікування та поширення», «Як запобігти отруєнням», «Хвороби брудних рук», «Рух – це життя» та інші. Практикують написання диктантів на валеологічні теми: «Як вирости здоровим», «І очі скажуть вам спасибі», «Твоя постава».

Велика увага приділяється формуванню здорового способу життя учнів середньої та старшої ланки. На уроках з основ здоров'я увага приділяється роз'ясненню учням пагубності негативних звичок, наслідків, до яких вони призводять, і чому саме здоровий спосіб життя веде до гармонійного життя. Діти навчаються вмінню спілкуватися, бути толерантним, поводитися у колективі та суспільстві. Адже це – найголовніші складові психічного здоров'я, саме в них формуються позитивні якості та почуття особистості. Безумовно, важливим чинником зміцнення здоров'я є гарний настрій, позитивні емоції, тому основне питання, над яким працюють вчителі – створення позитивної особистості школяра.

Соціально-педагогічна діяльність учителів, практичного психолога спрямовані на надання допомоги дитині в процесі її соціалізації, освоєння нею соціокультурного досвіду і на створення умов для її самореалізації. Це перш за все виконання діагностичної, прогностичної, освітньо-виховної, правозахисної, організаторської, комунікативної, функцій. Основним методом роботи учителів по формуванню здорового способу життя є профілактика, що проводиться у формі бесід, консультацій, тренінгів, диспутів, дійових ігор, екскурсій.

Виховна робота в закладі освіти спрямована на навчання і виховання гармонійно розвиненої та здорової особистості. Зазначимо, що застосування різноманітних ефективних профілактичних, оздоровчих технологій, діагностичних методик в освітньому процесі й постійне здійснення моніторингу стану здоров'я дітей є запорукою створення здоров'язбережувального середовища, тобто середовища, в якому дитині приємно і безпечно знаходитися, що стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я і є оптимальним для її зростання.

Ми живемо в епоху стрімкого технічного та інформаційного прогресу. Сучасна людина майже скрізь наражається на небезпеку (на дорогах, в мережі Інтернет та ін.), стан постійної психологічної напруги призводить до різних видів розладів. Так, 4 відсотки осіб у віці від 12 до 17 років і 9 % – у 18-річних страждають депресією, яка є найбільш

поширеним явищем, що призводить до різного роду негативних наслідків [5]. Виховна робота закладу освіти спрямована на попередження таких негативних проявів сучасного суспільства як булінг, кібербулінг, вживання алкоголю, наркотичних речовин та злочинності. Для просвітницької роботи із даних проблем під час тижнів «Здоров'я», «Правових знань», «16 днів проти насильства» залучаються представники різних служб: медики, пожежники, поліція, відділ ювенальної превенції, служба у справах дітей.

У позакласній роботі процес формування культури здоров'я школярів продовжується через діяльність органів учнівського самоврядування, через тренінги, вікторини, тематичні заходи, присвячені питанням збереження і зміцнення здоров'я, практичне відпрацювання навичок безпечної поведінки. Декілька років поспіль агітбригада «Хелс» нашого закладу освіти є учасником обласного етапу конкурсу «Молодь обирає здоров'я».

На даний час існує проблема в тому, що учні захоплюються шкідливими звичками, такими як паління, вживання алкогольних напоїв. Дії вчителів школи спрямовані не на те, щоб школяр кинув палити та вживати спиртні напої, а на те, щоб школяр не почав цього робити. Боротьба з цим чи іншим негативним явищем спрямована на доведення до відома дітей та підлітків про ту шкоду, яку наносять шкідливі звички. Крім шкідливих звичок на здоровий спосіб життя впливають такі фактори як: неправильне харчування, екологія, байдуже ставлення до рухливого способу життя тощо. Все це призводить до різноманітних захворювань. У дитини формується поняття здорового способу життя, виховуються відповідні навички і звички, що сприяє ефективності мір соціального захисту здоров'я дітей. Виходячи з цього, в роботі вчителів враховуються фізіологія дитини, вікова психологія, що дозволяє формувати, зберігати, зміцнювати здоров'я дитини, впливати на гармонійний їх розвиток як особистості.

Важливу роль у здоров'яспрямованій діяльності виконує психологічна служба закладу. Проєкт «Вчимося жити разом», факультативний курс «Захисти себе від ВІЛ» сприяють становленню рівноправних міжособистісних стосунків, подоланню булінгу в учнівському середовищі, набуттю компетенцій з проблеми ВІЛ/СНІДу, а також формують позитивну мотивацію у здобувачів освіти щодо здорового способу життя.

У системі виховної роботи особливу увагу приділяємо проблемі підвищення рівня валеологічної грамотності не тільки учнів, але і їхніх батьків, оскільки розуміємо, що у даній справі батьки учнів – наші

помічники й однодумці, бо маємо спільну мету – бачити дітей здоровими. Тому, з метою підвищення грамотності батьків у питанні профілактики булінгу, шкідливих звичок, суїцидальної поведінки, фізичного та духовного розвитку дітей практикуємо проведення занять батьківського лекторію та круглих столів.

При організації роботи школи по формуванню здорового способу життя перш за все створено відповідні психолого-педагогічні умови, коли учні через різноманітні види шкільної діяльності засвоюють знання, розвивають та реалізовують себе у творчій праці, усвідомлюють себе вільними у формах культурної поведінки, уміють зберігати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя, бути готовими до особистого життя в різних умовах та ситуаціях, бути повноправними членами сучасного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Локк Дж. Думки про виховання. *Хрестоматія з історії педагогіки. Частина ІІ: Зарубіжна школа і педагогіка* / наук. ред. Мозговой І. П. Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2006. 432 с.

2. Майданник В. Г. Сучасні проблеми та перспективи розвитку педіатрії в Україні. *Здоров'я України: медична газета.* 2006. № 19 (1). URL: http://health-ua.com/articles/1406.html.

3. Міхєєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління. *Український науковий журнал.* № 3. 2011. С. 318.

4. Савченко О. Я. Реформування шкільної освіти і реалізація її оздоровчої функції. Шлях освіти. 2002. № 1. С. 2-6.

5. Weissman MM et al. Depressed adolescents grown up. *Journal of the American Medical Association,* 1999, 281 (18): 1707-1713.

Наталія Михайлова,
соціальний педагог, учитель біології
Комунальної установи
Сумська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів №10,
м. Суми, Сумської області

ПРОФІЛАКТИКА НАСИЛЬСТВА В УМОВАХ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО ЗАКЛАДУ

Анотація. *Проаналізовано сучасні дослідницькі проєкти та програми психопрофілактики шкільного і сімейного насильства, узагальнено кращий вітчизняний досвід з організації попередження насильства в школі. Розглянуто основні завдання й рівні роботи психолога в руслі гуманістичної, когнітивної, біхевіоральної психології. Теоретично*

обґрунтовано та розроблено авторську модель психологічної профілактики шкільного насильства серед дітей, що спрямована на корекцію, запобігання та зниження агресивних проявів поведінки в учнів.

Ключові слова: *шкільне насильство, психологічна профілактика, психологічна просвіта, молодший школяр, булінг, агресивність, демонстративність, тривожність.*

Постановка проблеми. Проведений кількісний аналіз на виявлення частоти обговорення теми насильства в школах свідчить про її зростання. Показовим прикладом слугує кінострічка об'єднання естонських фільмів «Клас» (2007 року). Її сценарій написано на основі реальних подій із шкільного життя, що можуть повторитися в будь-якому іншому навчальному закладі. За сюжетом фільму, над підлітком постійно насміхаються й знущаються однокласники. Проте, коли за нього спробував заступитися один із колишніх кривдників, то це викликало жорстоке протистояння в класі, яке зрештою закінчилося трагічно. Уважаємо, в Україні теж можлива ситуація, подібна до тієї, що показана естонським режисером, оскільки це не поодинокий випадок. Почасти кожен був одним із тих, над ким знущалися, або хто пасивно спостерігав за такими ганебними вчинками інших, навіть не намагаючись якимось чином протидіяти [1, с. 57-60].

З огляду на сказане, першочерговим, поряд із необхідністю надавати психологічну допомогу агресивним дітям і постраждалим від насилля особам, є завдання створення системи заходів психологічної профілактики шкільного насильства для учнів шкільного віку. Тому вирішення зазначеної проблеми має не лише теоретичне значення, а й зумовить розроблення низки методичних порад і рекомендацій батькам і вчителям щодо запобігання та подолання шкільного насилля.

Мета статті – теоретично обґрунтувати і розробити модель профілактики шкільного насильства серед дітей шкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із порушеної теми виявив професійний інтерес до цієї проблеми у вчених різних сфер знань – філософів, педагогів, правознавців, психотерапевтів. Водночас психологічні аспекти насильства щодо дітей широко представлено у працях А. Асмолова, С. Болтівця, Б. Братуся, Т. Драгунової, В. Знакова, Н. Зинов'євої, Л. Зюбіна, Н. Левітова, С. Максименка, Н. Максимової, Н. Михайлової, Г. Прихожан, К. Сельченок, Л. Семенюк, Н. Солдатенко, Д. Фельдштейна та ін.

Особливості виникнення феномена жорстокої поведінки людини досліджувалися багатьма зарубіжними психологами: А. Бандурою, Р. Бероном, А. Брауном, К. Бютнером, М. Кляйн, А. Мічерліхом, Д. Річардсоном, К. Фегестром, З. Фрейдом, К. Хорні та ін. [2, с. 83-90].

Проблема насильства в освітньому середовищі стала предметом наукового аналізу в працях М. Алєксєєнко, К. Дамбах, Д. Дікової-Фаворської, Є. Дубровської, Н. Зимівець, Е. Кіричевської, Я. Колодзєйчик, К. Коруби, О. Маланцевої, Ю. Малієнко, Д. Ольвеуса, Е. Чемеровской-Коруби, І. Харламової, Т. Цюман, М. Ясеновської та ін.

Не зважаючи на розповсюдженість феномена шкільного насильства та широке публічне висвітлення цієї проблеми, варто зауважити, що вона залишається недостатньо вивченою в сучасній психологічній науці. Донедавна проблема шкільного насильства в учнівському середовищі українськими науковцями практично не досліджувалася, тому моделі психологічної профілактики насильства щодо дітей шкільного віку системно не розроблялися. З цього можна зробити висновок, що вітчизняні практичні психологи стикаються з труднощами, які пов’язані з відсутністю адекватної дієвої моделі психологічної профілактики насильства в учнів.

Нижче пропонуємо аналіз низки якісних дослідницьких проєктів і програм шкільного і сімейного насильства, які за останні десятиліття проводилися в Україні. У рамках проєкту «Попередження насильства над дітьми в школі», здійснюваного ВГО «Жіночий консорціум України», Е. Дубровською і М. Ясеновською був упорядкований навчально-методичний посібник для поширення інформації про можливості системної тренінгової роботи з дітьми, батьками та педагогами задля подолання насильства над дітьми в школі [5, с. 158-166]. У 2009 році реалізовано проєкт в рамках програми Польської закордонної допомоги в Україні «Шкільна система протидії агресії та насильства: рекомендації для вчителів». Авторський колектив (Е. Дубровська, М. Ясеновська, М. Алексеєнко) провів дослідження «Насильство в школі: аналіз проблеми та допомога, якої потребують діти та вчителі у її розв’язанні».

З 2006 по 2011 роки проводився курс «Школа без агресії», учасниками якого стали 7000 дітей і підлітків із загальноосвітніх та спортивних шкіл, інтернатів, дитячих будинків, танцювальних і спортивних колективів віком від 8 до 15 років. Програма вищезгаданого курсу містила такі завдання: 1) командні ігри; 2) дихальні і фізичні вправи; 3) набуття практичних навичок для подолання агресивності, втоми і поганого настрою; 4) спілкування про загальнолюдські цінності і

дружелюбність, партнерство, бажання допомагати, піклуватися один про одного [3].

Такі дослідники, як Н. Зимівець, Ю. Малієнко, Т. Цюман, узагальнивши досвід Українського фонду «Благополуччя дітей» щодо реалізації проєкту «Впровадження пілотної моделі структурної профілактики насильства щодо дітей», розробили інформаційно-методичні матеріали для практичних психологів, соціальних педагогів, спеціалістів соціальних служб для дітей, сім'ї та молоді. Зокрема, в публікації описано особливості підготовки спеціалістів до соціально-просвітницької діяльності у сфері профілактики насильства, виявлення на ранньому етапі випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми. Представлено модель надання соціальних, психолого-педагогічних послуг у галузі структурної профілактики насильства над дітьми, розкрито механізми налагодження міжсекторальної взаємодії на прикладі діяльності районних координаційних груп.

Отже, спираючись на зарубіжні дослідження в галузі психології насильства, а також вивчивши та узагальнивши кращий вітчизняний досвід з організації та проведення психопрофілактики насильства в учнівському середовищі [3], ми солідарні з тими науковцями, які вважають, що ефективність практичної роботи психолога значно підвищиться, якщо проводити її на трьох рівнях:

1-й рівень – це первинна психопрофілактика. На цьому рівні фахівець працює з дітьми, які мають незначні емоційні, поведінкові та навчальні розлади і виявляє турботу про психічне здоров'я та психічні ресурси усіх дітей. На першому рівні в центрі уваги психолога перебувають усі учні школи (в межах норми й ті, що мають певні психологічні проблеми). Вважаємо, що саме школа є оптимальною системою для профілактики психічного здоров'я, а психолог – основний спеціаліст, який має здійснювати первинну профілактику.

2-й рівень – вторинна психопрофілактика. Вона спрямована на, так звану, «групу ризику», тобто на тих дітей, у яких уже мають місце певні психологічні проблеми. Вторинна профілактика передбачає раннє виявлення в дітей труднощів у навчанні й поведінці. Головне завдання – допомогти їм подолати шкільні негаразди ще до того, як діти стануть соціально або емоційно некерованими. Психолог працює не з усіма учнями, а з групами по 3-10 осіб у кожній. Вторинна профілактика також передбачає роботу психолога з учителями та батьками. Він навчає дорослих стратегії подолання різних труднощів у спілкуванні з дітьми та їх вихованні.

3-й рівень – третинна психопрофілактика. На цьому рівні профілактики діяльність психолога зосереджується на дітях з яскраво вираженими навчальними або поведінковими проблемами. Головне завдання психолога – корекція або подолання серйозних психологічних труднощів і проблем у дітей. Цей рівень вимагає від психолога великих зусиль і чималих затрат часу, оскільки йому доводиться працювати індивідуально з кожним учнем.

Розглянемо складові психологічної профілактики шкільного насильства в середовищі дітей початкових класів відповідно до перелічених вище рівнів профілактики (первинна, вторинна, третинна) [6, с. 57-80], що містять формулювання мети, рівень психологічного впливу та релевантні засоби профілактики (таблиця 1).

Таблиця 1.

Компоненти психологічної профілактики шкільного насильства в середовищі дітей початкових класів

Рівні профілактики	Мета профілактики	Рівень впливу	Засоби профілактики
1-й рівень – первинна психопрофілактика	створення умов для попередження ситуацій з ризиком насильства	особистість (учні, батьки, вчителі), їх взаємини, громада, суспільство	інформаційна кампанія у школі, програма з популяризації засад ефективної взаємодії батьків з дітьми
2-й рівень – вторинна психопрофілактика	усунення причин можливого насильства, обмеження його розповсюдження	особистість (учні, батьки, вчителі), їх взаємини	спостереження та виявлення випадків насильства, допомога дітям (потенційним жертвам, агресорам, спостерігачам), батькам, учителям, робота з сім'єю, дітьми за індивідуальним планом
3-й рівень – третинна психопрофілактика	реабілітація особистого та соціального статусу жертви, робота з кривдниками	особистість (учні, батьки, вчителі)	комплекс психологічних заходів і послуг, спрямованих на реабілітацію особистого та соціального статусу дитини, яка зазнала насильства у школі

Розробляючи психопрофілактичну програму попередження насильства, ми враховували такі основні вектори особистісного розвитку школярів:

– розуміння дитиною цінності й унікальності себе та оточуючих;

– поглиблення цілісного усвідомлення дитиною себе як суб'єкта життєдіяльності через розвиток здатності до самоаналізу;

– розвиток адекватності самооцінки, здатності до самовизначення і самопокладання відповідальності за різних життєвих умов;

– удосконалення навичок саморегуляції поведінки і діяльності;

– усвідомлення дитиною свого місця у стосунках з іншими людьми;

– розуміння дитиною своїх емоцій та вміння управляти своїм емоційним станом;

– виховання установки на діалогічність як важливу передумову гармонійної взаємодії з іншими;

– усвідомлення дітьми потреб у саморозвитку і самопізнанні, котрі спонукають до подальшої самореалізації.

Невід'ємною складовою первинної профілактики насильства над дитиною шкільного віку є спеціально організована робота з батьками. Вона повинна бути орієнтована на створення умов для відпрацювання дорослими навичок ефективної взаємодії та спілкування з дітьми без насильства, агресії, конфлікту за принципом «не карати, а домовлятися», що є запорукою виховання гармонійно розвиненої, зрілої й відповідальної особистості [4, с. 25-45]. Крім того, профілактика передбачає ознайомлення батьків з основними положеннями нормативних документів про попередження насильства щодо дітей, права та обов'язки батьків і дітей. На окрему увагу заслуговують сім'ї, де стосунки між батьками та дітьми носять деструктивний характер.

Зауважимо, що наша програма психопрофілактики шкільного насильства передбачає консультативну роботу з учителями. Практичний психолог має допомогти вчителеві усвідомити функції останнього щодо унеможливлення виникнення насильства серед дітей і його місце в загальній системі попередження цього явища; сформувати у педагогів уміння та навички планування дій для профілактики та розв'язання проблеми шкільного насильства. Формами психолого-педагогічної роботи виступають: тренінгові заняття, сеанси розвантаження, семінари, бесіди, персональні виставки, написання спогадів, наставництво, педагогічні заходи щодо створення ситуації успіху вчителя [2, с. 32-45].

Основною методологічною базою для розробки програми виступили надбання гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс), когнітивної психології (А. Бандура, Р. Новак), біхевіоральної психології (Дж. Паттерсон, Дж. Рейд). При розробці концептуальних засад психопрофілактичної програми використовуємо ідею діалогізації педагогічної взаємодії, оскільки нам важливо, щоб була узгоджена суб'єкт-суб'єктна взаємодія учня та вчителя та щоб дорослим не використовувалася монологічна модель спілкування. При цьому педагоги

повинні стимулювати будь-які прояви суб'єктивної активності дітей, що сприяють виробленню у них внутрішнього погляду на себе та своє оточення, розвитку здатності самовизначатися (А. Асмолов, І. Ватін, А. Петровський, В. Слободчиков) [2, с. 64-80].

Важливим положенням програми виступає думка провідних психологів, згідно з якою розвиток людського індивіда неможливий поза зв'язком з іншими, він завжди існує і розвивається у деякій спільності та через неї. Тому одним із важливих завдань для нас є формування в учнів конструктивних форм поведінки та основ комунікації у школі. Зауважимо, що саме діалогічне спілкування вможливлює розвиток емоційної саморегуляції, оскільки здатність встановлювати емоційний контакт з іншим є основним інструментом налагодження ефективної взаємодії.

Іншим провідним принципом реалізації психопрофілактичної програми є принцип єдності потенційного та актуального в розвитку особистості. Він дає змогу зважати не лише на роль соціального оточення, а й на потенційні характеристики, природні особливості дитини, дозволяє співвідносити такі важливі для особистісного розвитку категорії як можливість і реальність [2].

Принцип саморегуляції діяльності і поведінки виступає системою внутрішнього забезпечення спрямованості дій дитини.

Згідно з концепцією М. Боришевського, саморегуляція поведінки є свідомим, цілеспрямованим плануванням, побудовою і перетворенням суб'єктом власних дій і вчинків відповідно з особистісно значущими цілями та актуальними потребами. К. Абульханова-Славська наголошує, що необхідно постійно враховувати той факт, що особистості властива не тільки соціально-психологічна спільність, а також соціально-психологічна унікальність. Ці узагальнення зумовили виокремлення принципу індивідуального підходу як провідного під час розробки системи психопрофілактичних впливів [1, с. 37-40].

Одним із важливих принципів психологічної профілактики, яким ми керувалися під час нашої роботи, є принцип системності, згідно з яким розробка та проведення програмних профілактичних заходів здійснювалися на основі системного аналізу актуальної соціальної ситуації.

Орієнтуючись на принцип стратегічної цілісності, визначили єдину стратегію профілактичної діяльності, обумовлену конкретними напрямами й заходами. У контексті розробки психопрофілактичної програми попередження шкільного насильства враховували також принципи: багатоаспектності – передбачає поєднання різноманітних аспектів

профілактичної діяльності: особистісно-центрованого, поведінково-центрованого та зосередженого на середовищі; максимальної диференціації – передбачає гнучке застосування в профілактичній діяльності різноманітних підходів, методів [3].

Модель психологічної профілактики шкільного насильства в середовищі дітей початкових класів зображена на рис. 1.

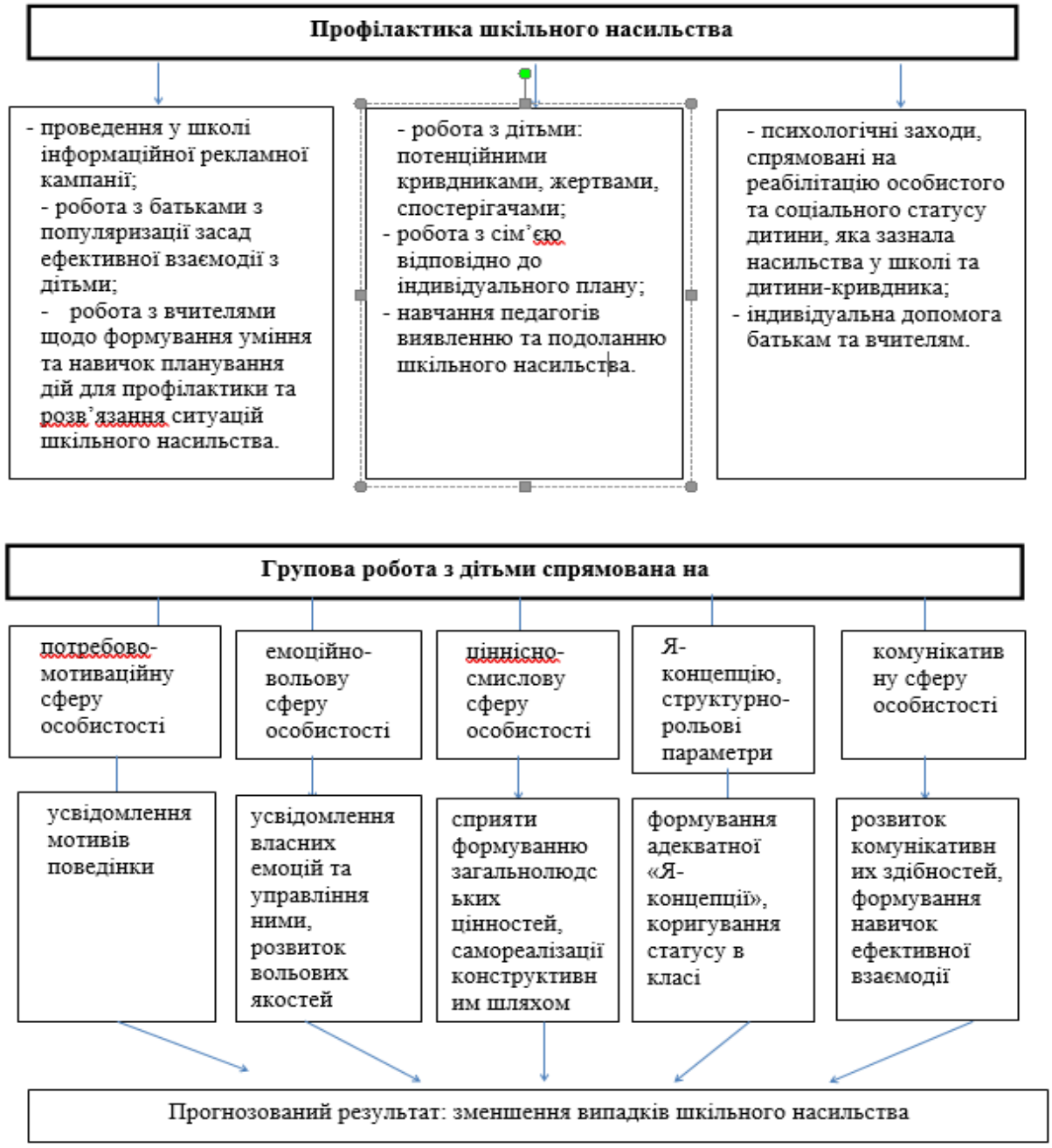


Рис. 1. Модель психологічної профілактики шкільного насильства у середовищі дітей

Висновки. Відтак, розроблена нами модель психологічної профілактики шкільного насильства у середовищі дітей початкових класів

спрямована на корекцію, запобігання та зниження агресивних проявів поведінки в учнів; на створення оптимальних психолого-педагогічних умов для розвитку, навчання та виховання особистості молодшого шкільного віку. Запропонована модель не вичерпує всіх аспектів вивчення психологічних особливостей подолання шкільного насильства.

Перспективами майбутніх наукових пошуків є подальше поглиблення теоретико-методологічних і методичних засад для психопрофілактики шкільного насильства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Впровадження пілотної моделі структурної профілактики насильства щодо дітей: узагальнення досвіду проєкту. Інформаційно-методичні матеріали / Н. В. Зимівець, Ю. М. Малієнко, Т. П. Цюман / за заг. ред. І. Д. Звєрєвої. Київ, 2009. 64 с.

2. Максимова Н. Ю. Мілютіна К. Л. Соціально-психологічні аспекти проблеми насильства. Київ : Комітет сприяння захисту прав дітей, 2003. 203 с.

3. Насильству немає виправдання: добірка матеріалів на допомогу протидії насиллю / Сумська обл. універс. наук. б-ка; уклад. Т. І. Касьяненко, Ж. П. Швачко. Суми, 2017. 33 с.

4. Пеньковська Н. М. Групова психокорекція у роботі з молодшими школярами (психологічний супровід особистісного становлення молодших школярів). Тернопіль : ТНПУ, 2007. 118 с.

5. Приходько Ю. О. Психологічна профілактика як напрямок діяльності психолога закладу освіти. *Вісник Інституту розвитку дитини*: зб. наук. пр. / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Ін-т розвитку дитини. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія. Вип. 8. С. 158-166.

6. Петренко Б. Стоп шкільний терор. Особливості цькування у дитячому віці. Профілактика та протистояння булінгу. Київ, 2017. 84 с.

Ірина Сидоренко,
старший викладач кафедри психології
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ БУЛІНГУ ЯК ФОРМИ НАСИЛЬСТВА В ОСВІТНЬОМУ ЗАКЛАДІ

Анотація. *У статті узагальнено науково-практичні підходи до визначення поняття «насильство», акцентується увага на тлумаченні феномену «психологічне насильство» і його різновиді – психологічному пресингу, обґрунтовується поняття «булінг» як форма насильства. Також розглядаються проблема виникнення булінг-ситуацій в освітньому*

закладі, ознаки булінгу в учнівському середовищі та руйнівний вплив булінгу на фізичне, психічне здоров'я та психологічний стан дитини. Аналізуються закономірності залежності особистісних характеристик учасників булінгу (жертв, спостерігачів, кривдників) та розглядаються заходи протидії булінгу в освітньому закладі.

Ключові слова: *насильство, види насильства, психологічне насильство, фізичне насильство, психологічний пресинг, булінг, мобінг, деструктивна взаємодія, жертва, спостерігач, кривдник, цькування, булінг-ситуація, превентивні заходи.*

Актуальність. Проблема насильства привертає увагу як теоретиків, так і практиків різних наукових напрямів. У рамках даної проблеми, сьогодні все частіше в освітньому середовищі та серед фахівців, які займаються психологічною допомогою – звучить слово «булінг», яке трактується як різновид психологічного пресингу у вигляді систематичного цькування при міжособистісній взаємодії.

Виклад основного змісту. Насильство – це феномен (явище), яке присутнє у будь-якому суспільстві як один із засобів реалізації людей у міжособистих, групових та міжгрупових стосунках. Насильство – відображає суспільні відносини, у ході яких одні індивіди (групи осіб) за допомогою зовнішнього примусу підпорядковують собі інших.

Насильство потрібно відрізняти від природної агресивності людини як живої істоти, його визначають як зразок агресивно образливої поведінки, що включає застосування сил, які несуть залякування чи становлять загрозу для життя індивіду, з метою отримання влади та контролю однієї особи над іншою.

Отже, насильство – реальна дія або загроза фізичного, психічного, сексуального, економічного або іншого впливу з боку однієї особи по відношенню до іншої, вчинені проти або всупереч волі останньої, які заподіюють або можуть заподіяти їй фізичні та (або) психічні страждання.

У залежності від ознаки, яка закладена в основу класифікації, визначають декілька класифікацій видів насильства. Так, якщо розглядати насильство за категоріями кривдників, виділяють такі його види:

1) замах на власне життя або здоров'я;
2) міжособистісне насильство;
3) колективне насильство.

За характеристикою дій виокремлюють наступні види насильства:

1) фізичне – побиття, штовхання, фізичні покарання, жбурляння різними предметами, ляпаси, щипки, обмеження простору, спроба вбивства та ін.;

2) психологічне – пригнічення волі, приниження гідності, стеження, лайка, погрози, обзивання, непристойні зауваження, залякування, образа, шантаж, приниження, позбавлення спілкування, ігнорування та ін.;

3) сексуальне – примус до дій сексуального характеру, сексуальні домагання, утримання від сексу, образи, відсутність прояву ніжних почуттів, зґвалтування та ін.;

4) економічне – створення повної економічної залежності, фінансовий контроль, позбавлення життєво необхідних речей, заборона працювати і вчитися, обмеження засобів до існування, свідоме руйнування та пошкодження майна та ін.;

5) сімейне – небажання здійснювати догляд, умисний фізичний, сексуальний, психологічний чи економічний негативний вплив, неувага до основних потреб, примус з боку одного члена сім'ї у відношенні до іншого з метою контролю чи залякування та ін.

Поряд з іншими видами насильства, психологічне є найбільш поширеним. Разом з тим, на відміну від фізичного чи сексуального, про нього говорять найменше. Частково причина такого замовчування полягає в тому, що багато форм комунікації оцінюються як нормальні та допустимі, а насправді є деструктивними, руйнівними та травматичними за своїми наслідками для кожної людини. Багато людей навіть не здогадуються, що є жертвами психологічного насильства.

Психологічне насильство – це систематичне здійснювання руйнівного впливу на іншу людину, а також нанесення шкоди її психічному здоров'ю, що виявляється в образах, погрозах, шантажі, контролі, знеціненні, ігноруванні, обмеженні, залякуванні, цькуванні, маніпуляціях, газлайтингу, абьюзі, харазменті, зокрема, у домашньому середовищі, на роботі, у дитячому середовищі та ін. Серед різновидів психологічного насильства у широку підгрупу фахівці виокремлюють – психологічний пресинг (тиск).

Психологічний тиск на людину передбачає різні способи впливу на його думку та мислення. До психологічного пресингу найчастіше вдаються люди, які не мають достатньої впевненості у собі, тобто, з заниженою самооцінкою. Рідше – ті, хто мають завищену самооцінку. Психологічно сильну людину, з адекватною самооцінкою, яка має твердий урівноважений характер, навряд чи зацікавить взаємодія побудована на психологічному тиску – такі особистості, як правило, використовують

чесні методи для вирішення власних проблем.

Психологічний пресинг – це спосіб домогтися від людини бажаного результату за допомогою насильницьких дій. Він має прояв від легких до важких форм, з крайніми формами у вигляді – психологічного терору, мобінгу та булінгу.

Булінг (bullying) – від англійського «bully», що означає «хуліган», «забіяка». Цей термін характеризує одну з форм психологічного пресингу, а саме, міжособистісне цькування, коли через деструктивну взаємодію на рівні розпускання пліток, застосування образливих приколів, обзивань, глузувань, організації бойкоту, рекету, іноді побиття, що як результат призводить до приниження, страхів, тривоги, спричиненню соціальної ізоляції потерпілого та його підпорядкуванню інтересам кривдника.

Досить часто дитину дражнять брати, сестри, друзі, однокласники. Якщо це відбувається в процесі гри, в дружньому середовищі, коли діти бавляться і це протікає в обопільній формі – подібна взаємодія, як правило, не завдає шкоди. Але коли словесні образи стають злими та систематичними, коли вони перетворюються в знущання, коли при цькуванні жертва виявляється не в змозі захистити себе від переслідування, то такий вид взаємодії в освітньому закладі може проявлятися у формі булінгу і його необхідно припинити. Не слід плутати булінг з конфліктом, у якому сили сторін приблизно рівні.

Булінг – це діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

При булінгу мають прояв динамічні та повторювані моделі вербальної та невербальної поведінки, що здійснюються однією особою по відношенню до іншої, спрямовані на навмисне нанесення шкоди, за наявності реальної різниці в силі. Таким чином, характерними ознаками булінгу є:

1) повторення (систематичність);
2) намір нашкодити (заподіяння психічної, фізичної шкоди);
3) нерівність сил між учасниками взаємодії (не ототожнювати – з фізичною силою).

Аналіз поняття «булінг» показує, що в залежності від спрямованості законодавець виділяє п'ять його найпоширеніших видів: фізичне,

психологічне, економічне, сексуальне, кібербулінг.

Насправді заподіяти особі фізичні і (або) психічні страждання можна не тільки шляхом зазначених видів впливу. Спектр таких дій широкий, але які б протиправні дії (бездіяльність) не здійснювалися сторонами булінгу по відношенню один до одного, вони завдають або можуть завдати тільки фізичні та (або) психічні страждання, при цьому негативного впливу на психічне, фізичне здоров'я та психологічний стан зазнають усі учасники деструктивної взаємодії.

У ситуаціях, пов'язаних з булінгом виокремлюють три сторони (учасника) деструктивної взаємодії:

1) кривдник (переслідувач, агресор, булер);
2) жертва (потерпілий);
3) спостерігач.

Тобто, для булінгу характерна зарозуміла, образлива поведінка однієї людини до іншої, агресивне міжособистісне переслідування одного з членів учнівського колективу з боку інших членів колективу або його частини. Останнє отримало назву – мобінг.

Розгортання булінг-ситуації в учнівському колективі призводить до того, що скривджена дитина стає емоційно вразливою, втрачає впевненість в собі, у неї розвиваються серйозні психо-емоційні переживання, як результат це призводить до психосоматичних захворювань, різної тяжкості психічних відхилень, навіть може стати причиною самогубства. Саме тому так важливо допомогти учневі, якого цькують – пояснити та показати, як діяти в булінг-ситуації, що склалася.

Жертвами цькування в освітньому закладі, частіше за все, стають учні, які погано навчаються чи, навпаки, хто навчається найкраще, обдаровані учні, улюбленці вчителів, фізично чи психологічно слабкі учні, діти з фізіологічними особливостями, діти з особливими освітніми потребами, діти, які знаходяться під гіперопікою батьків, жертви домашнього насильства, учні з громадянською позицією, учні, які не мають сучасних технічних пристроїв або ж мають найдорожчі – недоступні іншим дітям, представники сексуальних меншин. Іноді для дитини, яка цькує іншу – взагалі не важливі риси того, на кого вона починає здійснювати тиск, досить часто така людина у силу певних причин має особистісні характеристики на рівні схильності до знущань над іншими. При цьому і жертв об'єднує одна риса – найчастіше скривджують учнів, що мають підвищену чутливість, емоційність чи інтровертованість, які демонструють свою уразливість особливим чином – через образи, переживання, страх, обурення, злість тощо. Їхні реакції відповідають

очікуванням агресорів, стимулюючи шукане (бажане) ними відчуття переваги.

Велику роль у цькуванні грають спостерігачі – основна маса учнів, які помічаючи цькування, зазвичай не влізають у суперечки з агресорами. Перед ними стоїть вибір – захистити жертву, або залишитися в стороні та дати переслідувачу продовжувати свої знущання. Як правило, більша частина дітей зазвичай ігнорує те, що відбувається. У більшості випадків психологи пояснюють такий тип поведінки учнів (небажання брати участь або виступати захисником того, над ким насміхаються) для збереження свого становища (статусу в колективі) чи душевної рівноваги. Також потрібно враховувати, що спостерігачі дуже легко піддаються чужому впливу.

Слід зазначити, що методи цькування відрізняються у відповідності до гендеру дитини – найчастіше саме хлопчики є жертвами та ініціаторами цькування в освітньому закладі, крім того, хлопців у більшості випадків б'ють, про однокласниць інші дівчата, як правило, розпускають плітки.

В освітньому закладі сприяти не допущенню поширення булінгу повинні, перш за все, педагоги у співпраці з учнями, при тісній взаємодії з психологічною службою, батьками та керівництвом освітнього закладу. Якщо педагогічний колектив ігнорує булінг-ситуації, то це свідчить про його непрофесіоналізм та некомпетентність.

Так, серед учнів потрібно вести превентивну просвітницьку діяльність щодо протидії булінгу, у тому числі, разом з психологом підтримати учнів у налагодженні дружніх міжособистісних стосунків з однолітками, як в освітньому закладі, так і у позанавчальний час (професійно здійснені превентивні заходи убезпечать колектив від деструктивної взаємодії в майбутньому).

Також необхідно роз'яснювати, що дитина може поскаржитися на агресора дорослому, якому довіряє, так як у багатьох випадках саме дорослі можуть знайти способи, як допомогти з проблемою без розголошення інформації про учня, який поскаржився. Якщо ситуацію пов'язану з булінгом продовжувати приховувати, то часто переслідувачі стають все більш агресивними, як і поширення їхніх загроз з приниженнями.

Якщо у педагогічному колективі стало відомо про ситуацію булінгу – необхідно терміново втрутитися та припинити цькування. Педагогу разом з психологом та керівництвом освітнього закладу потрібно розробити стратегії щодо неповторення булінг-ситуацій серед учнів, залучивши батьків та дітей до конструктивної взаємодії.

Серед порад, які слід надавати учням повинна бути – не втрачати почуття гумору. Якщо дитина досить розслаблена, щоб усвідомити абсурдність булінгу і поставитися до нього з гумором, швидше за все такій людині буде неприйнятна ідея цькування іншого учня, більша вірогідність того, що зможе виступити проти булінг-ситуації чи перестане бути цікавим об'єктом для цькування.

До учнівського колективу важливо донести думку про те, щоб дитина, яку цькують не засуджувала себе, так як це – не її провина. Неважливо, що говорять або які дії здійснюють проти неї у процесі цькування, вона не повинна відчувати сором від того, ким вона є і що вона відчуває.

Висновки. На сучасному етапі розвитку суспільства поняття «булінг» фахівцями трактується як одна з форм насильства – булінг є різновидом психологічного пресінгу. Булінг-ситуації в освітньому закладі у системі учень-учень, виникають на рівні деструктивної взаємодії, коли кривдник, застосовуючи методи психо-емоційного (іноді фізичного) впливу, починає систематично з наміром нашкодити цькувати жертву, яка виявляється не в змозі захистити себе від булера, у результаті руйнівному впливу піддається фізичне, психічне здоров'я та психологічний стан дитини. При вчасному негайному конструктивному реагуванні на булінг-ситуацію представників як педагогічного, так і учнівського колективів, за підтримки батьків її можна і потрібно нівелювати. Протидія булінгу є багатогранною проблемою та потребує комплексу превентивних заходів на рівні спільних зусиль керівництва освітнього закладу, педагогів, психологічної служби, у конструктивній взаємодії з учнями та батьками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булінг. URL: http://pntl.edu.vn.ua/images/bullying/index.html

2. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти. Навчально-методичний посібник / Андрєєнкова В. Л. та ін. Київ : ФОП Нічога С.О. 2020. 196 с.

3. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню): Закон України від 18.12.2018 р. № 2657-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text

4. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід: метод. посіб. / Андрєєнкова В. Л. та ін. К. : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с.

5. Що таке булінг, як його розпізнати та як діяти сторонам конфлікту? Консультація міністерства юстиції в межах проєкту «Я маю право». URL: https://cutt.ly/Ah7jVlJ

6. Як батькам і школі запобігти булінгу. URL: https://www.stopbullying.com.ua/uploads/material/file_uk/5/04.pdf

РОЗДІЛ ІІІ
МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я, КУРСІВ І ФАКУЛЬТАТИВІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ЗМІСТУ

Людмила Гаврилишина,
учитель основ здоров'я першої категорії
Лебединської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів № 7
Лебединської міської ради Сумської області

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ШЛЯХОМ ПРОЄКТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. *Стаття розкриває питання формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти. Розглядається ефективність упровадження проєктної технології як основи формування ключових компетентностей. Наводяться приклади використання проєктної діяльності на уроках основ здоров'я.*

Ключові слова: *компетентність, ключові компетентності, здоров'язбережувальна компетентність, проєктна технологія, предмет «Основи здоров'я», здоровий спосіб життя.*

Постановка проблеми. Важливим напрямом сучасної освіти є впровадження компетентнісного підходу, формування ключових компетентностей, які необхідні особистості для успішного життя та ефективної діяльності в різних сферах. Результатом такого навчання має бути становлення учня як емоційно стійкого громадянина, здатного вести здоровий спосіб життя й формувати навколо себе безпечне життєве середовище. Актуальність проблеми полягає в тому, що якість життя сучасного молодого покоління залежить від рівня сформованості ключових компетентностей.

Дослідженню компетентнісного підходу присвячені праці вчених Н. Бібік, С. Бондара, О. Пометун, О. Савченко, А. Хуторського, С. Шишова та інших. Психолого-педагогічні дослідження щодо формування культури здоров'я особистості, її здоров'язбережувальної компетентності здійснили М. Безруких, Н. Бібік, Т. Бойченко, В. Горащук, О. Дубогай, Г. Зайцев, О. Іонова, С. Кириленко, С. Кондратюк, О. Омельченко, Н. Поліщук, О. Савченко.

Метою даної статті є дослідження основних шляхів розвитку здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти на уроках основ здоров'я шляхом використання проєктної технології.

Виклад основного змісту. Ознака Нової української школи – компетентнісна спрямованість. Визнання компетентнісного підходу провідним у навчанні передбачає формування предметної та ключових компетентностей, зміщення акцентів зі знаннєвого на діяльнісний освітній результат. Якщо ще до недавнього часу для шкільної освіти найголовнішим було забезпечити формування в учнів комплексу знань, умінь та навичок, то нині найважливіше – озброїти школярів способами застосування знань і вмінь на практиці. Знання мають бути інструментом у розв'язанні життєвих проблем, засобом особистісного розвитку, соціалізації учнів, успішного професійного становлення й облаштування особистого життя [6, с. 4]. Виграє не той, хто багато знає, а той, хто вміє ці знання розумно використати. Виховання в учнів навичок самостійного пошуку вирішення завдання, що приводить до успіху, – основна мета навчання сучасної школи. Вона реалізовується, передусім, на компетентнісно орієнтованих уроках.

Особливо гостро постало питання формування в учнів ключових компетентностей. Державний стандарт базової та повної загальної середньої освіти визначає ключову компетентність як спеціально структурований, комплекс характеристик (якостей) особистості, що дає їй можливість ефективно діяти в різних сферах життєдіяльності [1].

Предмет «Основи здоров'я» спрямований на розвиток трьох із десяти ключових компетентностей Нової української школи: соціальної та громадянської компетентності, ініціативності і підприємливості, екологічної грамотності і здорового життя. Здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя одночасно з іншими вміннями вплітається у «канву» компетентностей сучасної людини і є основою для успішної самореалізації учня як особистості, громадянина і фахівця (за Концепцією Нової української школи) [2, с. 189].

Реалізація компетентнісного підходу до вивчення основ здоров'я неможлива без використання інноваційних освітніх технологій, які мають унікальні розвивальні можливості. Однією із базових технологій, що підтримують компетентнісно орієнтоване навчання, є технологія проєктної діяльності. Метод проєктів – це освітня технологія, спрямована на здобуття учнями знань у тісному зв'язку з реальною життєвою практикою, формування в них специфічних умінь та навичок завдяки системній організації проблемно-орієнтованого навчального пошуку.

Суть проєктної технології – стимулювати інтерес учнів до певних проблем, які передбачають володіння визначеною сумою знань, і через проєктну діяльність, яка передбачає розв'язання однієї або цілої низки проблем, показати практичне застосування надбаних знань від теорії до практики.

В основі технології лежить розвиток основних компетенцій: пізнавальних навичок учнів, уміння орієнтуватися у різних джерелах інформації, застосовувати на практиці отримані знання, виділяти проблеми і визначати шляхи їх вирішення, планувати, прогнозувати, аналізувати, зіставляти, порівнювати, оцінювати, робити висновки, виробляти особисту думку, презентувати результати проєктної діяльності. Проєктна технологія сприяє вихованню толерантності і комунікативності, адже передбачає роботу в групах, у парах, вимагає співробітництва учнів різного віку. Цей метод формує критичне та творче мислення учнів, а отже, відповідає основному завданню школи – вихованню соціально активної особистості, здатної до самовдосконалення.

Методична література пропонує такі етапи роботи над учнівським проєктом:

1. Підготовка. Визначення теми, мети й завдання проєкту. З'ясування термінів роботи над проєктом, дати захисту, вимог до оформлення результатів діяльності.

2. Планування. Визначення джерел інформації, способів збору й аналізу інформації. Формування груп дослідників, розподіл завдань.

3. Дослідження. Збирання інформації, виконання проміжних завдань. Контроль і корегування проміжних результатів, співвідношення їх з метою.

4. Результати. Відбір основної інформації, матеріалів, аналіз відповідності отриманих результатів меті й плану проєкту.

5. Оформлення звіту. Визначення форми та наповнення змісту. Оформлення презентації, плакатів, малюнків, фотоколажу тощо. Написання тексту виступу.

6. Захист проєкту. Презентація чи демонстрація проєкту на загал.

7. Оцінювання. Аналіз та оцінювання результатів діяльності учнів. Підбиття підсумків. Формулювання висновків та рекомендацій щодо подальшої проєктної діяльності.

За допомогою проєктування можна охопити увагою всіх учнів класу, розподілити роботу між сильнішими і слабшими, виявити творчі здібності. Проєктна технологія допомагає розвивати в учнів здорове почуття змагання, взаємопідтримки, стимулює саморозвиток і самовдосконалення.

Робота над проєктом зближує вчителя з учнями, адже процес контролю і консультації триває протягом усього періоду роботи.

Метод проєктів надає можливість кожному учню поставити мету, обрати спосіб дії, вчить розподіляти обов'язки, керувати та підкорятися, брати участь у обговоренні проблеми, підводити підсумки. Цей вид роботи дозволяє самостійно здобувати знання, обмінюватися думками, включає пошук, обробку даних з теоретичної та практичної проблеми, пов'язаної з існуючою реальністю, крім того, учню доведеться оформити результати своєї праці за допомогою сучасних інформаційних технологій. Працюючи над власним проєктом, дитина несе відповідальність за результат, усвідомлює необхідність і значимість праці, яку вона виконує.

Використання проєктної технології робить навчальний процес творчим, цілеспрямованим, а учня – відповідальним.

Хочу поділитися досвідом застосування проєктної технології. У своїй практиці впроваджую дослідницькі, творчі, ігрові, інформаційні проєкти (на предмет вивчення правил здорового способу життя, правильного харчування, безпечної поведінки). Під час виконання проєктів учні не лише вивчають основні правила захисту здоров'я та життя людини, але й мають можливість перевірити теоретичні знання на практиці. Теми навчальних проєктів обираю відповідно програми «Основ здоров'я», тому це не створює додаткового навантаження для школярів. Часто використовую міні-проєкти, які створюються учнями безпосередньо під час уроку.

Для стимулювання здобувачів освіти до пошуку інформації, їх розвитку та розв'язання проблеми негативного впливу шкідливих звичок на здоров'я, учні 7 класу виконували проєкт «Шкідливим звичкам – ні!». Мета проєкту: ознайомити учнів із шкідливим впливом на організм підлітка нікотину, алкоголю, наркотичних речовин; формувати вміння категорично відмовлятися від вживання алкоголю, тютюну та наркотиків; пропагувати здоровий спосіб життя, формувати свідоме ставлення до власного здоров'я.

Для роботи учасники проєкту об'єдналися у чотири групи: «Дослідники», «Експерти», «Художники», «Літератори». Учні провели дослідження «Як з'явилася шкідлива звичка – тютюнопаління?», «Чому люди вживають алкогольні напої та наркотики?», підготували мультимедійну презентацію за їх результатами.

Діти дізналися, які хвороби викликають шкідливі звички, як надати першу медичну допомогу при отруєнні токсичними речовинами, підготували відеоматеріали.

Своє ставлення до шкідливих звичок учасники проєкту висловили у колажі «Умій сказати «Ні!», який пропагує життя без алкоголю, тютюну та наркотиків.

Школярі відшукали народні прислів'я та приказки про шкідливі звички, спробували змоделювати деякі ситуації та свою поведінку, щоб навчитися відмовлятися від небезпечних пропозицій.

Проєкт навчив дітей розуміти небезпеку шкідливих звичок, приймати виважені рішення в різних життєвих ситуаціях, обирати правильний шлях у житті.

Важливою умовою для збереження здоров'я є раціональне харчування. Однією зі стратегічних цілей, визначених Національною стратегією розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, є розбудова системи здорового харчування, формування культури харчування та правильних харчових звичок [4].

Учні 8 класу під час вивчення теми «Безпека харчування» успішно реалізували проєкт «Раціональне харчування – запорука здоров'я». Метою проєкту було визначення впливу різноманітних чинників харчування на здоров'я, дослідження виконання правил раціонального харчування здобувачами освіти та розроблення власних пам'яток з рекомендаціями.

Ключові питання, над якими розмірковували учні: «Що таке здорове харчування?», «Як ми обираємо продукти харчування?», «Чи враховуємо, яку користь вони принесуть організму?», «Чи оминаємо шкідливі продукти?».

Школярі зібрали та проаналізували наукову інформацію, дізналися про традиції харчування українців. Діти зацікавилися матеріалом про «Тарілки здорового харчування» різних країн світу та виготовили власну «Тарілку», використавши справжні продукти.

Анкетування, яке провели восьмикласники серед учнів 6-8 класів, показало, що не всі школярі вранці снідають, що у раціоні підлітків значне місце займають солодкі газовані напої, солодощі.

Проаналізувавши зібрані матеріали, учні розробили пам'ятки з порадами для підлітків і виготовили буклети «Правильний сніданок», «Здорове харчування». Восьмикласники презентували свою роботу учням 6-7 класів, підготувавши інформаційні виступи, мультимедійну презентацію, сценки про косметичні проблеми підлітків та вплив харчування на здоров'я шкіри. Заключним акордом презентації проєкту стали рядки:

Щоб мати здоров'я, слід правильно їсти,
Вживати поживне і тільки корисне.

Не їсти надміру, не шкодити тілу
І пам’ятати про вітаміни.

Робота над проєктом переконала підлітків, що здорове харчування повинне стати нормою життя, щодня слід споживати різноманітні та корисні продукти. Проєкт приніс багато позитивних емоцій, проявив творчі здібності кожного з учнів.

У 9 класі під час вивчення теми «Дотримання здорового способу життя» пропоную учням виконати індивідуальні міні-проєкти: «Я – здорова людина», «Бути здоровим – здорово!», «Моє здоров’я – у моїх руках», «У здоровому тілі – здоровий дух». Мета проєктів – формувати у школярів здоров’язбережувальну компетентність через ціннісне ставлення до власного здоров’я, прагнення до здорового способу життя, сприяти негативному ставленню до шкідливих звичок, усвідомленню їхньої загрози.

Старшокласники аналізують свій спосіб життя, дотримання правил здорового способу життя. Вони корегують свій режим дня, харчування, рухову активність, визначають набуті життєві навички, місце здоров’я серед життєвих цінностей. Способи представлення робіт обирають різноманітні: мультимедійні презентації, колажі, літературні композиції, малюнки, схеми, розповіді.

Ці роботи виховують у здобувачів освіти потребу у здоров’ї, що є важливою життєвою цінністю, свідоме прагнення до ведення здорового способу життя, розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля збереження власного здоров’я та здоров’я інших людей.

Висновок. Використання проєктної технології при вивчення предмета «Основи здоров’я» сприяє формуванню здоров’язбережувальної компетентності особистості, відповідальному ставленню до свого життя, надає можливість розвивати життєві навички.

Завдання кожного вчителя вбачаю в тому, щоб дитина зрозуміла та осмислила своє життя, навчилася самостійно вирішувати як щоденні життєві завдання, так і складні проблеми, тобто стала життєво компетентною, життєстійкою, життєздатною. Тільки тоді вона зможе змінити своє життя, боротися з бездуховністю, безвідповідальністю, які руйнують життя окремої людини та суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 р. № 1392. *Урядовий* кур’єр. 2012. №19.

2. Колесник І., Томич І. Проєктна діяльність як шлях до створення здоров'я формуючого освітнього середовища у навчальному закладі. *Директор школи, ліцею, гімназії*. 2017. № 3-4. С. 189-198.

3. Косогова О. О. Метод проєктів у практиці сучасної школи : навч.-метод. посіб. Харків : Вид-во «Ранок», 2010. 144 с.

4. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі : Указ Президента України від 25.05.2020. № 195/2020. *Урядовий кур'єр*. 2020. № 98. URL: http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/73840/.

5. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України № 988-р. від 14.12.2016. URL: http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/54258/.

6. Садкіна В. І. Інтегровані проєкти. Здоров'я і безпека: навч.-метод. посіб. Харків : Вид. група «Основа», 2018. 175 с.

7. Успенська В. М. Здоров'язбережувальна компетентність учителя основ здоров'я та шляхи її розвитку. *Вісник післядипломної освіти*. 2010. Вип. 2. С. 140-149.

Юлія Гребеніченко,
методистка відділу моніторингу якості освіти,
викладачка кафедри природничо-математичної освіти і технологій
комунального навчального закладу Київської обласної ради
«Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»
м. Біла Церква, Київська область

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗАСОБАМИ КЕЙС-ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОКАХ ПРЕДМЕТА «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

Анотація. *У статті висвітлено теоретичні аспекти здоров'язбережувальної компетентності, спрямованої на збереження індивідуального здоров'я індивіда та здоров'я оточуючих. Акцентовано увагу на впровадженні здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі, зокрема кейс-технології, як методу, орієнтованого на вирішення проблемних ситуацій та розвитку критичного мислення. Розкрито особливості формування здоров'язбережувальної компетентності в межах предмета «Основи здоров'я» на засадах Державного стандарту повної загальної середньої освіти.*

Ключові слова: *здоров'язбережувальна компетентність, Державний стандарт повної загальної середньої освіти, предмет «Основи*

здоров'я», соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь, кейс-технологія.

Постановка проблеми. Здоров'я у всі часи залишається найбільшою цінністю в житті кожної людини. Геніальний лікар і філософ Авіценна стверджував: «Головним скарбом життя є не землі, що ти завоював, не багатства, що у тебе в скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато знати». Тому формування усвідомлення важливості здоров'я особистістю розпочинається спочатку в родині, потім у дитячому садочку та, в свою чергу, у закладі освіти. Часто за відсутності сформованих здоров'язбережувальних компетентностей, через погане здоров'я або ж відсутність здорового способу життя індивід відчуває себе неповноцінним членом суспільства. Звідси набуває важливості роль педагога, як модератора освітньої траєкторії розвитку дитини у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності в межах закладу освіти та поза ним.

Найважливіші стратегічні завдання у питанні здоров'язбереження молодого покоління визначені національною програмою «Освіта (Україна XXI століття)» і «Діти України», Національною доктриною розвитку освіти й програмою «Здоров'я нації», що полягають у визначеному всебічному розвитку людини, становленню її духовного, психічного та фізичного здоров'я. При цьому акцентовано на пріоритетності формування відповідального ставлення до здоров'я як найвищої індивідуальної та суспільної цінності [5].

Аналіз останніх публікацій. Проблему здоров'язбереження розглядали з точки зору психолого-педагогічної складової такі науковці, як: О. Бондаренко, М. Гончаренко, В. Горащук, М. Гриньова, Ю. Бойчук, С. Кириленко, В. Оржеховська, С. Новописьменний, С. Свириденко та інші.

Мета статті: аналіз ключових аспектів формування здоров'язбережувальної компетентності в умовах сучасного освітнього простору на засадах нового Державного стандарту повної загальної середньої освіти та розкриття особливостей впровадження кейс-технології в освітньому процесі та на уроках предмета «Основи здоров'я».

Виклад основного змісту статті та його основні результати. Серед основних завдань реалізації мети базової середньої освіти є орієнтація на ціннісні орієнтири, серед яких і формування культури здорового способу життя учня, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту.

У Державному стандарті повної загальної середньої освіти вказано, що метою соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі є розвиток особистості учня, який здатний до самоусвідомлення, гармонійної соціальної і міжособистісної взаємодії, спрямованої на збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, дбає про безпеку, виявляє підприємливість та професійну зорієнтованість для забезпечення власного і суспільного добробуту.

Вимоги до обов'язкових результатів навчання учнів із соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі передбачають, що учень:

– турбується про особисте здоров'я та безпеку, уникає факторів ризику, реагує на фактори і діяльність, що становить загрозу для власного і суспільного життя, здоров'я, добробуту;

– визначає альтернативи, прогнозує наслідки, приймає рішення для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я і добробуту;

– усвідомлює цінність та дотримується здорового способу життя, аналізує та оцінює наслідки і ризики для здоров'я і суспільства;

– виявляє підприємливість та поводиться етично для поліпшення здоров'я, безпеки і добробуту власного та інших осіб [1].

У сучасному освітньому середовищі формувати здоров'язбережувальну компетентність найбільш ефективно в межах предмета «Основи здоров'я». Даний інтегрований предмет передбачає розвиток здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення та відповідального ставлення до особистого здоров'я та здоров'я тих, хто поруч.

Метою інтегрованого предмета є формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, навичками безпечної для життя і здоров'я поведінки. Конкретним результатом навчання визначено: розвиток здоров'язбережувальних компетенцій учнів, поглиблення навичок та умінь (зокрема прийняття рішень, розв'язання проблем, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінки та почуття гідності, протистояння негативному психологічному впливові, подолання емоцій та стресу, а також розвиток співчуття і відчуття себе як громадянина), усвідомлення учнями необхідності відповідати за життя і здоров'я своє та оточуючих [7].

Здоров'язбережувальна компетентність розуміється як цілісне індивідуальне психологічне утворення особистості, спрямоване на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – власного та оточуючих [9].

За словами авторки підручників предмета «Основ здоров'я» Т. Бойченко, здоров'язбережувальна компетентність сучасного учня має передбачати:

– знання сутності, складових, основних ознак здоров'я, умов його збереження та зміцнення, шляхів і методів досягнення достатнього його рівня;

– вміння використовувати набуті знання;

– бути впевненим щодо необхідності позитивного ставлення до здоров'я свого та інших, ставитися до здоров'я як до однієї з основоположних життєвих цінностей [6, с. 27-28, 30].

На думку С. Новописьменного, упровадження здоров'язбережувальних технологій у школі досягне оптимального рівня за умови, якщо воно носитиме такий вигляд (рис. 1).

Здоров'язбереження як загальна технологія діяльності закладу освіти		
Навчальні здоров'язбережувальні технології	Виховні здоров'язбережувальні технології	Організаційно-управлінські здоров'язбережувальні технології

Рис. 1. Система здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі

Упровадження здоров'язбережувальних технологій у сучасному освітньому процесі на уроках предмета «Основи здоров'я» відбувається шляхом застосування новітніх методів навчання. Кейс-технологія – саме той метод, який орієнтований на вирішення проблемних ситуацій та розвитку критичного мислення в юних здобувачів освіти.

Вікіпедія розкриває поняття кейс-методу (англ. Case method, метод кейсів, метод конкретних ситуацій, метод ситуаційного аналізу), як «техніку навчання, що використовує опис реальних економічних, проблемних ситуацій». Ті, хто навчається, мають досліджувати ситуацію, розібратися в суті проблем, запропонувати можливі рішення і вибрати найкращі з них.

Даний метод був вперше застосований у 1924 році в Гарвардській школі бізнесу, викладачі якої швидко зрозуміли, що не існує підручників, потрібних для аспірантської програми в бізнесі. Слухачам надавалися описи певної ситуації, з якою зіткнулася реальна організація в своїй діяльності, для того щоб ознайомитися з проблемою та знайти рішення самостійно і в ході колективного обговорення [3].

Кейс-технології є інтерактивними методами, що дають змогу:

– виявити різноманітні точки зору;

– розвинути навички аналізувати та мислити критично.

Кейс-технології в навчальному процесі сприяють формуванню в учнів уміння та навичок: комунікації; презентації; взаємодії та прийняття колективних рішень; самостійного пошуку інформації задля розв'язання ситуаційного завдання; експертного аналізу [8].

Моделі кейсів розробляють на основі життєвих ситуацій, закладаючи і відображаючи в них комплекс знань, що є новими для учнів. Учитель, як ведучий, підтримує дискусію та фіксує відповіді. Завдання учня – за допомогою наявних знань та практичного досвіду вирішити ситуацію.

Основною відмінністю кейсу від звичайного завдання є наявність кількох варіантів розв'язку та альтернативних шляхів, що до нього ведуть. Під час вирішення таких завдань учні вчаться використовувати теоретичні знання та набувають практичні навички.

Цікавою є класифікація кейс-методу, яку використовує Гарвард (рис. 2):

Вид	**Зміст**	**Підґрунтя для вирішення**
Структуровані	наявність незначної кількості інформації	формула
Замальовки	до 10 сторінок тексту з додатками, що містять ключові поняття	власні знання
Великі неструктуровані	детальна інформація обсягом до 50 сторінок	самостійний пошук
Дослідницькі	орієнтований на підвищення кваліфікації	пропозиція чогось нового

Рис. 2. Класифікація кейс-методу, визначена Гарвадським університетом

Використовуючи кейси на уроках, педагогу слід ураховувати, що великі за обсягом кейси учні сприйматимуть важко. Оптимальним є обсяг від одного речення до пари сторінок, особливо якщо такий спосіб навчання педагог випробовує вперше [8].

Варто зазначити основні етапи кейс-технології:

- представлення кейсу вчителем;
- індивідуальне вивчення кейсу кожним учасником групи;
- розробка варіантів індивідуальних рішень;
- обговорення варіантів індивідуальних рішень у кожній підгрупі;
- підготовка до обговорення і дискусії.

Роль вчителя при використанні кейс-методу суттєво відрізняється від традиційного: він передає свої повноваження учням, його керівна роль зводиться до мінімуму. Утручання вчителя в роботу учнів повинно бути обмеженими, воно зводиться лише до регулюючої функції, вчителю відводиться роль спостерігача. Учнів обов'язково треба підбадьорювати,

відмітити сильні і слабкі сторони рішень. При використанні кейс-методу оцінки в балах не виставляються, а лише оцінюється рівень участі учнів в роботі [4].

Для ширшого розуміння змісту кейсу, наведемо такий приклад завдання для учнів 9 класу: «Дев'ятикласник Руслан курить з 12 років. Його однокласниця Олена – ні. Вони часто гуляють разом, і хлопець, не відходячи подалі, курить поряд з подругою. Олена починає кашляти, але не робить зауважень Руслану. Батьки не знають про звичку сина, як і вчителі. Волонтери, які розповідали їхньому класу про шкоду куріння, не вплинули на думку підлітків. Хто і яким чином зможе переконати Руслана та Олену відмовитися від активного та пасивного куріння?».

Використання кейс-методу відкриває широкий простір, для творчості, самостійності, розвиває практично мислення, уміння аналізувати інформацію, формулювати і розв'язувати проблеми, а також формує життєві компетентності. Враховуючи звіт Всесвітнього економічного форуму «Майбутнє робочих місць 2020» де на першому місці опинилася навичка аналітичного мислення та інноваційність, на другому – активне навчання і стратегії навчання, на третьому – навичка розв'язання складних/комплексних проблем, бачимо, що кейс-технології розвивають зазначені базові навички, які будуть необхідними учням у подальшому житті [2].

Висновки. Отже, формування здоров'язбережувальної компетентності в умовах сучасного освітнього простору – важлива місія педагога, що керується Державним стандартом повної загальної середньої освіти, освітньою навчальною програмою та сучасними інтерактивними технологіями, серед яких чільне місце займає кейс-технологія. Кейси активізують способи вирішення проблемних ситуацій та розвиток критичного мислення в учнів, зокрема на уроках предмета «Основи здоров'я», слугуючи майданчиком для розвитку критичного мислення та вміння розв'язувати комплексні проблеми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Державний стандарт повної загальної середньої освіти: постанова КМУ № 898 від 30.09.2020 року. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/.

2. Всесвітній економічний форум: майбутнє професій і 10 топ-навичок для 2025 року. *Вебсайт «Освіта нова»*. URL: https://osvitanova.com.ua/posts/4427-vsesvitnii-ekonomichnyi-forum-maibutnie-profesii-i-10-top-navychok-dlia-2025-roku

3. Кейс-метод. *Вікіпедія – вільна енциклопедія.* URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BC%D0%B5%D1%8%D0%BE%D0%B4

4. Кейс-технології у навчанні. URL: https://www.creativeschool.com.ua/blog/kejs-tehnologiyi-u-navchanni/.

5. Кравчук Н.П. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів у сучасних дослідженнях. *Наукові записки. Сер.: Педагогічні науки.* Кіровоград, 2015. Вип. 141,ч. II. С. 179–182.

6. Новописьменний С.А. Здоров'язбережувальна компетентність школяра та шляхи її формування. *Вісник «Young Scientist» Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.* 2018. (54.2). С. 27-31.

7. Основи здоров'я. 5-9 класи: програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 2017. 43 с.

8. Основи кейс-технологій в освітньому процесі школи. *Освітній портал «Педрада».* URL:https://www.pedrada.com.ua/article/1203-qqq-17-m2-08-02-2020-osnovi-keytehnology-v-osvtnomu-protses-shkoli?from=contentblock_articles.

9. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів як основи здорового способу життя. URL: https://www.slideshare.net/ssuser9b9413/ss-63002522.

Анна Капленко,
учитель основ здоров'я
Сумського закладу загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів № 26
Сумської міської ради Сумської області

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Анотація. *У статі описано систему роботи вчителя основ здоров'я з упровадження технологій розвитку критичного мислення.*

Ключові слова: *критичне мислення, методика критичного мислення, проблемне завдання.*

Постановка проблеми. Інтеграційні зміни, які відбуваються в суспільстві, безсумнівно, впливають і на основні орієнтири в освіті, що спонукає нас ураховувати актуальні тенденції розвитку європейської школи. Запорука успішної соціалізації учнів – це формування ключових компетентностей. Вони визначаються як здатність людини здійснювати складні поліфункціональні види життєдіяльності, ефективно розв'язувати різні навчальні завдання та життєві проблеми.

Розвиток критичного мислення стає дуже актуальним під час інтенсивних соціальних змін, коли неможливо діяти без постійного пристосування до нових політичних, економічних та інших обставин, без ефективного розв'язання проблем, значну частину яких неможливо

передбачити. Саме тому очевидна життєва необхідність розвитку критичного мислення дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Термін «критичне мислення», який поширюється у практиці навчальних закладів різних країн світу з кінця ХХ століття, пройшов непростий шлях свого становлення в системі освіти України. У слові «критичний» до тих пір часто бачили негативний аспект – словосполучення «критичне ставлення» скоріше ототожнювалося із фразою «негативне ставлення», тобто таке, що містить зауваження, критику, несприйняття. Власне, поява терміну «критичне мислення» не лише започаткувало новий напрям у дослідженні процесів мислення, а й докорінно змінили стереотип щодо слів з коренем «критик».

В Україні вперше проблема розвитку критичного мислення була порушена харківським дослідником О. Тяглом (Логика критического мышления, 1996). Сьогодні в наукових джерелах можна знайти різноманітні визначення. Д. Браус і Д. Вуд визначають критичне мислення як розумне рефлексивне мислення, сфокусоване на вирішенні того, у що вірити і що робити. Критичне мислення, на їхню думку, це пошук здорового глузду – як міркувати об'єктивно й діяти логічно з урахуванням як своєї точки зору, так й інших думок, уміння відмовитися від власних упереджень[1, с. 20].

Отже, у педагогіці та методиці викладання предметів питання потреби розвитку мислення учнів, усвідомленого сприйняття ними засвоюваного, здатностей застосовувати мислительні (розумові) операції вищого рівня у процесі засвоєння матеріалу розглядалося. Разом з тим слід зазначити, що проблема впровадження технології розвитку критичного мислення дотепер не була предметом спеціальних досліджень.

Метою статті є опис прийомів та методів розвитку критичного мислення учнів.

Виклад основного змісту. Більшість дорослих людей, закінчуючи будь-який заклад середньої загальної освіти, не розуміють для чого вони вивчали більшість дисциплін. Звичайно, у повсякденному житті ані знання з хімії, ані з геометрії людині не потрібні. Усі ми за однаковим принципом заварюємо каву та миємо посуд в незалежності від того є у нас вища освіта чи ні. Таким чином, сучасна шкільна молодь усе більше схильна до того, що вчитися взагалі у старших класах не потрібно, «тому що гроші можна заробляти й без знань генетики чи тригонометрії». Але задання сучасних учителів не тільки дати знання, а й навчити користуватися ними. Однією з умов успішної особистості – це мати навички критичного мислення. Методи критичного мислення як раз і допоможуть у

повсякденному житті користуватися знаннями, які були набуті в закладі загальної середньої освіти. До того ж, випускник сучасної школи повинен бути сформованою, цілеспрямованою, активною особистістю, яка здатна приносити користь державі, родині та в першу чергу собі.

Що ж таке критичне мислення? Засновник Інституту Критичного мислення Метью Ліпман визначав критичне мислення як кваліфіковане (досвідчене, майстерне), відповідальне мислення, що виносить правильні судження, тому що засноване на критеріях, саме себе виправляє (самовдосконалюється) та враховує контекст [1, с. 26].

Навчальний предмет «Основи здоров'я» – незвичайний предмет освітнього простору. Це інтегрований предмет, який за змістом об'єднує питання здоров'я та безпечної життєдіяльності. Дуже важко оцінити дитину в навичках, наприклад, здорового способу життя, якщо вона теоретично має міцні знання, а як вона буде користуватися ними в повсякденному житті – невідомо. Тому й варто розвивати навички критичного мислення.

Які ж прийоми варто використовувати на уроках «Основ здоров'я» для розвитку критичного мислення [1, с. 20]:

1) читання з маркуванням;
2) метод З-Х-Д;
3) плакат думок;
4) сенкан (синквейн);
5) сторітеллінг;
6) метод капелюхів.

Роздивимося використання різних прийомів для формування в учнів критичного мислення.

Для користування прийомом «Читання з маркуванням» визначаємо позначки, якими ми будемо користуватися під час роботи з текстом. Наприклад:

«+» – вже відомо;

«-» – не зрозуміло або суперечить нашим уявленням щодо фактів, які викладені в тексті;

«!» – цікаво, хотілося б дізнатися більше;

«?» – незрозуміло/суперечлива інформація, але хотілося б дізнатися більше.

Слово «емоція» походить від латинського emoveo – «хвилювати, збуджувати». («+» - вже відомо). Так, емоція виникає саме тоді, коли нас щось хвилює. Емоція – це особливий стан, що виявляється в переживанні тих чи інших подій, але в тому разі, якщо ці події є для нас важливими,

значущими. Емоції можуть бути викликані не тільки реальними подіями, але й уявними («?» – незрозуміло, але хотілося б дізнатися більше). Механізм виникнення емоцій тісно пов'язаний з потребами й мотивами («-» – не зрозуміло або суперечить нашим уявленням щодо фактів, які викладені в тексті). Усе, що сприяє задоволенню потреб і досягненню цілей, створює позитивні емоції: натхнення, радість, інтерес. Ситуації, що перешкоджають реалізації потреб і цілей, спричиняють негативні емоції: незадоволення, смуток, розчарування, тривогу («!» – цікаво, хотілось би дізнатися більше).

Під час роботи з текстом підручника учні визначаються із тим, що вони вже знають, що незрозуміло, а про що хотіли б дізнатися більше. Атмосфера в класі стає менш напруженою, і тема більше зрозуміла, формуються навички роботи з текстовими матеріалами.

«Метод З-Х-Д» передбачає аналіз власних знань, які будуть отримані на уроці. Для використання цього прийому потрібно заповнити таблицю, перші дві графи заповнюють учні на початку уроку, останню – наприкінці. Бажано розділити клас на групи [3, с. 52].

Для використання прийому «Плакат думок» потрібно розділити клас на групи 4-5 учнів, які повинні відшукати відповіді на проблемне питання з урахування думок усіх членів групи. Підходить для учнів, які не люблять публічно виступати та краще сприймають інформацію візуально. Крім того, даний прийом потрібно проводити у тиші для того, щоб зосередитися на відповідях та думках своїх товаришів.

Прийом використання сенкану добре підходить для заключної частини уроку.

Сенкан (синквейн) – це вірш, що складається з п'яти рядків. Слово «сенкан» походить від фр. Слова «п'ять», або – у вільному перекладі – «п'ять натхнень», «п'ять успіхів» і означає неримований вірш п'ятьох рядків на запропоновану тему [4, с. 37]. Складання сенканів є своєрідним інструментом для узагальнення отриманої інформації. Під час роботи з цим прийомом учитель відразу реалізує декілька важливих завдань:

- отриманий матеріал набуває емоційного забарвлення і, таким чином, краще запам'ятовується;
- відпрацьовуються міжпредметні зв'язки (основи здоров'я – українська мова, українська література);
- активізується словниковий запас учнів;
- покращується розумова діяльність;
- удосконалюються уміння висловлювати власну думку та чути співрозмовника.

Прийом сторітеллінгу використовується у навчанні тоді, коли розповіді необхідно надати емоційного забарвлення, а не просто викласти голі факти. У сучасному світі учні спілкуються здебільш віртуально за допомогою смайликів, гіфів та коротких фраз, тому складання цікавих історій – це ціле мистецтво. Під час складання сторітеллінгу обов'язково повинні бути дійові особи, ситуації використані з власного досвіду, але по-новому комбіновані.

Основними функція сторітеллінгу є:

1. Мотиваційна. Спосіб впливу на учнів, який дає поштовх для розкриття учнів та прояву їхньої ініціативи.
2. Комунікативна. Дозволяє підвищити ефективність спілкування на рівні вчитель – учень та учень – учень.
3. Утилітарна. Найпростіший спосіб повідомити іншим учасникам навчально процесу зміст та мету завдання.

«Метод капелюхів» – це візуальні символи, які дозволяють спрямовувати процес мислення учнів у потрібному напрямку. «Одягати» капелюхи можна індивідуально, а можна і в групі. Краще, щоб учні тягнули різні капелюхи, а потім об'єднувалися в групи.

Якщо обмін думками відбувається в групі, то однакові капелюхи можуть одягати всі учасники групи, тоді дискусія відбувається лише в одному напрямку.

Якщо всі учасники групи в різних капелюхах, тоді кожний учасник пропонує ідеї, виходячи з власного кольору капелюха, тобто певного типу мислення.

За кольорами капелюхи поділяються на:

– білий – група, яка об'єднана під цим кольором надає всім присутнім лише голі факти щодо наданої проблеми;
– жовтий – у цій групі діти намагаються довести позитивність того чи іншого факту;
– чорний – група дітей надає факти, які говорять про негативні наслідки;
– зелений – діти шукають альтернативу;
– червоний – учні висловлюють власне ставлення до наведених аргументів;
– синій – оцінюють, обговорюють та роблять висновки.

Бажано, щоб усе запропоноване було оформлено графічно: схеми, відомості, малюнки.

Висновки. Отже, застосування методів розвитку критичного мислення на уроках основ здоров'я створює додаткову мотивацію до

навчання. Учні краще засвоюють матеріал, тому що це їм цікаво. Діти вчаться застосовувати нові знання, спираючись на засвоєний раніше матеріал; у них виробляються вміння діяти і приймати рішення самостійно чи в складі команди та розв'язувати конфлікти; шукати, компонувати й застосовувати нову інформацію з різноманітних джерел, використовуючи сучасні технології для виконання конкретних завдань, здійснюється перехід до педагогіки партнерства. Учні більш упевнено виконують складні розумові операції; відповідають на запитання високого рівня; вміють інтерпретувати текст, виробляти свій контекст, самостійно навчатися. Використання технології розвитку критичного мислення дозволяє сформувати вміння та навички роботи з інформацією.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кроуфорд А. Методи викладання і навчання для розвитку критичного мислення учнів. Науково-методичний посібник для вчителів загальноосвітніх навчених закладів. Київ : Плеяди, 2006. 303 с.

2. Пометун О. І. та ін. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : Наук.-метод. посібн. Київ : А. С. К., 2004.

3. Терно С.О. Методика розвитку критичного мислення: досвід експериментального дослідження. *Історія в школах України*. 2007. № 9-10. С. 3-11.

4. Терно С.О. Теорія розвитку критичного мислення – сучасна методологічна основа історичної освіти. Київ : ТОВ «Фінвей», 2012. С. 92-94.

Марина Кісільова,
методист з біології, екології, природознавства та
основ здоров'я навчально-методичного відділу
координації освітньої діяльності та професійного розвитку
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Анотація. *У статті акцентовано увагу на одному з пріоритетних напрямів суспільства – процесі інформатизації освіти, який передбачає широке використання інформаційно-комунікаційних технологій навчання. У статті розглядаються можливості використання мобільних застосунків у освітньому процесі та можливості Інтернет-ресурсів у представленні матеріалу.*

Ключові слова: *інформаційно-комунікаційні технології, мотивація навчання, мобільні застосунки.*

Постановка проблеми. Процес інформатизації, що охопив сьогодні всі сторони життя сучасного суспільства, має кілька пріоритетних напрямів, до яких, безумовно, слід віднести інформатизацію освіти [2]. Вона є першоосновою глобальної раціоналізації інтелектуальної діяльності людини за рахунок використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ). Інформаційні технології полегшують доступ до інформації і відкривають можливості варіативності навчальної діяльності, її індивідуалізації та диференціації, також дозволяють цікаво організувати взаємодію всіх суб'єктів навчання, створити таку освітню систему, в якій учень був би активним і рівноправним учасником освітньої діяльності.

Використання інформаційних технологій під час уроків основ здоров'я сприяє формуванню в учнів умінь працювати з великим обсягом інформації. Сприяє розвитку наочно-образного мислення, комунікативних та творчих здібностей особистості, формуванню дослідницьких умінь та вмінь вибору оптимальних рішень. Мобільні застосунки, як складники інформаційних технологій спонукають учнів до постійної самоосвіти, а сам процес навчання дає можливість відчути практичні результати.

Аналіз останніх публікацій. Фундаментальними є дослідження таких вчених щодо використання ІКТ на уроках: О. Буйницької, О. Гудиревої, Ю. Жук, Г. Селевко тощо. В Україні шляхи використання ІКТ в освітньому процесі, його переваги та недоліки вивчали В. Биков, Я. Булахова, О. Бондаренко, В. Заболотний, Г. Козлакова, О. Міщенко, О. Пінчук, О. Шестопал та інші.

Під час підготовки уроків основ здоров'я з використанням ІКТ учитель має можливість підготувати цікаву та змістовну наочність до уроку. При цьому збільшується обсяг та кількість завдань, які можна використати на уроці. Підвищується мотивація і пізнавальна активність за рахунок різноманітності форм роботи [1]. Такі уроки викликають цікавість у дітей, навіть пасивні учні починають активно працювати. Якщо на уроках предмета «Основи здоров'я» використовувати мобільні застосунки, то вони активізуватимуть сприйняття і мислення учнів, підвищуватимуть їх мотивацію до вивчення та пізнання світу та себе в ньому, як невід'ємної його частини**.**

Мета статті полягає в ознайомленні з можливостями мобільних застосунків, які вчитель основ здоров'я може використовувати під час освітнього процесу в закладах освіти.

Виклад основного змісту. Інформаційні технології виступають одним із шляхів розвитку інформатизації освіти. Інтерактивність, інтенсифікація

процесу навчання, зворотний зв'язок – помітні переваги цих технологій. Вони стали необхідною складовою різних галузей людської діяльності, насамперед тих, які пов'язані з освітою та професійною підготовкою.

Інформаційні засоби навчання, як комплекс апаратних і програмних засобів, що дозволяють користувачеві спілкуватися з комп'ютером, використовуючи різноманітні, природні для себе середовища: графіку, гіпертексти, звук, анімацію, відео [5], займають важливе місце у розвитку інформаційного суспільства. Існують різноманітні способи їх застосування в освітньому процесі, серед яких: використання електронних та мобільних застосунків, лекторів, тренажерів, підручників, енциклопедій; розробка ситуаційно-рольових та інтелектуальних ігор з використанням штучного інтелекту; моделювання процесів і явищ; забезпечення дистанційної форми навчання; проведення інтерактивних освітніх телеконференцій; побудова систем контролю й перевірки знань і умінь; створення і підтримка сайтів навчальних закладів; створення презентацій навчального матеріалу [6].

Дослідження вчених підтверджують, що розумне використання можливостей сучасних інформаційних технологій у закладах освіти сприяє:

– активізації пізнавальної діяльності учнів, підвищенню якості навчання;

– досягненню цілей навчання за допомогою сучасних електронних (мобільних) застосунків, призначених для використання на уроках;

– розвитку навичок самоосвіти і самоконтролю, життєвих компетентностей;

– підвищенню рівня комфортності навчання;

– підвищення активності та ініціативності учнів на уроці;

– розвитку інформаційного мислення та формування інформаційно-комунікаційної компетенції.

За допомогою інформаційних технологій можна отримати інформацію в різних формах і тим самим зробити освітній процес більш ефективним. Економія часу, необхідного для вивчення конкретного матеріалу, в середньому становить 30 %, а набуті знання зберігаються в пам'яті учнів значно довше [1].

Мобільний застосунок – програмне забезпечення, призначене для роботи на смартфонах, планшетах та інших мобільних пристроях. Багато мобільних застосунків встановлені на самому пристрої або можуть бути завантажені на нього з онлайн магазинів мобільних застосунків, таких як App Store, Google Play, Windows Phone Store та інших, безкоштовно або за плату [3].

Яка ж мета використання застосунків на уроках основ здоров'я? Перш за все, це:

– розвиток міжпредметних зв'язків з інформатикою, математикою;
– формування інформаційної грамотності;
– розвиток самостійної роботи учнів;
– реалізація індивідуального, особистісно орієнтованого підходу;
– розвиток творчих та дослідницьких здібностей учнів.

Із зазначеної мети можна сформулювати завдання вчителя основ здоров'я. Учитель, навчаючи дітей: забезпечує фундаментальну підготовку учнів, формує інформаційну культуру, творчий дослідницький стиль діяльності учнів, готує учнів використовувати інформаційні технології та інші інформаційні структури в повсякденному житті [2].

Основи здоров'я – це один з предметів, у якому використання ІКТ може активізувати всі види освітньої діяльності: вивчення нового матеріалу, підготовку і перевірку домашнього завдання, самостійну роботу, перевірочні і контрольні роботи, позакласну робота, творчу робота.

Доцільними є мобільні застосунки, які можна використовувати під час організації освітнього процесу в школі та працювати учням з ними вдома, виконуючи завдання вчителя. Ці застосунки потребують встановлення на мобільний телефон та деякі постійного підключення до мережі Інтернет.

Застосунок «Your plan, your planet»

Це застосунок від «*Google*» в інтерактивній формі показує вплив людини на навколишнє середовище та дає поради щодо того, як зробити повсякденне життя екологічним та раціонально використовувати природні ресурси. Застосунок має 4 блоки: речі, їжа, вода та енергія. Програма пропонує пройти різноманітні тести на розуміння того, скільки ресурсів ми витрачаємо і як їх заощадити. Застосунок також містить цікаві факти, різноманітні анкети та інтерактивні навчальні ігри. Англомовний. URL: https://yourplanyourplanet.sustainability.google

Сайт «Worldometers»

Сайт із світової статистики, який містить такі рубрики: населення світу; уряд та економіка; суспільство та засоби масової інформації; навколишнє середовище; продовольство; водні ресурси; енергетика; здоров'я. В онлайн-режимі можна подивитись скільки втрачено лісів цього року; токсичних хімікатів надійшло до навколишнього середовища цього року; людей померло з голоду на сьогоднішній день; людей не має доступу до безпечної питної води; використано електроенергії сьогодні і багато іншого, що так чи інакше впливає на навколишнє середовище в даний час. URL: https://www.worldometers.info/uk/

Застосунок «Дорожні знаки України: Вікторина про ПДР»

Це застосунок-вікторина допоможе учням вивчити знаки дорожнього руху в ігровій формі. Застосунок треба встановити на мобільний телефон і потім він працює в офлайн-режимі. URL: https://play.google.com/store/apps/details?id=net.shapkin.pddroadsignquizukraine&hl

Застосунок «Щоденник: АнтиЛедар»

АнтиЛедар – унікальний щоденник, який дозволяє швидко та легко спланувати день, а також не забувати про важливі справи. У цьому застосунку можна встановлювати цілі та досягати їх. Є можливість планування різних сфер діяльності: навчання, спорт, харчування, робота і т. д. Цілі, які поставлені на день можуть відображуватися на робочому столі мобільного телефона. URL: https://cutt.ly/Xh7kVKV

Застосунок «Щоденник емоцій»

Даний застосунок допоможе розібратися і зрозуміти, скільки позитивного чи негативного відбувається у вашому житті. Для цього необхідно протягом дня записувати свою кожну емоцію, думку чи

переживання і давати всьому оцінку. Під кінець дня, можна побачити скільки всього трапилося з вами за день. URL: https://play.google.com/store/apps/details?id=ua.net.alexmj.android.apps.dayrate&hl

Застосунок «Лічильник Калорій від FatSecret»

Лічильник калорій є корисним застосунком для того, щоб просто знайти інформацію про харчову цінність продуктів, легко відслідкувати страви, які Ви споживаєте, фізичні вправи та вагу. Застосунок також містить сканер штрих-кодів та ручний набір штрих-коду; харчовий щоденник; щоденник для тренувань; дієтичний календар. URL: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fatsecret.android&hl

Застосунок «Невідкладна допомога»

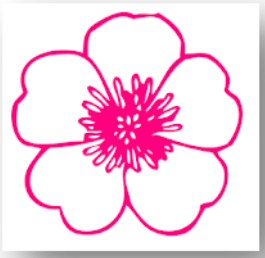
«Невідкладна допомога» (перша допомога) є застосунком-довідником щодо надання першої допомоги потерпілим або хворим людям в різних екстремальних та критичних ситуаціях. Застосунок містить перелік невідкладних дій під час очікування медичної допомоги, список препаратів та перев'язувального матеріалу аптечки першої допомоги. Можна користуватися застосунком в офлайн-режимі.
URL: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sike.mts.firstaid&hl

«Тест на самооцінку»

Рівень самооцінки впливає на кожну сферу життя людини. Пройти тест та дізнатися рівень своєї самооцінки дуже легко, а також в кінці

можна отримати рекомендації. Питання до тесту розроблені трьома докторами психологічних наук.
URL:https://play.google.com/store/apps/details?id=ru.atspsyapps.apps.setest&hl

Застосунок
«Отруйні рослини»



Застосунок містить опис найпоширеніших отруйних рослин.
URL: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.do_apps.catalog_300&hl

Застосування електронних (мобільних) застосунків на уроках основ здоров'я дає можливість вчителеві скоротити час на вивчення матеріалу за рахунок наочності та швидкості виконання роботи, перевірити знання учнів в інтерактивному режимі. Це підвищує ефективність навчання, допомагає реалізувати потенціал особистості (пізнавальний, морально-етичний, творчий, комунікативний і естетичний), сприяє розвитку інтелекту, інформаційної культури учнів, робить уроки пізнавальними та цікавими [7].

Висновки. Застосування інформаційно-комунікаційних технологій, зокрема мобільних застосунків, в освітньому процесі з основ здоров'я дає змогу підвищити мотивацію та якість навчання, створити нові засоби впливу на особистість. Їх використання на уроках розширює можливості творчості як вчителів, так і учнів, підвищує інтерес до предмета, стимулює засвоєння учнями навчального змісту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Биков В. Моделі організаційних систем відкритої освіти: монографія. Київ : Атіка, 2009. 684 с.

2. Бученко І. Комп'ютеризація навчання – свідчення професійної майстерності педагога.URL:http://ippo.org.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=200&Itemid=60

3. Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Мобільний_застосунок

4. Гевал М. Загальні принципи використання комп'ютера на уроках різних типів. *Комп'ютер у школі та сім'ї.* 2000. № 3. С. 34-37.

5. Качинська Г. Використання інформаційно-комунікаційних технологій на уроках. URL: http://labtv.at.ua/load/0-0-0-77-20/

6. Коваль Т. Підготовка викладачів вищої школи: інформаційні технології у педагогічній діяльності : навч.-метод. посібник. Київ : Вид. центр НЛУ, 2009. 380 с.

7. Маслюк Ю. Проблеми використання інформаційних та комунікаційних технологій у навчальній діяльності. *Інновації в освіті.* 2006. № 1. С. 117-123.

Лідія Коростіль,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики змісту освіти
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО SARS-COV-2 І COVID-19 УЧИТЕЛЮ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Анотація. *У цій статті розглядаються особливості вірусу SARS-CoV-2, на яких базуються рекомендації щодо захисту від нього, а також клінічна та лабораторна діагностика коронавірусної хвороби 2019.*

Ключові слова: *новий коронавірус (SARS-CoV-2), коронавірусна хвороба (COVID-19), метод полімеразної ланцюгової реакції (ПЛР), серологічні методи (ІФА, ІХЛА), швидке експрес-тестування.*

Постановка проблеми. Пандемія COVID-19 обов'язково ввійде в підручники не тільки медичних освітніх закладів, а й закладів загальної середньої освіти, зокрема в предмети «Основи здоров'я» та «Біологія». Однак уже зараз учителі та учні звертаються за роз'ясненнями питань щодо вірусу й хвороби до викладачів природничих дисциплін, вважаючи їх більш обізнаними. Тому постає потреба в знаходженні відповідей на найактуальніші питання: «Чому маска і мило здатні захистити від вірусу?», «Які симптоми має хвороба?», «Як дізнатися, ти інфікований чи вже перехворів безсимптомно?».

Минуть роки напружених досліджень, перш ніж науковці зможуть скласти об'єктивну картину. Між тим, у мережі Інтернет і ЗМІ постійно виступають науковці, лікарі інфекціоністи, які намагаються донести населенню інформацію щодо захисту від вірусу та профілактики захворювання. Однак цієї інформації вже недостатньо, бо населення масово хворіє.

Мета статті – розкрити особливості вірусу SARS-CoV-2, на яких базуються рекомендації Міністерства охорони здоров'я України щодо захисту від нього, а також сутність клінічної та лабораторної діагностики інфекційного захворювання COVID-19.

Виклад основного змісту. Спалах коронавірусної інфекції COVID-19 (пневмонія нового типу) почався наприкінці грудня 2019 року у мешканців міста Ухань провінції Хубей центрального Китаю. Її поширення було настільки стрімке, що вже 30 січня 2020 року Всесвітня організація з

охорони здоров'я (ВООЗ) визнала спалах нового коронавірусу надзвичайною ситуацією в галузі громадської охорони здоров'я, що має міжнародне значення, а 11 лютого 2020 в Женеві було офіційно затверджено назву вірусу нового коронавірусу 2019-nCoV – SARS-CoV-2 від «Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2», і захворювання, спричинене ним, отримало назву коронавірусна хвороба 2019, скорочено COVID-19, *CO* в назві означає «корона» (англ. corona), VI – «вірус» (англ. virus), а D – «захворювання» (англ. disease) [4].

Люди хворіють по-різному: хтось майже безсимптомно, хтось має незначні ускладнення, деякі потребують стаціонарного лікування. Проте головна небезпека від SARS-CoV-2 полягає в тому, що він може вражати не тільки легені, викликаючи тяжку форму пневмонії, а й інші органи – серце, кровоносні судини, нирки, кишківник і головний мозок.

Рекомендації Міністерства охорони здоров'я України щодо захисту від вірусу та його подальшого діагностування в організмі людини завжди базуються на особливостях збудника захворювання. Розглянемо три з них: будова, спосіб потрапляння в організм, відповідь організму на вторгнення вірусу.

Вірус SARS-CoV-2, який спричинив спалах коронавірусної хвороби, має геном представлений довгою одноланцюговою (+)РНК. Оскільки РНК-ланцюжок є довгий, то він має більшу імовірність змінюватися. Учені, дослідили штами вірусів, виділених у Китаї, США та Європі, і показали, що вірус еволюціонує та постійно змінюється. Тому вже зараз розрізняють кілька його підвидів – мутацій.

Нуклеокапсид (тіло) SARS-CoV-2 оточено білковою мембраною та ліповмісною зовнішньою оболонкою, від якої відходять глікопротеїнові шипи, що нагадують сонячну корону, за що родина і отримала назву Coronaviridae [3].

Оскільки вірус упакований в ліпідну мембрану, що фактично являє собою мікроскопічні крапельки жиру, то крапля мила, розведена у воді, здатна знешкодити цей вірус. Це пояснюється тим, що основою мила є солі вищих карбонових кислот. Їх молекула являє собою гібрид, що складається із гідрофобної та гідрофільної частин. У воді гідрофільні частинки молекул вищих карбонових кислот орієнтуються в напрямку молекул води, а гідрофобні – вклинюються в ліпідні оболонки вірусів та розривають їх мембрани. Руйнуючи оболонки, мило вбиває віруси і вони більше не можуть завдати шкоди організму. Зруйновані та вбиті віруси, потрапивши в оточення гідрофільних частинок, відщеплюються від поверхонь, до яких прилипали, та під напором мильної води змиваються.

Антисептики (де понад 60 % спирту) також здатні вбивати бактерії та віруси (відбувається денатурація білка в мембрані віруса), але не можуть змити їх з поверхні шкіри. Тож перший захист від зараження вірусом SARS-CoV-2 – обробка рук мильним розчином.

Вірус передається крапельним (при кашлі, чханні, розмові) шляхом. Як зазначає у своїй доповіді про коронавірус Пол Марік [7], відомий американський реаніматолог і вчений, при розмові з кожним видихом з дрібними краплями рідини виходить приблизно мільйон вірусних частинок (віріонів). Вони потрапляють у навколишнє середовище, на слизову очей, носа, рота або на шкіру, в тому числі й рук. Далі вірус може потрапити в організм людини двома шляхами: вірус з повітрям потрапляє в носоглотку до випадкової людини й там бурхливо реплікується (розмножується) в захищеному від імунітету середовищі, або людина торкається руками поверхонь, на яких присутні будь-які можливі збудники інфекції, а потім доторкається до слизової очей, носа, рота і переносе ці мікроорганізми у сприятливе середовище.

Далі, в організмі людини, вірус SARS-CoV-2 взаємодіє зі специфічними рецепторами, що відповідають за імунну відповідь. Найбільша кількість цих рецепторів є в клітинах шлунково-кишкового тракту і досить велика – на поверхні нижніх дихальних шляхів. Єдиного погляду науковців на питання, де відбувається бурхлива реплікація вірусу з нарощуванням вірусного навантаження, та як він далі розноситься по організму, поки що немає. Пол Марік вважає, що нарощування вірусного навантаження відбувається в носоглотці. Далі вірус потрапляє в легені аспіраційним шляхом (при вдиханні), а з легень через кров в інші органи. Надія Жолобак [5], кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник Інституту мікробіології та вірусології НАН України, вважає що основний період інкубації триває саме у шлунково-кишковому тракті, де найбільше цих рецепторів, кращі умови для розмноження вірусу. Коли кількість вірусів стає критичною, то вони потрапляють у дихальні шляхи і викликають гостре захворювання – легеневу пневмонію. На наш погляд, обидва шляхи реплікації та розповсюдження вірусу мають місце, бо їх розвиток залежить від способу зараження – через носоглотку, чи ротову порожнину. Проте відповідь на це питання – за науковцями.

Обидва науковці сходяться на тому, що людина, яка інфікована на COVID-19, найбільш заразна в інкубаційному періоді до появи симптомів, і менше у перші дні симптомів. Тобто, вважається, що найбільш заразні ті, хто про це не знають. У цьому і є одна з основних загроз розповсюдження вірусу. Тому найбільш ефективний спосіб боротьби з SARS-CoV-2 –

правильно одягнені захисні маски в місцях загального скупчення, особливо, в замкнених приміщеннях. Також науковці звертають увагу на те, що тяжкість захворювання залежить від кількості мікроорганізмів. Ті, хто підхопили менше вірусу – захворіли легше або перенесли асимптоматично (безсимптомно) [5; 7].

Вплив вірусу SARS-CoV-2 на організм людини зовсім не схожий на вплив вірусу грипу, хоча симптоми захворювання, що викликає SARS-CoV-2, схожі з симптомами будь-яких респіраторних захворювань, зокрема і грипу. Різниця в тому, що при грипі відбувається стимуляція синтезу інтерферону (відповідь на вторгнення чужорідних агентів, таких як віруси), при SARS-CoV-2 – його пригнічення з усією імунною системою [7]. Це пояснюється тим, що у відповідь на потрапляння в організм вірусу спершу виробляються антитіла (імуноглобуліни) IgA, пізніше IgM, найпізніше IgG. Однак, відповідно до клінічних спостережень, коронавірусна інфекція поводиться нетипово – на потрапляння вірусу SARS-CoV-2 в організм виробляються найчастіше два типи антитіл – IgM та IgG. При першій імунній реакції організму виробляються антитіла IgM, які вказують на гостру стадію інфекційного захворювання. Вважається, що з початком виділення антитіл заразність інфекції знижується. IgG визначаються з третього тижня і вказують на перенесену хворобу (одужання). Саме вони вказують на імунітет, що формується в організмі. Максимальна кількість антитіл виробляється через 2-2,5 тижні після інфікування [2].

Згідно з реакцією організму на вторгнення вірусу SARS-CoV-2 в організм людини, лікарі виокремлюють наступні періоди розвитку інфекційної хвороби:

рання фаза: безсимптомний період (від 0 до 5 днів); перші симптоми (на 5-7 день);

активна фаза: активний розвиток (від 7 до 14 днів); одужання (на 14-21 день);

перехідна фаза: відновлення (від 21 до 28 дня); здоровий (на 28 день…).

Як бачимо, підступність нового вірусу в тому, що на ранній фазі (до 5 днів) хвороба не проявляє симптомів, а може і весь період протікати безсимптомно. Клінічно доведено, що тяжкість захворювання залежить від багатьох факторів: віку людини, статі, наявності хронічних захворювань, кількості мікроорганізмів тощо. Тому діагноз COVID-19 встановлюється лікарем на підставі трьох блоків інформації: клінічного обстеження, даних епідеміологічного анамнезу і результатів лабораторних досліджень.

Під час клінічного аналізу лікар звертає увагу на загальні симптоми вірусного захворювання, до яких відносять: лихоманку (98 %), втому (70 %), непродуктивний кашель (59 %), біль у м'язах (35 %), задишку (31 %), біль в горлі (17 %), втрата нюху та смаку, а також менш поширені – діарея, запаморочення і головний біль. Лікар оцінює видимі слизові оболонки верхніх дихальних шляхів, прослуховує бронхи і легені, знімає життєві показники (температуру тіла, артеріальний тиск, сатурацію (наповнення) киснем крові).

При зборі епідеміологічного анамнезу звертається увага на відвідування протягом 14 днів до перших симптомів епідемічно небезпечних на SARS-CoV-2 країн і регіонів, наявність тісних контактів з особами, які мають підозру на інфікування вірусом, або у яких діагноз COVID-19 підтверджений лабораторно [9].

Оскільки симптоми COVID-19 можуть бути схожі з симптомами інших респіраторних захворювань, то обов'язково робиться лабораторна діагностика, на підставі результатів якої можна встановити чи спростувати діагноз.

Зараз існує два методи лабораторної діагностики:

метод ПЛР (полімеразно-ланцюгова реакція) – прямий спосіб виявлення збудника інфекції (вірусу) у мазку зі слизової носоглотки і / або ротоглотки;

серологічний метод – виявлення в крові вірусоспецифічних антитіл.

Метод полімеразної ланцюгової реакції (ПЛР) не новий – він широко використовується в біологічній і медичній практиці, наприклад – для доведення батьківства. Суть методу полягає у виявленні фрагменту РНК чи ДНК збудника (тобто вірусу) у пробі. Метод досить складний, але дозволяє виявити вірус навіть якщо в пробі знаходиться всього одна-єдина молекула його геному.

Для проведення такого дослідження потрібні: біоматеріал, спеціальні реактиви, специфічні до певного вірусу, і обладнання. Тож цей вид тестів проводять лише у визначених лабораторіях, яким наразі МОЗ передає тест-системи (одна тест-система включає обладнання та реагенти розраховані на обстеження 960 осіб). Дослідження відбувається протягом 4-6 годин.

Основними перевагами ПЛР, як методу діагностики, є його висока чутливість, пряме визначення наявності збудника з першого дня зараження (якщо людина є тільки носієм вірусу і не хворіє) та можливість діагностики не тільки гострих, а й прихованих інфекцій.

Результат ПЛР-тесту не завжди однозначний. Якщо +РНК знайдена – людина інфікована. Якщо +РНК не знайдена, то можливі три варіанти:

людина не інфікована; людина інфікована вже серйозно, але вірус «спустився» нижче в легені, а в місці забору біоматеріалу (слизова носоглотки і / або ротоглотки) він відсутній; людина була інфікована, але вже одужала [1; 8].

Також науковці зазначають, що можливі хибні результати ПЛР-тесту при порушенні правил забору матеріалу або за умов неправильної підготовки пацієнта до аналізу (приймання деяких антибіотиків, противірусних та протимікробних препаратів пригнічує реакцію й унеможливлює отримання правдивих результатів).

Отже, ПЛР-тест потрібно робити правильно підготовленим пацієнтам, у спеціально визначених лабораторіях або в кабінеті лікаря та на першому етапі захворювання, коли тільки з'явилися симптоми хвороби.

Як додаткове діагностування COVID-19, у комплексі з ПЛР тестуванням, на другому етапі протікання захворювання лікарі пропонують лабораторні методи аналізу крові (досліджується сироватка крові, в якій знаходяться антитіла). Ці методи не мають такої високої точності як ПЛР-системи, бо дозволяють побачити не сам вірус, а антитіла до нього (IgM і IgG).

Розрізняють три види тестів: імуноферментний аналіз (ІФА), ІФА (ІХЛА) (імуноферментний і імунохемілюмінесцентний аналіз), та швидкі експерес-тести.

Імуноферментний аналіз крові або ІФА-тест – це сучасний метод діагностики коронавірусної інфекції, що дозволяє швидко та з високою точністю виявити наявність у крові людини специфічних антитіл IgG до коронавірусу. Ці антитіла можуть виявлятися, починаючи з 9 дня захворювання, і зберігатися в організмі людини до півтора року. Їх кількість змінюється в залежності від стадії захворювання. Саме тому ІФА-тест дозволяє визначити стадію інфікування, а також виявити тих пацієнтів, хто вже перехворів безсимптомним (прихованим) перебігом.

За розшифровкою ІФА-тесту на коронавірус можна зробити такі висновки:

– IgM <1, IgG < 10 – людина не має антитіл до вірусу, необхідно дотримуватися підвищених запобіжних заходів;

– IgM від 1 до 2, IgG < 10 – результат сумнівний, можливо, що інфікування відбулося і захворювання протікає в безсимптомній формі, рекомендується обмежити контакти з оточуючими й через 7 днів провести повторний аналіз;

– IgM > 2, IgG < 10 – організм інфікований і людина несе загрозу зараження для оточуючих, важливо перебувати в режимі самоізоляції й під наглядом лікаря;

– IgM > 2, IgG > 10 – в організмі присутні антитіла до вірусу, але інфікування може протікати у прихованій формі, важливо обмежити контакти з оточуючими, через тиждень потрібно здати повторний аналіз;
IgM < 2, IgG > 10 – до вірусу виробилися антитіла, можна говорити про те, що людина перехворіла на коронавірус [2].

ІФА (ІХЛА) (імуноферментний і імунохемілюмінесцентний аналіз) – це дослідження по крові з вени, за допомогою якого також виявляють імунну відповідь до вірусу. Цей тип тестів представлений у двох форматах: експрес-тести на антитіла (ІХА) і звичайний імуноферментний аналіз (ІФА), який визначає не тільки наявність антитіл, але і титр (кількість) антитіл в плазмі. Високий титр антитіл дає людині можливість стати донором плазми і врятувати життя тяжко хворих.

Також на ринках України та в закладах охорони здоров'я з'являються швидкі тести для проведення досліджень біля ліжка хворого, які надалі потребуватимуть верифікації в лабораторії. На основі результатів цих тестів лікарі швидкої медичної допомоги, сімейні лікарі та лікарі-інфекціоністи проводять санітарне сортування пацієнтів на наявність коронавірусної хвороби (антитіл або імуноглобулінів) і приймають тактику щодо подальшого ведення хворого на COVID-19 [8].

Вважається, що велике значення при діагностиці COVID-19, моніторингу ефективності лікування та оцінці готовності пацієнтів до виписки має комп'ютерна томографія (КТ) – метод рентгенівського сканування внутрішніх органів. Як і у випадку простої рентгенографії, в комп'ютерній томографії для отримання зображень використовують рентгенівське випромінювання, але дози випромінювання при проведенні КТ вищі через багаторазову експозицію. Однак єдиного погляду на використання КТ для діагностування пневмонії немає. Так лікар-інфекціоніст Євген Дубровський, який лікує від COVID-19 у київській лікарні № 4 вважає, що краще зробити звичайний рентген на 6-7 добу. Він покаже чітко, чи є бактеріальна пневмонія. Тоді одразу можна ухвалювати рішення стосовно призначення антибіотиків і перевірити потім контрольним знімком ефективність лікування [6].

Учені вважають, що зазвичай, якщо людина перехворіє у неважкій формі на COVID-19, то у неї сформується імунна відповідь, адже вже при першому контакті організм мав здатність зупинити вірусну інфекцію і не дати розвинутись важкій формі захворювання. У неї в крові циркулюють

антитіла до вірусу SARS-CoV-2, а тому повторне потрапляння вірусу, особливо відразу після хвороби, зазвичай не буде реалізовуватись у класичному інфекційному процесі. Але повторне захворювання може бути, наприклад, у тих людей, у кого ослаблена імунна відповідь [5].

Тому, головне наше завдання – берегти здоров'я. Насамперед потрібне правильне здорове харчування – достатня кількість вітамінів та мікроелементів у раціоні, достатня кількість білків, жирів (у тому числі й тваринних) та вуглеводів.

Висновки. Отже, вважаємо, що діти будуть більш відповідально ставитися до свого здоров'я й осмислено носити маски і мити руки, коли будуть розуміти особливості будови вірусу COVID-19 та його впливу на організм людини. Також знання основних симптомів інфікування COVID-19, способів його лабораторного діагностування сприяють осмисленому плануванню певних дій, які має зробити людина, яка вважає, що вона інфікована або безсимптомно перехворіла на COVID-19.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зустріч з COVID-19: коли варто здати ІФА-тест на антитіла? URL : https://medikom.ua/novosti/kogda-stoit-sdat-ifa-test-na-antitela/
2. Імуноферментний аналіз крові на коронавірус (ІФА-тест) в Києві. URL : https://medikom.ua/immunofermentnyj-analiz-krovi-na-koronavirus-ifa-test/
3. Коронавіруси. URL : https://cutt.ly/bgTTPnB
4. Коронавірус-вбивця отримав офіційну назву. URL : https://cutt.ly/6gBf3Yu
5. Ми маємо шанс уникнути епідемії. Науковиця про дію коронавірусу та його мутації. Експрес -інтерв'ю Tvoemisto.tv. URL : https://cutt.ly/egBfCQS
6. Помилки пацієнтів, які хворіють на Covid-19: пояснює лікар-інфекціоніст. URL : https://cutt.ly/NgTYwbA
7. Paul Marik. COVID-19. URL : https://cutt.ly/wgTYMNx
8. Тести на коронавірус: чим вони відрізняються? URL : https://cutt.ly/5gTTM1D
9. Тимчасові методичні рекомендації. Діагностика, лікування, профілактика ускладнень, інтенсивна терапія коронавірусної інфекції. URL : http://clinic.gov.ua/wp-content/uploads/2020/04/COVID_19.pdf

Руслана Риженко,
учитель біології та основ здоров'я І категорії
Конотопської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів № 3
Конотопської міської ради Сумської області

ВИКОРИСТАННЯ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Анотація. *Стаття актуалізує розвиток критичного сприйняття інформації, яку отримує підростаюче покоління через мультфільми, YouTube-відео, комп'ютерні ігри, фільми. Обґрунтовується доцільність використання на уроці фрагментів різних контентів для пошуку помилок та аналізу інформації. Доводиться, що означений підхід урізноманітнює освітній матеріал, робить його більш наочним, цікавим, близьким до реального життя та реальних потреб дітей, поглиблює знання здобувачів освіти, формує необхідні ключові компетентності.*

Ключові слова: *критичне мислення, мультфільм, мультимедійні технології, здоровий спосіб життя, негативні чинники впливу на дітей.*

Постановка проблеми. Раніше вважалось, що основною проблемою неосвіченості населення є недостатня кількість інформації та доступ до неї. Усі ми розуміємо, що така думка виявилась хибною. Тепер же, маючи величезні необмежені можливості ділитись теоретичними і практичними знаннями, ми маємо іншу проблему – як правдиві факти відрізнити від неправдивих. Частина того, що ми бачимо на екрані з раннього дитинства, сприймається несвідомо та залишається у пам'яті. Школа ж є тим закладом, що повинен формувати критичне мислення, це є вимогою часу та суспільства. Тому постає завдання здійснювати аналіз інформації засобів масової інформації. Це допоможе виявити фактичні помилки, а також бути здатним у майбутньому так само критично ставитись до змісту пропонованої інформації.

На сьогодні комп'ютерні технології та Інтернет є невід'ємною складовою повсякденного життя, тому мультимедійні технології – найперспективніший напрямок інформатизації освітнього процесу.

Мультимедіа-технології інтегрують у собі потужні розподілені освітні ресурси, що здатні забезпечити середовище для формування та розвитку ключових компетентностей, до яких відносяться в першу чергу інформаційна й комунікативна.

Системне та доцільне використання комп'ютера, проєктора, мультимедійної дошки на уроці сприяє зростанню продуктивності уроку, реалізації міжпредметних зв'язків, усвідомленню, що комп'ютери і гаджети – не сучасні іграшки, а універсальний інструмент для роботи в різних сферах людської діяльності. Коли ж вони самостійно починають використовувати техніку для пізнання і навчені відфільтровувати зайве, з меншою ймовірністю вони можуть стати жертвами маніпуляцій.

Активна участь дитини в навчальній діяльності є однією з першооснов формування соціальної активності. У тому немає секрету, що найбільшу активність діти зараз мають саме у віртуальному світі. З самого дитинства сучасна людина поринає не у світ книжок, а у світ мультиплікаційних героїв. Явища, події, герої там дуже яскраві, вражають емоційністю і часто антинауковістю. Звичайно, не можна критично розглядати мультфільми на предмет їх точної відповідності реальному життю. Це нормально, адже ми намагаємось поринути у світ казки. Проте, діти запам'ятовують яскраві моменти та переносять їх у реальне життя. Класичним прикладом є їжачок, який носить на собі яблучка та грибочки, хоча є виключно комахоїдною твариною. Навіть курс біології середньої школи рідко може виправити такі біологічні помилки, які закарбовуються в розумі дітей з раннього віку.

Нами були проаналізовані ряд мультфільмів на наявність у них біологічних помилок: «Льодовиковий період», «Мадагаскар», «Бридкий Я», «Хоробре серце», «Мегамозок». Для розуміння впливу мультфільмів на сприйняття учнів була складена та запропонована анкета, що містила тестові та відкриті питання. Були опитані діти віком 10-12 років.

1. Якій їжі їжак надає перевагу: А) яблукам та грушам; Б) грибам; В) комахам та червам. 46% надали перевагу варіанту А, 30% – Б, 26% – В.

2. Чи може черепаха вилазити з власного панцира? А) Так; Б) Ні; В) Інколи. «Так» відповіло 19%; ні – 42%; інколи – 39%.

3. Чим слон п'є воду? А) Хоботом; Б) Ротом; В) Спочатку набирає у хобот, а потім виливає у рот. Більшість дітей (40%) відповіли, що спочатку слон набирає воду у хобот, а потім виливає у рот. 35% – вважають, що він п'є хоботом. 15% – ротом.

4. Як слон переважно використовує вуха? А) Для того щоб чути; Б) Для теплообміну; В) Щоб відганяти мух. На думку дітей (63%) вуха слону необхідні, щоб чути, 28% – для теплообміну, 9% – щоб відганяти мух.

5. Чи ховає страус голову у пісок? А) Так; Б) Ні; В) Лише коли боїться. 54% (переважна більшість – здобувачі освіти 8, 9 класів)

відповіли, що страус не ховає голову у пісок. «Так» – відповіли 21%, «лише коли боїться» – 35%.

6. Скільки зубів має заєць на верхній щелепі? А) 4; Б) 2; В) Мінімум 6. 26% надали перевагу варіанту А, 70% – Б, 4% – В.

7. В їжі миші надають перевагу: А) Сирам; Б) Зерну; В) Комахам. 35% опитуваних вважають, що миші краще посмакують сиром, 55% думають, що їм краще до вподоби зерно, 10% – переконані, що гризуни можуть ласувати комахами.

8. Чи залежить рівень інтелекту від розміру та ваги головного мозку? А) Взагалі не залежить; Б) Залежить в певній мірі; В) Чим більший розмір та вага, тим розумніша людина. 28% дотримуються хибної думки, що чим більший розмір та вага мозку, тим розумніша людина; 49% – вважають, що рівень інтелекту від цього залежить в певній мірі; 23% – не залежить.

9. Як новонароджені бачать навколишню дійсність? А) Розрізняють кольори, але предмети розпливчасті; Б) не розрізняють кольори, але предмети чіткі; В) не розрізняють кольори і предмети розпливчасті; Г) розрізняють кольори, предмети чіткі. Дане питання викликало складнощі у відповіді і вибори учнів теж розділилися: 37% надали перевагу варіанту А, 20% – Б, 25% – В, 18% – Г.

З опитування можна зробити висновки, що мультфільми формують у дітей стереотипи, від яких їм важко відмовитись, навіть після вивчення курсу біології в школі. Не можна робити висновки, що мультиплікації є єдиним джерелом хибного уявлення щодо явищ природи, проте вони відіграють далеко не останню роль, формуючи уяву дитини. Ймовірно, що ситуація мало відрізняється, якщо ми беремо до уваги і фізичні, хімічні, географічні відомості, а найголовніше – знання про наше здоров'я.

Якщо розглядати здоров'я, як чотиривимірну складову, що включає фізичне, психологічне, соціальне та духовне благополуччя, то вплив мультфільмів на нього є очевидним. Дитина всю інформацію сприймає у вигляді образів. Із цих образів, як із кубиків, вона будує свою модель світу. Часто некерована агресивна поведінка дітей пов'язана з копіюванням ними поведінки героїв популярних мультфільмів. Можна стверджувати, що кількість дитячих мультфільмів, що містять сцени насильства і жорстокості, зростає, а дитина, з властивою їй сприйнятливістю, переносить побачене у звичайне життя. Перегляд таких прикладів для наслідування може обернутися для дитини зниженням порога чутливості до небезпеки, а значить потенційними травмами.

Все ж доцільність використання мультиплікаційної продукції в освітньому процесі, зокрема, при вивченні основ здоров'я, є

беззаперечною. На різних етапах уроку можна використати сюжети мультфільму, та, обговорюючи його разом, формувати та набувати нові компетентності.

Так, розглядаючи розділ «Психічна і духовна складові здоров'я» можна, як мотиваційний момент, використати уривки з мультфільмів «Маша та Ведмідь», «Том і Джері» та обговорити з дітьми, чи володіють головні герої всіма складовими здоров'я? Що можна сказати про їх соціальне та психічне благополуччя?

Вивчаючи фізичне здоров'я, варто підібрати фрагменти або, навіть, фото сюжетів де герої мультфільмів вживають напої, їжу, роблять фізичні вправи і запропонувати класу відреагувати на побачене, використовуючи метод «Світофор», сигналізуючи зеленим про корисність їжі, напою чи фізичної активності для здоров'я, або ж, червоним, про його шкоду. Є й такі моменти, де погляди дітей розійдуться, що є хорошою можливістю для розвитку дискусії, пошуку інформації, індивідуальної та проєктної роботи.

Для теми «Безпека у побуті і навколишньому середовищі» мультфільми – бездонна криниця. Це й використання сірників, гасіння пожежі, затоплення приміщення, вибухи, користування газовими та електроприладами тощо. Варто звернути увагу на дії героїв, що призвели до таких подій, а особливу увагу приділити наслідкам. Зазвичай, результати неправильних дій у мультиплікаціях нівелюються. На одному кадрі бачимо вибух, на іншому – обгорілий герой, наступний кадр показує вже звичайне життя, радість і динаміку. Важливо донести учням, що такої швидкої зміни подій в реальньому житті не буває. Обговорення таких моментів сприяє розвитку критичного мислення. Найкраще – зупинити відео після, наприклад, вибуху і дати здобувачам освіти можливість самим продовжити та спрогнозувати наслідки побаченого, запропонувати дії у таких ситуаціях.

Ще однією ефективною вправою, особливо для підліткового віку, є «Діалог з героєм». Варто обрати сюжети, де є конфліктні ситуації, ситуації безвиході, героя не поважають, не люблять, або ж навпаки він – суперпостать, з якою всі бажають дружити. Можна спробувати поставити до героя ряд питань, чи скласти рекомендації, як покращити стосунки з оточуючими і вийти зі складних ситуацій. Обговоривши пропозиції дітей, порівнюємо, чи так у подальшому діяв герой / героїня, що допомогло йому справитись, і чи спрацює це у реальному житті? Можна спробувати написати відвертий лист-підтримку «Як я справляюсь з подібними проблемами». Це розвиває емпатію, дає можливість подивитися на власні

складнощі з іншого боку, навчитися розумно розв'язувати конфлікти, розвивати здорову самооцінку та усвідомлювати, що вихід є завжди.

Важко уявити, але і у мультфільмах є прихована реклама та пропаганда певних цінностей, які можуть бути прийнятними або неприйнятними для формування здорової особистості. На прикладі героїв мультфільмів можна навчитись розрізняти та виявляти різні способи маніпуляцій.

Отже, використання мультимедійних технологій є сучасною необхідністю і вимогою, яка може значно покращити та оптимізувати освітній процес. Використання сюжетів мультфільмів може стати ефективним знаряддям підвищення мотивації здобувачів освіти, формування у них критичного мислення та володіння ключовими компетентностями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баженова Л. М. Психологические особенности восприятия фильмов и телевизионных передач младшими школьниками. *Начальная школа.* 1995. № 11. С. 8-11.

2. Міщенко О. А. Види мультимедійних засобів навчання. *Педагогічні науки: Стратегічні напрями реформи системи освіти.* Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. URL: http://www.rusnauka.com/25_DN_2008/Pedagogica/28714.doc.htm.

3. Пищик О. В. Методика використання мультимедіа-технологій на уроці. *Класному керівнику. Усе для роботи.* Харків : ВГ «Основа». № 2 (50), 2013.

4. Риженко С. С. Про досвід використання мультимедійних технологій у навчальному процесі (у ВНЗ). URL: http://www.ime.edu-ua.net/em11/content/09rssseh.htm.

5. Шупик О.Б. Фільми для дітей і підлітків (ідейно-виховна та естетична функція) Київ : Наукова думка, 1987. 152 с.

Валентина Чичикало,
учитель основ здоров'я
Хмелівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів
Краснопільської селищної ради Сумської області

ЗАСТОСУВАННЯ STEAM-ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Анотація. *У статті проаналізовано запровадження STEAM на уроках з основ здоров'я. Використання STEAM-освіти на практиці надає можливість навчити учнів мислити, розвиває інформаційно-комунікаційну*

компетентність, залучає до вирішення складних навчальних завдань, прийняття рішень, формує здатність організовувати співпрацю з іншими учнями та вчителем.

Ключові слова: *STEM-освіта, нова українська школа, здоров'язбережувальні технології, інформаційно-цифрова компетентність, інтегрований урок.*

Постановка проблеми. Проблема здоров'я населення України останнім часом набула пріоритетного значення в освіті. Сформувати здоров'язбережувальну компетентність, ціннісне ставлення до здоров'я, здатність обирати здоров'язбережувальну поведінку, засвоїти правила здорового способу життя покликаний предмет «Основи здоров'я» у загальноосвітньому навчальному закладі [6, с. 7]. Одним із напрямів інноваційного розвитку основ здоров'я є система навчання STEAM, завдяки якій діти розвивають логічне мислення та технічну грамотність, вчаться вирішувати поставлені задачі, стають новаторами, винахідниками. STEM-освіта дозволить зміцнити та вирішити найбільш актуальні проблеми майбутнього [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження педагогіки здоров'я здійснено у роботах вітчизняних і зарубіжних філософів, медиків, психологів, педагогів. Формуванню здорового способу життя дитини у школі приділяли увагу А. Макаренко, В. Сухомлинський, К. Ушинський та ін. Психолого-педагогічні дослідження щодо формування культури здоров'я особистості, ціннісного ставлення до здоров'я здійснили М. Безруких, В. Бобрицька, В. Горащук, О. Дубогай, О. Єжова, В. Оржеховська, О. Савченко, В. Успенська.

Наявність підвищеного інтересу до різних аспектів STEM-освіти засвідчують численні публікації вітчизняних науковців. Більшість із них стосуються загальних аспектів упровадження STEM-освіти в Україні. У методичних рекомендаціях щодо впровадження STEM-освіти в навчальних закладах України зазначається, що з метою мотивації учнів до науково-дослідної діяльності викладачам необхідно використовувати у своїй роботі напрацювання таких науково-педагогічних працівників, як Андрущенко Т. І., Буліга С. М., Бревус С. М., Величко В. Ю., Гальченко С. А., Глоба Л. С., Гуляєв К. Д., Камишин В. В., Клімова Е. Я., Комова О. Б., Лісовий О. В., Ніколенко Л. Г., Норчевський Р. В., Попова М. А., Приходнюк В. В., Рибалко М. Н., Стрижак О. Є., Чернецький І. С. та інших. Уроки в школі за STEM-технологією дозволяють не тільки вивчати теоретичний матеріал, але і закріплювати

знання за допомогою можливостей практичного застосування різноманітних завдань [3].

Мета статті – систематизація та узагальнення наукової інформації з обраної теми, теоретичне обґрунтування розкриття особливостей використання та висвітлення практичних питань реалізації елементів STEAM-освіти у навчання основ здоров'я у базовій школі, показати приклади такого впровадження з власного досвіду.

Виклад основного змісту. Про те, що потрібно поєднувати науки в школі, працювати на їх практичну направленість говорять вже давно. Модернізація системи освіти, підвищення конкурентоспроможності економіки, інформатизація суспільства та розвиток науково-технічного прогресу визначають якісно нові підходи до організації освітнього процесу. Посилення ролі STEAM-освіти зумовлюється підвищенням мотивації учнівської молоді до вивчення предмета «Основи здоров'я», високим запитом виробничої сфери на працівників, що володіють компетентностями для постановки і виконання завдань у різних сферах діяльності [5] (рис. 1).

Рис. 1. Навички навчання протягом усього життя [7]

Акронім STEAM=Science+Technology+Engineering+Arts+Mathematics (природничі науки, технологія, інжинірінг, мистецтво, математика).

Саме розв'язання проблем і завдань, з якими учні можуть стикатися у своєму побуті, є запорукою того, що випускник школи буде пристосований до життя, підвищиться його мотивація до навчання, оскільки він бачитиме для чого воно здобувається. До того ж, таке навчання сприяє профорієнтації учнів, скеровує їх на здобуття потрібних нашій державі професій.

Використання засобів STEM-освіти дає можливість учням здійснювати проєктну та дослідницьку діяльність, засвоювати науково-технічні знання, розвивати навички критичного мислення.

Впровадження в освітній процес методичних рішень STEM-освіти дозволить поєднати науку зі шкільними знаннями, сформувати в учнів найважливіші характеристики, які визначають компетентного фахівця такі як уміння побачити проблему, якомога більше можливих сторін і зв'язків, уміння сформулювати дослідницьке запитання і шляхи його вирішення, гнучкість як уміння зрозуміти нову точку зору і стійкість у відстоюванні своєї позиції, оригінальність, відхід від шаблону, здатність до перегрупування ідей та зв'язків, до абстрагування або аналізу, до конкретизації або синтезу, відчуття гармонії в організації ідеї [5].

У процесі дослідження доведено, що раннє залучення в STEAM може підтримати не лише розвиток креативного мислення та формування компетентності дослідника, а й сприяти кращій соціалізації особистості, тому що розвиває такі навички, як співробітництво, комунікативність і творчість.

За STEAM-навчання в центрі уваги знаходиться практичне завдання чи проблема. Учні вчаться знаходити шляхи вирішення не в теорії, а прямо зараз шляхом спроб та помилок, фокусувати увагу на формуванні практичних навичок, знань, умінь. Структура уроку повинна включати основні предметні знання, узагальнені (наскрізні) поняття, наукові та інженерні навики. Використання STEAM-освіти на практиці – це добра можливість навчити учнів мислити та знаходити необхідну інформацію, вирішувати складні завдання, приймати рішення, організовувати співпрацю з іншими учнями та вчителем. Учень вчиться створювати ідеї та втілювати їх в життя, презентувати результати власних досліджень [5].

Запровадження STEAM-навчання має відбуватися поступово і без очікувань, на засадах особистісно зорієнтованого, діяльнісного й компетентнісного підходів. У середній школі STEM-дисципліни набувають складнішої та більш визначеної форми, тому необхідно

концентрувати увагу на практичному застосуванні актуальних знань. З метою залучення учнів до практичної діяльності бажано розширити діапазон форм і методів навчання, способів навчальної взаємодії та надати перевагу засвоєнню навчального матеріалу під час процесу екскурсій, квестів, інтегрованих уроків, конкурсів [2, с. 15]. Практика роботи показала плідність інтеграції, виявила перспективи подальшого розвитку та удосконалення такого підходу до навчання. Застосування інтеграційних форм навчання сприяє взаєморозумінню і поліпшенню співпраці вчителів та учнів у процесі навчання, дає можливість ширше використати потенційні можливості змісту навчального матеріалу та розвинути здібності учнів.

Для формування предметних компетентностей учнів учитель має спиратися на систему інтегрованих завдань, спрямованих на застосування знань для розв'язування задач у змодельованих життєвих ситуаціях [4].

На сьогоднішній день існує потреба в підготовці та перепідготовці вчителів, які б могли працювати в даному напрямі і перевести процес впровадження STEAM- освіти з поодинокого на масовий рівень. Потрібно забезпечити навчальні заклади необхідними матеріальними ресурсами (конструкторами, комп'ютерами тощо), переглянути підходи до оцінювання і стимулювання всіх учасників STEAM-навчання.

Таблична схема уроку основ здоров'я у 6 класі

Тема. Харчування і здоров'я. Значення води і харчування для розвитку здоров'я підлітків. Поживні речовини. Особливість харчування у підлітковому віці (STEAM-урок)

Частини тренінгу	Етапи роботи	Зміст роботи
Вступна частина	1. Зворотній зв'язок або перевірка домашнього завдання	Які питання розглядали на попередньому уроці?
	2. Знайомство	Інформування по колу. Які продукти мені найбільше смакують?
	3. Прийняття правил	Кожен учень актуалізує правила, яких будуть дотримуватися на цьому уроці
	4. Очікування	Вчитель оголошує тему і мету уроку, учні на стікерах пишуть свої очікування від сьогоднішнього уроку
Основна частина	1. Теоретичний блок	Розподіл теми: 1.Science (наука (біологія). Складові поживних речовин (таблиці підручника). 2.Science (валеологія) – створення пам'ятки. «Здорове харчування та профілактика

		харчових отруєнь». 3.Technology – Сучасні методи обробки харчових продуктів (презентація). 4.Engineering – створити макет «Тарілки здорового харчування». 5.Arts – підібрати загадки, вірші про здорове харчування і воду (домашнє завдання). 6.Mathematics («Здорове харчування» в цифрах).
	2. Практичний блок	Групова робота за темами. Презентація роботи груп
	3. Допоміжні вправи	Руханка
Заключна частина	1. Підсумки	Підведення підсумків
	2. Зворотний зв'язок	Чи справдилися очікування?
	3. Рефлексія	Що сподобалося?
	4. Процедура завершення тренінгу	Прощання

Таблична схема уроку основ здоров'я у 9 класі

Тема. Глобальні загрози, породжені діяльністю людини та їх вплив на здоров'я (STEAM-урок)

Частини тренінгу	Етапи роботи	Зміст роботи
Вступна частина	1. Зворотній зв'язок або перевірка домашнього завдання	Які питання розглядали на попередньому уроці?
	2. Знайомство	«Глобальні загрози», кожен учень називає себе і глобальні загрози, які існують
	3. Прийняття правил	Кожен учень актуалізує правила, яких будуть дотримуватися на цьому уроці
	4. Очікування	Вчитель оголошує тему і мету уроку, учні на стікерах пишуть свої очікування від сьогоднішнього уроку
Основна частина	1. Теоретичний блок	Завдання для груп: 1. Science (екологія) – створити ментальну карту теми «Забруднення». 2. Science (валеологія) – повідомлення про те, як зберегти здоров'я у теперішній час. 3. Technology – зробити аналіз переробки відходів за даним плакатом. 4. Engineering - виготовити поробку із використаних речей (випереджаюче домашнє завдання). 5. Arts – скласти сенкан на тему «Відходи». 6. Mathematics - зробити аналіз «Глобальні

		загрози в цифрах» (випереджаюче домашнє завдання).
	2. Практичний блок	Групова робота. Презентація роботи груп
	3. Допоміжні вправи	Об'єднання у групи. Руханка
Заключна частина	1. Підсумки	Підведення підсумків
	2. Зворотний зв'язок	Чи справдилися очікування?
	3. Рефлексія	Що сподобалося?
	4. Процедура завершення тренінгу	Прощання

Висновки. Розглянувши проблему щодо застосування STEAM-технологій на уроках з основ здоров'я, можна зробити наступні висновки. STEAM-освіта – це один із головних трендів у світовій освіті, який поєднує різноманітні дисципліни та спонукає до дослідної діяльності, готує дітей до життя в технологічно розвиненому житті. У процесі дослідження доведено, що використання STEAM на уроках з основ здоров'я підтримує не лише розвиток креативного мислення та формування компетентності дослідника, а й сприяє кращій соціалізації особистості, тому що розвиває такі навички, як співробітництво, комунікативність і творчість, потребу до ведення здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойченко Т. Формування здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів на основі розвитку життєвих навичок: навч.-метод. посіб. / Т. Бойченко, В. Дивак, Л. Тарусова; АПН України, Ун-т менедж. освіти. Київ, 2009. 112 с.

2. Іванюк Т. STEM як освітній ресурс XXI століття. *STEM-освіта та шляхи її впровадження в навчально-виховний процес.* Тернопіль, 2017. С. 14-18.

3. Методичні рекомендації щодо впровадження STEM-освіти у загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах України на 2017/2018 навчальний рік. URL: https://osvita.ua /legislation/Ser_osv/56880/

4. Ключові новації в освіті. Новий Закон України «Про освіту»: Міністерство освіти і науки України. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/BOOKLETTE_INFO-ZAKON-2018_PRESS.pdf

5. Концепція розвитку STEM-освіти до 2027 року. URL: https://education.24tv.ua/uryad-uhvaliv-kontseptsiyu-rozvitku-stem-osviti-novini-ukrayini_n1391420

6. Успенська В. М. Шкільні фактори ризику на порядку денному вчителя основ здоров'я. *Основи здоров'я.* Харків : ВГ «Основа». 2015. № 4. С. 7-12.

7. New Vision for Education. Unlocking the Potential of Technology, World Economic Forum 2015. URL: http://www3.weforum.org/docs/WEFUSA_NewVisionforEducation_ Report2015.pdf

РОЗДІЛ IV
РОЗБУДОВА БЕЗПЕЧНОГО І ЗДОРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Олена Кириченко,
учитель біології ІІ категорії
Комунального закладу Сумської обласної ради
«Сумська обласна гімназія-інтернат
для талановитих та творчо обдарованих дітей»

ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Анотація. *У статті розкрито окремі теоретичні аспекти проблеми формування екологічної компетентності здобувачів освіти. Проведено аналіз основних складників формування екологічної компетентності здобувачів освіти, що є складовими організації освітнього процесу в закладах освіти.*

Ключові слова: *екологічна освіта, екологічна компетентність, складові екологічної компетентності, формування екологічної компетентності.*

У сучасних умовах розвитку людської цивілізації проблема взаємодії суспільства і природи набуває важливого значення. Сьогодні людство починає усвідомлювати, що посилення впливу на довкілля може стати безконтрольним і загрожуватиме існуванню всієї цивілізації. Освіта охоплює екологічну, економічну та соціальну проблематику навчання й виховання з точки зору формування нової системи ціннісних орієнтирів і моделей поведінки підростаючого покоління та суспільства загалом.

Кожен громадянин має володіти певною базою екологічних знань, що дозволить розуміти та оптимально розв’язувати екологічні проблеми на основі наукових знань процесів розвитку біосфери, загальнолюдських досвіду й цінностей. Тому можна стверджувати, що саме екологічній освіті сьогодні належить провідне місце серед складових принципів створення фундаменту екологічної безпеки України.

Результатом набуття екологічної компетентності підростаючим поколінням є усвідомлення первинності законів природи по відношенню до соціальних законів, розуміння взаємної залежності та впливу суспільства і природи, власної відповідальності за екологічні проблеми не лише свого регіону проживання, а й світу загалом. У сучасних умовах

розвитку суспільного життя і загрози екологічної кризи надзвичайно важливим є набуття здобувачами освіти екологічної компетентності, адже від рівня сформованості у них вказаної компетентності в найближчому майбутньому буде залежати стан довкілля.

При цьому головна роль у процесі набуття здобувачами освіти екологічної компетентності належить саме закладам загальної середньої освіти, адже саме в цей віковий період відбувається становлення основ екологічної компетентності й екологічної культури, цілісного світогляду, що є складовими інтелектуальної сфери підлітка. У цей віковий період у здобувачів освіти формується система переконань, що здійснює вплив на потреби і прагнення людини. Діти набувають уміння аргументувати свої судження, доводити істинність чи помилковість окремих положень, робити висновки й узагальнення, розвивається критичність мислення. Усе це впливає на становлення особистості підлітка, вироблення свого власного стилю поведінки у взаємовідносинах з природою.

Метою цієї статті є визначення проблеми формування екологічної компетентності в освітньому просторі.

Основні підходи до змісту, сутності та структури екологічної компетентності, визначення принципів, за якими відбувається формування цієї якості, визначено у працях О. Колонькової, В. Маршицької, О. Пруцакової, Н. Пустовіт, Л. Руденко, Л. Титаренко, С. Шмалєй тощо.

Найважливіші завдання екологічної освіти, виконання яких позначається на збереженні й раціональному використанні природних комплексів України, стосуються формування у молоді інформованості та когнітивних способів аналізу взаємовідносин людини і природи, емоційно позитивного ставлення до її охорони та мотиваційних засад активного впливу на довкілля. Вони пов'язані з низкою об'єктивних чинників, насамперед, з необхідністю усвідомлення громадянами України того, що, розбудовуючи власну державу, необхідно долучитися до вирішення екологічних проблем на основі з'ясування залежності рівня життя від ступеня розвитку й упровадження екологічно чистих і ресурсозбережувальних технологій.

За висновками вчених, екологічна освіта здатна впливати на усвідомлення власної причетності до екологічних проблем, врахування у професійній, суспільній і побутовій діяльностях наслідків впливу на довкілля й таким чином спрямована на формування екологічно компетентної особистості.

У науково-педагогічній літературі екологічну компетентність пов'язують із набуттям здобувачами освіти:

а) системи знань про навколишнє середовище (соціальне і природне у їх взаємозв'язку і взаємозалежності);

б) практичного досвіду використання знань для вирішення екологічних проблем на локальному й регіональному рівнях;

в) прогнозуванням відповідної поведінки й діяльності у професійній сфері й побуті;

г) потребою спілкування з природою та бажанні брати особисту участь в її відновленні та збереженні [1, с. 18-23].

Природоохоронна освіта здійснюються насамперед у процесі вивчення предметів природознавчого напряму – біології, географії, фізики, хімії. Проте саме при вивченні біології формування екологічної компетентності учнів відбувається найбільшою мірою, адже екологія, як наука, бере свій початок саме з біології. Це дає змогу здобувачам освіти ознайомитися з різними підходами й аспектами природоохоронної справи [2, с. 72]. Аналіз навчальних програм, проведений О. Пруцаковою, Н. Пустовіт, показав, що серед природничих дисциплін біологія має досить вагоме значення щодо можливості формування екологічної компетентності здобувачів освіти.

В умовах екологічної ситуації, що склалася в України і в світі, зрозуміти масштабність змін, може тільки екологічно компетентна особистість. У зв'язку з цим особливої значимості набуває робота закладів освіти по формуванню екологічної компетентності.

Проблема формування екологічної компетентності, продиктована необхідністю гуманізації процесів взаємодії природи і суспільства, ставить педагогів перед необхідністю реалізації потенційних можливостей сучасних педагогічних технологій в аспекті формування екологічної компетентності здобувачів освіти.

Перед учителем стоїть завдання використання в освітньому процесі інноваційних технологій, що дозволяють забезпечити змістовність інформації, індивідуалізувати та диференціювати освітній процес, зробити доступними для здобувачів освіти наукові матеріали екологічного змісту.

Найпоширенішими формами екологічної освіти є: інтегровані уроки, уроки-подорожі, уроки-експедиції, конференції, семінарські заняття, дискусії, екскурсії, екологічні ігри, розробка екологічних проєктів, заняття з використанням сучасних інформаційних, мультимедійних та інтерактивних технологій.

Під час вивчення біології висвітлюється ряд понять, які є спільними для біології та екології: вид, популяція, біоценоз, біогеоценоз, екосистема,

біосфера, продуценти, консументи, редуценти, симбіоз, коменсалізм, мутуалізм, біотичні, абіотичні, антропогенні фактори.

У закладах освіти при викладанні біології послідовність вивчення взаємодії суспільства і природи включає п'ять етапів.

На першому етапі у школярів формуються мотиви, необхідності й бажання, прагнення та інтерес до пізнання об'єктів, явищ живої природи і людини як природної істоти.

На другому етапі формуються екологічні проблеми, як наслідок реальних протиріч між людським суспільством і живою природою. Пізнавальний інтерес на цьому етапі розвивається на основі дослідження діяльності людини як екологічного фактора, економічної й позаекономічної оцінок, початкової характеристики екологічних проблем і уявлень про прогнозування можливих змін у природних системах.

На третьому етапі розкриваються наукові основи оптимізації взаємодії людини і суспільства з екологічними системами на базі ідей охорони природи, керованої еволюції й перетворення біосфери у ноосферу.

На четвертому етапі досягається усвідомлення школярами історичних причин виникнення сучасних екологічних проблем, розглядаються шляхи їх розв'язання на основі міжнародного співробітництва.

П'ятий етап – практичний – є важливим у формуванні відповідального ставлення учнів до природи. На цьому етапі забезпечується реальний внесок школяра у справу охорони навколишньої природи, оволодіння нормами і правилами поведінки в природному середовищі.

Запропонована послідовність вивчення взаємозв'язків людини та природи дає можливість поглибити знання учнів за допомогою встановлення залежності між біосистемами і людською діяльністю та сприяє розвитку екологічної культури особистості, мотивів охорони здоров'я людини, середовища її існування, зростання інтересу до екологічних проблем і потреб особистості, участі у їх розв'язанні.

На формування екологічної компетентності здобувачів освіти при вивченні біології впливають три взаємопов'язані складові: екологічні знання, екологічні переконання, екологічну діяльність.

Перша складова – накопичення екологічних знань – передбачає: дослідження учнями досвіду природоохоронної роботи (анкети, інтерв'ю, бесіди, випуск екологічних газет); оволодіння знаннями про екологічну обстановку в Україні (екскурсії, відеофільми); ознайомлення з

інформацією про охорону рослин та тварин (екопрогулянки, екопоходи по околицях, зустрічі з екологами).

Друга складова – становлення екологічних переконань. Через диспути, обговорення, дискусії, конференції, утвердження власної позиції, за допомогою конкретних справ, формується переконання: відповідального ставлення до природи, бажання розв'язувати екологічні проблеми спільними зусиллями, на основі знань законів природи.

Третя складова – екологічна діяльність, що включає:

– природоохоронну діяльність (догляд за кімнатними рослинами, клумбами біля закладу освіти, трудова діяльність екодесантів, екологічна розвідка околиць, прокладання та оформлення екологічних стежок);

– пропагандистська діяльність: доповіді про природу рідного краю; проведення загальношкільний заходів щодо охорони природи; складання пам'яток, екологічних анкет, газет, інформаційних листівок;

– ігрові форми діяльності: конкурси, турніри, вікторини, ігри-екскурсії конкурси-аукціони (на знання якої-небудь теми, пов'язаної з природою); розробки наукових проєктів з охорони навколишнього середовища; турніри знавців природи [2, с. 73-74].

Теоретичні положення, що визначають процес формування екологічної компетентності на уроках біології, дають підстави визначити провідні підходи у їх розробленні.

Такими підходами є:

– науковий – охоплює поняття, закономірності, інформацію, що характеризують та визначають взаємодії у системі «людина-природа-суспільство», забезпечує науковість та інноваційність знань у процесі екологічної підготовки;

– системний підхід – спрямований на усвідомлення екологічної підготовки як цілісного утворення, яке має змістові, структурні й функціональні зв'язки;

– ціннісний – ґрунтується на усвідомленні необхідності відповідального ставлення до навколишнього середовища та особистого внеску в збереження природи;

– нормативний – спрямований на засвоєння сукупності екологічних норм, законів, правил, що регулюють освітню діяльність;

– особистісно-діяльнісний – забезпечує формування умінь екологічної діяльності [4, с. 42-43].

У теперішніх умовах вирішення екологічних проблем найбільш пріоритетним є збереження життя на Землі. Саме тому формування екологічної компетентності здобувачів освіти є одним із найважливіших

завдань. Практика засвідчує, що екологізація є складовою частиною оновлення суспільства, що формує його свідомість та сучасне мислення. Перспективи подальших пошуків у зазначеному напряму дослідження вбачаються у розробці методики формування екологічних компетентностей здобувачів освіти при вивченні шкільного курсу біології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лук'янова Л. Б. Екологічна компетентність майбутніх фахівців: навч.-метод. посібник. Ніжин : ПП Лисенко, 2008. 243 с.

2. Прокопенко О. Екологічне виховання у процесі вивчення біології. *Рідна школа.* 2005. № 3. С. 72–75.

3. Титаренко Л.М. Формування екологічної компетентності студентів біологічних спеціальностей університету: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2007. 22 с.

4. Шарко В. Д. Використання інформаційних технологій у процесі формування екологічної компетентності учні. *Інформаційні технології в освіті.* 2011. № 10. С. 41-49.

Лідія Лавріненко,
кандидат історичних наук,
доцент кафедри педагогіки та психології
Чернігівського обласного інституту післядипломної
педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського
м. Чернігів

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В СУЧАСНОМУ ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Анотація. *У статті розкриваються методи, форми й засоби створення здоров'язбережувального середовища в сучасному закладі дошкільної освіти. Виокремлюються питання застосування традиційних та інноваційних здоров'язбережувальних технологій з метою формування в дошкільнят спеціальних знань, умінь та навичок збереження й зміцнення свого здоров'я на довгі роки. Акцентується увага на результатах експериментальної роботи в закладі дошкільної освіти № 2 санаторного типу туберкульозного профілю м. Прилуки Чернігівської області з проблеми «Створення здоров'язбережувального простору для формування культури здоров'я дітей дошкільного віку».*

Ключові слова: *здоров'я, здоров'язбережувальне середовище, заклад дошкільної освіти.*

Постановка проблеми. Останнім часом в Україні піднімається та обговорюється проблема здоров'я нації. Тривожить стійка тенденція до погіршення здоров'я як школярів, так і дошкільнят. Що ж робити? Хто має вирішувати проблему збереження та зміцнення здоров'я юного покоління?

Окрім родини, медичних працівників значний внесок в збереження здоров'я мають внести освітні заклади, оскільки саме в них малята проводять більшу частину свого дитинства.

Саме тому першочергового значення набуває педагогічна проблема забезпечення здоров'я вихованців. Для того, щоб навчити дітей жити, успішно діяти в світі, самовизначитися в ньому, необхідно сформувати в них, починаючи з дошкільного віку, ціннісне ставлення до себе, свого образу «Я», одним із компонентів якого є «Я – здоровий».

Здоров'язбережувальне середовище в закладі дошкільної освіти, з одного боку, має надати можливість сформувати в дошкільнят спеціальні знання, вміння, навички збереження й зміцнення свого здоров'я, створити підґрунтя для наступного індивідуального здорового способу життя, а з іншого – передбачити в педагогічних технологіях можливості здійснення самостійних спроб удосконалення себе, свого тіла, психіки, емоцій, працювати над розвитком своїх комунікативних здібностей, виховувати гуманне ставлення до світу, до оточення, до самого себе. Водночас залишається недостатньо вивченою проблема організації освітнього процесу з формування в дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Пошуку шляхів зміцнення фізичного здоров'я дошкільнят присвячено праці О. Богініч, Е. Вільчковського, Л. Волкова, Н. Денисенко, О. Дубогай, Н. Левінець, В. Логінової, Л. Лохвицької, Л. Сварковської, Г. Хухлаєвої та інших. Науковці також виокремлюють такі функції здоров'язбережувального середовища як: координаційну, інтеграційну, адаптивну, соціокультурну, орієнтаційну, пропедевтичну, стимулюючу та інші. Проблему формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та психічного здоров'я в дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку досліджували І. Бех, Л. Божович, Д. Ельконін, О. Запорожець, О. Кононко, В. Котирло, В. Кузьменко, С. Кулачківська, С. Ладивір, О. Марінушкіна та інші.

Мета статті полягає в розкритті загальних підходів до створення здоро'язбережувального середовища, принципів та пріоритетів здоров'язбережувальної діяльності в сучасному закладі дошкільної освіти.

Виклад основного змісту. У Національній доктрині розвитку освіти в XXI столітті серед пріоритетів державної освітньої політики визначено

«формування особистості через освіту здорового способу життя», що має здійснюватися шляхом розвитку валеологічної освіти, медико-санітарного просвітництва, активних форм збереження, зміцнення та розвитку індивідуального здоров'я кожної дитини.

Законодавство України, в цілому, забезпечує необхідні правові засади для формування здорового способу життя дітей та молоді. Існуючі медичні доктрини передбачають досягнення здоров'я двома шляхами: перший – відтворення, збереження й зміцнення здоров'я; другий – лікування хвороб [5, с. 33].

Основний кадровий, фінансовий і матеріальний потенціал вітчизняної системи охорони здоров'я сконцентрований на лікуванні хвороб. Але практичний досвід указує на хибність цього шляху. Адже навіть розвинуті, всебічно забезпечені системи охорони здоров'я не в змозі протистояти поширенню захворювань лише лікуванням. Доцільно змінити підходи до вирішення проблем здоров'я. Крім, лікування захворювань, своєчасній їх діагностиці, попередженню ускладнень, необхідно всі сили сконцентрувати на активній профілактиці, а саме: підтримці первинного рівня й зміцнення здоров'я на основі коригування способу життя й оздоровчих заходів, управління здоров'ям та його конструюванням. Найголовніше – це усвідомлення того, що іншого шляху збереження та поліпшення здоров'я дітей та всього населення, крім впровадження здорового способу життя, бережливого ставлення до власного здоров'я, не існує [4, с. 43-44].

Умінню бути здоровим треба невтомно й систематично вчити й навчатися. Українські вчені дослідили, що здоров'я людини на 10 % залежить від успішного функціонування системи охорони здоров'я, на 20 % – від спадковості, на 20% – від соціоекологічних факторів, а на 50% – від способу життя людини. Незаперечним фактом є те, що спосіб життя кожної людини формується в молодому віці. Саме тому важливою є роль закладу дошкільної освіти в створенні здоров'язбережувального середовища для формування культури здоров'я дошкільнят [1, с. 9].

Педагоги – це фахівці, що найбільше впливають на здоров'я дітей, організовуючи освітній процес. У закладі дошкільної освіти № 2 санаторного типу туберкульозного профілю м. Прилуки на Чернігівщині, де здійснювався регіональний експеримент з проблеми «Створення здоров'язбережувального простору для формування культури здоров'я дітей дошкільного віку» (науковий керівник – Лавріненко Л. І.), чітко визначені пріоритети здоров'язбереження й здоров'яформування:

- зміст навчання (програми, методичні рекомендації);

- оздоровчі технології та весь зміст освітньої роботи;
- простір навколо педагогічних працівників (лікарі, психологи тощо).

Здоров'я дитини є метою й результатом освітнього процесу. Розробляючи систему формування здорового способу життя в колективі експериментального дошкільного закладу освіти, виокремлюємо такі напрями діяльності:

1. Створення здоров'язбережувального освітнього середовища.
2. Використання здоров'язбережувальних і здоров'яформуючих технологій у процесі навчання.
3. Освіта в галузі здоров'я [6, с. 15].

Отже, сучасний заклад дошкільної освіти має відігравати провідну роль у формуванні в дітей життєво важливих компетенцій, необхідних для збереження власного здоров'я.

Важливою умовою формування здорового способу життя в дітей є усвідомлення ними, що здоров'я – це не лише стан організму людини, при якому відсутні захворювання та фізичні порушення, а й стан повного благополуччя, яке об'єднує фізичну, духовну, психічну та соціальну сфери життя й самопочуття людини. Тобто здоров'я – це гармонійне поєднання всіх чотирьох складових, які лише разом становлять здоров'я особистості [3, с. 32].

«Щоб бути здоровим, потрібні особисті зусилля, постійні та значні, замінити їх не можна нічим», – так зазначав академік М. Амосов. Ця теза втілюється в закладі дошкільної освіти № 2 м. Прилуки, яку повинна прийняти для себе кожна дитина:

- для фізичного здоров'я – я можу;
- для психічного здоров'я – я хочу;
- для духовного, соціального – я повинен [6, с. 6].

Отже, виходячи з розуміння важливості здоров'я в системі загальнолюдських цінностей, у цьому закладі дошкільної освіти виокремлюється нагальна потреба в зміні ставлення дитини до власного здоров'я та створення й упровадження в життя здоров'язбережувальних та здоров'яформуючих оздоровчих технологій. Увесь освітній простір ЗДО має працювати на розвиток здоров'я дитини.

У закладі дошкільної освіти № 2 м. Прилуки для здійснення експериментальної роботи було розроблено програму «Джерело здоров'я» та модель здоров'язбереження «Сад здоров'я». У процесі їх апробації в освітньому закладі на засадах комплексного підходу удосконалювалися традиційні та впроваджувалися в органічному поєднанні з ними інноваційні здоров'язбережувальні технології: са-фі-дансе, степ-аеробіка,

ігровий стретчинг, глайдінг, фітбол-гімнастика, горизонтальний пластичний балет за методикою М. Єфіменка, пісочна терапія, сміхотерапія, різні види масажу, стежина здоров'я, інноваційні форми роботи з батьками в клубі «Школа для турботливих батьків» тощо.

Важливо, і це підтверджено експериментально, формувати здоровий спосіб життя у такій послідовності:

- знання;
- усвідомлення;
- ставлення;
- упевненість у спроможності змінювати власну поведінку;
- навички та вміння;
- поведінка.

Здоров'язбережувальне середовище – це середовище, сприятливе для життя та діяльності людини, а також оточуючі її суспільні, матеріальні та духовні умови, що позитивно впливають на здоров'я особистості.

Тільки в такому середовищі в дітей формуватиметься потреба бути здоровим, відбуватиметься усвідомлення суті здорового способу життя та вироблятиметься індивідуальний спосіб обґрунтованої здоров'язбережувальної поведінки. У нашому прикладі здоров'язбережувальне середовище включає в себе:

- дотримання санітарно-гігієнічних вимог (дотримання норм освітлення, опалювання, забезпечення меблями відповідно до антропометричних даних дітей);
- забезпеченість медичного кабінету необхідним оснащенням;
- організація оздоровчого режиму в ЗДО;
- упровадження нетрадиційних видів оздоровлення та новітніх технологій;
- активні форми роботи з педагогами й батьками;
- проведення різних форм роботи з дітьми з формування основ здоров'я та безпеки життєдіяльності;
- поповнення груп та методичного кабінету дидактичними іграми, посібниками, наочністю, спортивним інвентарем, атрибутами до ігор, розробками форм роботи з дітьми з формування основ здоров'я та безпеки життєдіяльності;
- створення нестандартного фізкультурного обладнання.

Серед завдань формування здоров'язбережувального середовища виокремимо наступні: створення екологічної й психологічної комфортності освітньо-ігрового середовища; виконання умов щодо

зміцнення здоров'я й загартування організму кожного вихованця; забезпечення безпеки життєдіяльності дітей [6, с. 9].

Ураховуємо, що збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку залежить не тільки від достатньої матеріально-технічної бази, але й естетичного оформлення групових кімнат, інших приміщень і території ЗДО, отримання дітьми раціонального харчування відповідно їх віку та додаткової вітамінізації тощо [2, с. 3].

За нашим переконанням процес формування, зміцнення й збереження здоров'я дітей залежить як від урахування умов оздоровчої роботи з дітьми, так і від уміння педагогів доцільно застосовувати нетрадиційні заходи – сучасні оздоровчі технології.

З огляду на зазначене, нам імпонують погляди О. Богініч, Н. Денисенко, О. Дубогай та інших науковців у тому, що для цього вихователь має добре орієнтуватися в усіх досягненнях дошкільної освіти та вміло впроваджувати ті освітні технології, які містять у собі оздоровчу спрямованість і формують життєві навички.

У закладі дошкільної освіти № 2 м. Прилуки на Чернігівщині весь освітній процес спрямований на формування життєвих навичок усіх складових здоров'я:

- соціального здоров'я: ефективне спілкування, співпереживання, розв'язання конфліктів;
- фізичного здоров'я: раціональне харчування, рухова активність, загартування, культурно-гігієнічні навички
- психічного й духовного здоров'я: самооцінка, аналіз проблем і прийняття рішень, навички самоконтролю.

Вироблення таких необхідних життєвих навичок у створеному здоров'язбережувальному середовищі дає змогу дітям виявити нові ресурси здоров'я, а саме креативність, толерантність, інтелектуальну витривалість, емоційну компетентність та готовність до подолання перешкод [3, с. 34-35].

Здійснення експериментальної роботи в закладі дошкільної освіти № 2 м. Прилуки Чернігівської області дало можливість нам виокремити визначальні чинники створення та формування здоров'язбережувального освітнього середовища:

- орієнтація на повноцінне життя й здоров'я;
- установка на фізичне, соціальне, психічне й духовне вдосконалення;
- гуманістична спрямованість освітнього процесу;

− створення сприятливих умов для розвитку власного потенціалу кожної дитини, стимулювання її творчого зростання;

− тісна взаємодія закладу освіти, сім'ї та громадськості щодо пропаганди здорового способу життя, проведення оздоровчих та профілактичних заходів;

− виконання санітарно-гігієнічних норм (освітлення, маркування меблів, якісне харчування, обладнання групових кімнат, спортивної та музичної зали);

− проведення моніторингових досліджень, спрямованих на вивчення умов та способу життя дошкільників;

− моніторинг показників стану здоров'я дітей за результатами медоглядів, стану фізичної підготовки, пропусків через хворобу;

− ставлення педагогів, батьків до свого здоров'я та способу життя;

− технології побудови організованої пізнавальної діяльності, що забезпечує збереження здоров'я дошкільників (режим провітрювання, позитивний психологічний мікроклімат, уникнення стресових ситуацій, перевантаження);

− розробка традиційних та інноваційних освітніх технологій [6, с. 13 – 14].

Висновки. Отже, розв'язання проблеми збереження й зміцнення здоров'я вихованців у сучасному закладі дошкільної освіти можливе шляхом формування здоров'язбережувального середовища. Основними педагогічними умовами його створення, ефективність яких перевірялась в експериментальній роботі на базі закладу дошкільної освіти санаторного типу туберкульозного профілю № 2 м. Прилуки на Чернігівщині визначені: пріоритетність оздоровчого спрямування освітнього процесу; комплексність реалізації компонентів здоров'язбережувального середовища; оптимальність вибору оздоровчих технологій у роботі з дітьми дошкільного віку.

Функціонування здоров'язбережувального освітнього середовища в закладі дошкільної освіти надало змогу здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі позитивні зміни здоров'я та проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи для забезпечення здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранова В. Дослідно-експериментальна робота навчального закладу. *Методист.* 2012. № 7. С. 8-14.

2. Іллюшина О., Шапаренко Г. Організація педагогічного експерименту регіонального рівня. *Завуч.* 2009. № 9. С. 3.

3. Лавріненко Л. І. Здоров'язбережувальні технології в початковій школі: навчально-метод. посібник. Чернігів, 2015.144 с.

4. Лавріненко Л. І. Охорона здоров'я на Чернігівщині (1960 – 1980-ті роки): монографія. Чернігів : ПАТ «ПВК «Десна», 2018. 200 с.

5. Низковська О. Нормативні засади діяльності експериментальних ДНЗ. *Дитячий садок.* 2009. № 29-31. С. 33-35.

6. Савченко М., Половецька С. Моніторинг проведення роботи з формування здорового способу життя дошкільників (Альтернативний підхід до реалізації дослідно-експериментальної роботи в ДНЗ): метод. рекомендації. Прилуки : метод. центр управління освіти Прилуцької міської ради Чернігівської області, 2016. 29 с.

Ірина Марухина,
завідувач навчально-методичного центру
психологічної служби
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти,
науковий співробітник
Українського науково-методичного центру
психологічної служби і соціальної роботи НАПН України

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Анотація. *У статті розкрито поняття «психологічна безпека освітнього середовища», охарактеризовано його складові; визначено фактори, що впливають на психологічну безпеку в закладі освіти та шляхи побудови психологічно безпечного освітнього середовища.*

Ключові слова: *психологічне здоров'я, психологічно безпечне освітнє середовище, параметри психологічно безпечного освітнього середовища.*

Постановка проблеми. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі цільовим орієнтиром у роботі закладу освіти визначає формування освітнього середовища, яке б забезпечувало оволодіння учнями компетентностями, необхідними для життя, формування культури безпечної та здорової поведінки [1]. Актуальність проблеми формування безпечних, комфортних умов навчання обумовлена тим, що безпека, зокрема, психологічна – це таке явище, без якого не можуть нормально розвиватися ні особистість, ні

соціальна організація (а школа є однією з таких організацій), адже психологічно безпечне освітнє середовище – важлива умова збереження та зміцнення психологічного здоров'я здобувачів освіти. Як зазначають І.А. Баєва та Г.В. Грачов, психологічна безпека забезпечує відсутність необхідності захищатися та створює умови, що сприяють особистісному розвитку та гармонізації психологічного здоров'я [1].

На жаль, у сучасному закладі освіти достатньо чинників, що негативно впливають на психологічну безпеку дитини. Це стресова тактика педагогічного впливу; невідповідність методик і технологій віковим та індивідуальним можливостям дитини; нераціональність організації освітнього процесу; особливості рухового режиму, режиму відпочинку та харчування; недостатня психологічна компетентність педагогів; напруження розумових сил дитини на уроках та під час виконання домашніх завдань; емоційні і фізичні перенавантаження; педагогічний і батьківський «психоз» відмінних оцінок; неприйняття інших культур, відчуженість та упередженість до дитини з боку однолітків чи педагогів; напруга в міжособистісних стосунках та їх невідповідність вимогам тощо.

Метою статті є спроба уточнити розуміння поняття «психологічне здоров'я» та «психологічна безпека освітнього середовища», охарактеризувати складові психологічно безпечного освітнього середовища, визначити завдання роботи закладу освіти щодо побудови психологічно безпечного освітнього середовища.

Виклад основного змісту. Психологічна безпека освітнього середовища є важливою умовою психологічного здоров'я здобувачів освіти.

У медичній, психологічній літературі згадуються поняття фізичного (фізіологічного, біологічного, соматичного) та психічного здоров'я. Поняття ж психологічного здоров'я вживається рідко. При цьому різні автори дають йому різні визначення.

Так, І. В. Дубровіна, яка саме й увела поняття «психологічне здоров'я», відмічає різницю між психічним та психологічним здоров'ям: психічне здоров'я, по суті, має відношення до окремих психічних процесів і механізмів; психологічне здоров'я характеризує особистість у цілому, знаходиться у безпосередньому зв'язку з проявами людського духу [4].

О. В. Хухлаєва визначає психологічне здоров'я як динамічну сукупність психічних якостей, що забезпечують:

1) гармонію людини як з самою собою, так і з оточуючим середовищем;

2) можливість повноцінного функціонування і розвитку індивіда в процесі життєдіяльності [6, с. 38].

Як бачимо, психологічне здоров'я – це динамічна рівновага організму з оточуючою природою та соціальним середовищем, за якого людина повноцінно виконує свої соціальні функції.

Відповідаючи на питання, що таке психологічне здоров'я, В. Анан'єв виділяє такі риси психологічно здорової особистості [4]:

соматичне здоров'я;

розвиток самоконтролю та засвоєння реакцій, адекватних різним ситуаціям в житті людини;

уміння розводити реальну та ідеальну мету, кордони між різними підструктурами «Я»: Я – той, що має бажання та Я – той, що має обов'язки;

уміння регулювати свої вчинки та поведінку в межах соціальних норм.

У різні періоди дитинства психологічне здоров'я проявляється по-різному, але завжди в позитивних психологічних характеристиках та якостях. У молодшого школяра воно проявляється у бажанні вчитися, вірі у власні можливості, у повазі до суспільного дорослого; у підлітка – в бунтівному прагненні до самопізнання, самовираження та самоствердження, у юнака – у спрямованості в майбутнє, в пошуках сенсу життя та побудові планів на майбутнє.

Вочевидь, психологічне здоров'я – основа життєздатності дитини, якій протягом дитинства та отроцтва доводиться вирішувати непрості завдання свого розвитку. А тому заклад освіти має стати таким простором, який би підтримував та сприяв гармонізації психологічного здоров'я здобувачів освіти.

Питання психологічної безпеки освітнього середовища розглядалося багатьма вченими, при цьому їх трактування поняття не є однозначним. Так, Т. Кабаченко розглядає психологічну безпеку «як самостійне вимірювання у загальній системі безпеки, являє собою стан інформаційного середовища та умови життєдіяльності суспільства, не сприяє порушенню психологічних передумов цілісності соціальних суб'єктів, адаптивності їх функціонування та розвитку» [1]. Г. Грачов визначає психологічну безпеку як «стан захищеності психіки людей від дії різноманітних інформаційних впливів, що перешкоджають формуванню та функціонуванню адекватної інформаційно-орієнтовної основи соціальної поведінки людини і в цілому життєдіяльності у сучасному суспільстві, а

також адекватної системи її суб'єктивних ставлень до оточуючого світу та до самої себе» [3, с. 33].

Говорячи про психологічну безпеку освітнього середовища, І. А. Баєва зазначає, що психологічно безпечне освітнє середовище – це такий стан освітнього середовища, який є вільним від проявів психологічного насильства у взаємодії, сприяє задоволенню потреби в особистісно-довірчому спілкуванні, яке створює референтну значущість середовища та забезпечує психічне здоров'я учасників, що належать до нього [2, с. 68].

До основних параметрів психологічної безпеки освітнього середовища відносяться:

1. Прогнозованість, стабільність, дотримання правил.

Ця категорія включає в себе сукупність різних характеристик середовища, що відображають її надійність та стабільність. До них відносяться висловлювання, які акцентують в якості основної умови існування психологічної безпеки наявність такого середовища, в якому зв'язок між будь-якою поведінкою є закономірним та очевидним для усіх учасників. Закономірність та зрозумілість цього зв'язку є можливою у випадку, якщо:

існують певні правила, порушення яких веде за собою справедливе покарання;

відсутні упередження в судженнях та оцінках як педагогів, так і однокласників;

в освітньому середовищі відсутні часті значні зміни, і воно є стабільним.

2. Стосунки.

Якість стосунків між учасниками освітнього процесу є головною умовою можливості існування психологічно безпечного освітнього середовища. Якість цих стосунків оцінюється не тільки за кількістю позитивних складових, таких як доброзичливість або повага, але і відсутністю різних проявів психологічного насильства.

3. Інтернальність.

Ця категорія являє собою одну з найважливіших умов, необхідну для функціонування психологічно безпечного освітнього середовища. Усвідомлення кожним учасником освітнього процесу частки відповідальності за психологічну безпеку, як своєї, так і оточуючих, поряд з володінням необхідним набором комунікативних та рефлексивних компетенцій, – принципова умова психологічної культури та благополуччя освітнього середовища.

4. Загальний рівень стресу.

Ця категорія визначає психологічну безпеку не через її причини або необхідні для неї умови, а скоріше через її наслідки – спокій та благополуччя середовища.

5. Ідентифікація з класом або школою (Я є учень …класу, …школи).

6. Низький рівень психологічного насильства.

Зниження рівня психологічного насильства є основним напрямком по створенню психологічно безпечного освітнього середовища.

З огляду на означені параметри, робота закладу освіти щодо забезпечення психологічної безпеки освітнього середовища, і як наслідок, збереження та зміцнення психологічного здоров'я учнів, має бути спрямована на вирішення таких завдань:

підвищення психологічної культури всіх учасників освітнього процесу як фактору та умови створення психологічної безпеки освітнього середовища;

забезпечення референтної значущості середовища закладу освіти;

задоволеність учасників освітнього процесу основними характеристиками процесу взаємодії.

Висновки. Незважаючи на те, що збереження психологічного здоров'я здобувачів освіти сьогодні є пріоритетом освітньої галузі, питання створення психологічно безпечного освітнього середовища залишається актуальним. Адже дитина, яка знаходиться у психологічно небезпечному освітньому середовищі, відчуває тривогу та страх, що негативно позначається на її психологічному здоров'ї, і, як наслідок, навчальних досягненнях та соціальному благополуччі. З огляду на це, Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі орієнтує заклади освіти на формування безпечних, комфортних та здорових умов навчання. Досягненню цієї мети сприятиме системна робота закладу щодо підвищення психологічної культури здобувачів освіти, їх батьків та педагогів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андронникова О.О. Психологическая безопасность образовательной среды вуза. URL: http://obrazovanie9.ru/articles/338-psy-bezopasnostj-vuza.html (дата звернення: 06.11.2020).

2. Баева И.А., Волкова Е.Н., Лактионова Е.Б. Психологическая безопасность образовательной среды : Учебное пособие. Москва : Экон-Информ, 2009. 248 с.

3. Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты. Москва : Изд-во РАГС, 1998. 125 с.

4. Психологические характеристики образовательной среды. URL: http://www.allbest.ru/ (дата звернення: 09.11.2020).

5. Указ Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text (дата звернення: 09.11.2020).

6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). Москва : Генезис, 2005. 207 с.

Світлана Тітаренко,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології
Глухівського національного педагогічного університету
імені Олександра Довженка

УМОВИ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК СКЛАДНИКА ІМІДЖУ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Анотація. *У статті здійснено аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури з проблеми створення здоров'язбережувального середовища в закладі дошкільної освіти. Схарактеризовано умови створення здоров'язбережувального середовища як складника іміджу закладу дошкільної освіти. Встановлено, що створення здоров'язбережувального середовища в закладі дошкільної освіти залежить, перш за все, від вихователів, від їх професіоналізму.*

Ключові слова: *здоров'я, здоров'язбережувальне середовище, імідж закладу дошкільної освіти, діти дошкільного віку.*

Постановка проблеми. Ураховуючи зміни в державі та суспільстві, екології та здоров'ї населення, програмах навчання та виховання дошкільників від колективу закладу дошкільної освіти, а особливо від вихователя вимагається працювати по-новому, з проявом любові, ніжності, уважності, чуйності, турботи. Так як здоров'я дітей найцінніше, що є в держави, вихователі та колектив ЗДО особливу увагу мають приділяти цій проблемі, знаходити нові підходи в роботі з дітьми, використовуючи доцільний методичний інструментарій.

Оскільки діти в закладі дошкільної освіти проводять багато часу, а стан їхнього здоров'я, за свідченням результатів досліджень науковців, знаходиться не на належному рівні, то освітній процес слід будувати на

основі врахування не лише можливостей та рівня розумового розвитку вихованців, але й стану всіх аспектів їх здоров'я (фізичного, психічного, духовного та соціального).

Аналіз останніх публікацій. У педагогічних дослідженнях проблема здоров'я міцно пов'язана з ефективною системою фізичного виховання (Е. Вільчковський, О. Дубогай, Н. Денисенко), оскільки саме від її ефективності залежатиме розвиток дітей дошкільного віку.

Над вирішенням проблеми фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дошкільників працюють не тільки українські педагоги - Л. Ігнатьєва, О. Байер, К. Крутій, М. Єфименко, В. Сніжко, а також закордонні фахівці - М. Сократов, В. Мануйлова, С. Славина, О. Кабачек, Д. Соколов, С. Мамулов, С. Стівенсон.

Аналіз праць багатьох учених (О. Аксьонової, Ю. Аркіна, Е. Вільчковського, Л. Гримака, Н. Денисенко, Ю. Змановського. П. Лесгафта, Т. Глушанок, Л. Волкової, С. Мартинова, С. Сухарєва та ін.) і практичної діяльності інструкторів фізичної культури закладів дошкільної освіти свідчить про те, що проблема оздоровлення дітей та формування їхнього здоров'я недостатньо досліджена як в науці, так і в практиці.

Мета статті: здійснити аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури з проблеми створення здоров'язбережувального середовища в закладі дошкільної освіти. Схарактеризувати умови створення здоров'язбережувального середовища як складника іміджу закладу дошкільної освіти.

Виклад основного змісту. Дошкільний вік – це особливий період у житті кожної людини, коли відбувається найбільш інтенсивний розвиток, формування фізичних і психічних якостей особистості, що закладають основу всього майбутнього життя. Тому й основи здоров'язбережувальної освіти слід закладати в дошкільному дитинстві.

Вважаємо, що створення здоров'язбережувального середовища можливе лише тоді, коли педагоги мають особистісну спрямованість на збереження здоров'я своїх вихованців, що залежить від їх світоглядно-оздоровчої позиції й пріоритетності вибору оздоровчої діяльності в здійсненні навчально-виховної роботи, у чому переконана О. Богініч [1].

Створення здоров'язбережувального середовища, спрямованого на збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, залежить не лише від формування світоглядно-оздоровчої позиції колективу ЗДО, але й від переконаності їх у пріоритетності оздоровчої діяльності в роботі з ними, то важливою умовою створення здоров'язбережувального середовища є комплексне застосування всіх оздоровчих заходів з

обов'язковим урахуванням особистісно-орієнтованого підходу до кожного вихованця. Оскільки несистематичне проведення традиційних нормативних заходів, що входять до складових компонентів здоров'язбережувального середовища (провітрювання та освітлення приміщень, температурний режим, прогулянки, загартування, ранкові гімнастики та фізичні заняття на вулиці, рухливі ігри, туристичні походи, дні здоров'я тощо), негативно впливає на стан фізичного та психічного здоров'я вихованців.

Переконані, що збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку залежить також від достатньої матеріально-технічної бази, обов'язковому поєднанні її з відповідними за розміром та призначенням приміщеннями, груповими кімнатами та територією, що є важливим як для фізичного так і для психічного розвитку дошкільників. Без достатнього матеріально-технічного забезпечення ЗДО у поєднанні з відповідними за розміром та призначенням приміщеннями виникають суттєві проблеми у створенні здоров'язбережувального середовища. Крім того, створення такого середовища залежить також від наявності меблів (підбираються за зростом, з екологічно чистої сировини, естетично оздоблені), іграшок (безпечні, не шкідливі), обладнання (відповідає віку дітей, надійне, сухе, чисте), інвентарю, одягу, постелі, розпорядку дня згідно віку дітей, з урахуванням особливостей їх нервової системи, періодів сну та неспання, прийомів їжі, раціонального харчування й від місцезнаходження закладу – село, місто, поліс та центр чи окраїна (можливість проведення туристичних походів, відпочинку на лоні природи тощо), близькість промислової зони, автодоріг, магістралей (чистота повітря, наявність шуму, звуку тощо), що необхідно враховувати при створенні здоров'язбережувального середовища.

У процесі фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми досить важливо, щоб педагог умів доцільно застосовувати нетрадиційні заходи – сучасні оздоровчі технології, які сприяють зміцненню здоров'я вихованців. У дослідженнях О. Богініч, Н. Денисенко, О. Дубогай та ін. зазначається, що для цього він має добре орієнтуватися в усіх досягненнях дошкільної освіти та вміло впроваджувати ті освітні технології, які містять у собі оздоровчу спрямованість [1; 3; 5].

У фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми важливим, на нашу думку, щодо збереження й зміцнення їх здоров'я є урахування особистісно-орієнтованого підходу. На важливість урахування особистісно-орієнтованого підходу при плануванні освітнього процесу та

фізичного виховання, який має оздоровчу спрямованість, наголошується в дослідженнях Н. Денисенко, О. Дубогай, Л. Лохвицької [3; 5; 8].

У вітчизняній психології та педагогіці переконливо доведено, що основою свідомого ставлення до навколишньої дійсності й до самої людини є знання. Поряд зі знаннями про сутність здоров'я необхідно надавати дітям відомості про його біологічну, психічну й соціальну основи. Не знаючи, на яких процесах і механізмах базується здоров'я, не з'ясувавши, як формувалося й зміцнювалося здоров'я в наших предків, ми залишимося лише пасивними спостерігачами, безсилими що-небудь зробити, щоб підняти оздоровчий потенціал людини. І, навпаки, маючи ці знання, зможемо цілеспрямовано, за певними показниками, а тому й найефективніше використовувати чималий арсенал оздоровчих засобів.

Поряд із цим зазначається, що не будь-які знання можуть активно використовуватися дитиною в пізнавальній і практичній діяльності. Ось чому до підбору знань, що їх надають дітям, повинні ставитися високі вимоги. Дошкільникам необхідні знання, які допоможуть їм підтримувати власне здоров'я, доглядати за тілом, орієнтуватися у фізіологічних змінах свого організму. Такі знання мають бути систематизованими, підводити дітей до формування узагальнених уявлень світоглядного характеру.

Дошкільники ще з раннього віку оволодівають певним обсягом стихійних знань про здоров'я, їх цікавить власний організм, вони намагаються дослідити його на своєму рівні. Діти несподівано для себе роблять відкриття, наслідуючи дорослих, доглядаючи власне тіло.

Щоб дитина знала, що таке здоров'я, що впливає на нього, що для нього корисне, а що – шкідливе, як зберегти й зміцнити своє здоров'я та здоров'я інших людей, мають ретельно подбати дорослі (батьки й педагоги). Головне – правильно дібрати інформацію для дітей: щоб вона була науково обґрунтованою, доступною для сприймання дошкільниками, зорієнтована на формування в них практичних навичок дбайливого ставлення до свого здоров'я, спиратися на традиції українського народу щодо збереження та зміцнення здоров'я, а також відповідала б вимогам Базового компонента дошкільної освіти в Україні. Ось чому надання дітям знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, становлення їхнього фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я є необхідним, важливим завданням кожного закладу дошкільної освіти й родин. Основними принципами в роботі мають бути гуманізація, інтегративність, динамічність, неперервність та практична цілеспрямованість [8].

Аналіз наукових досліджень дозволяє зробити висновок, що процес формування, зміцнення здоров'я дітей та подальше його збереження

залежить від формування в них переконання в збереженні та зміцненні власного здоров'я. Щоб сформувати в дітей мотивацію в збереженні здоров'я, їх слід навчити свідомо ставитися як до власного здоров'я, так і до здоров'я близьких, сприймаючи його як цінність.

Так дослідники Г. Решетньова, О. Шнейдер, А. Дорошенко зазначають, що саме в дошкільному віці в дітей слід формувати позитивну мотивацію на збереження здоров'я, яка зміцнюватиметься протягом всього життя [9].

У сучасному українському суспільстві виникла нагальна потреба в зміні ставлення до власного здоров'я та впровадження в життя оздоровчої ідеології. Важливо, щоб отримана інформація щодо ведення здорового способу життя увійшла в наш побут, була усвідомлена й сприйнята, стала переконанням і мотивацією до здоров'язбережувальних дій. У цілісній системі виховних цінностей визначальними мають бути наступні дефініції: орієнтація на повноцінне життя й здоров'я; орієнтація на фізичне, психологічне, духовне та соціальне удосконалення та орієнтація на життєву мету, що полягає в прагненні бути здоровим, визначити власний життєвий шлях та прагнути до ідеалу.

І. Брехман, досліджуючи поняття «здоров'я», зазначав, що в дітей слід формувати мотивацію на ведення здорового способу життя, спрямовану на збереження свого здоров'я [2].

Досить близька позиція щодо цього питання була в Н. Денисенко, яка радила формувати в дошкільників ціннісне та свідоме ставлення до власного здоров'я за допомогою низки знань про нього та прищеплення їм відповідних навичок. Автор вважала, що для цього дитина повинна усвідомити те, що зміцненню її:

– фізичного здоров'я сприяють активна рухова діяльність, достатнє перебування на свіжому повітрі, загартування та гігієна, раціональне харчування, цікавий та корисний відпочинок, повноцінний сон;

– психічного здоров'я сприяє активне та оптимістичне пізнання світу, прояв позитивних емоцій навіть при розв'язанні проблемних ситуацій, доброзичливе ставлення до інших, уміння спостерігати, аналізувати тощо;

– духовного здоров'я сприяє дбайливе ставлення до природи, людей та їх духовних надбань, усього живого та неживого;

– соціального здоров'я сприяє усвідомлення того, що стосунки між людьми мають бути доброзичливими, культурними з проявом активності та самостійності, тобто усвідомити те, що про здоров'я треба дбати, а

цього можна досягти, якщо в дитини сформована мотивація, спрямована на збереження власного здоров'я [4].

Погоджуємося з думкою Н. Денисенко, що виховання в дітей свідомого ставлення до свого здоров'я можна сформувати за допомогою прищеплення їм відповідних навичок: догляд за тілом, самоаналіз, позитивне мислення, прояв високої душевності, доброзичливі взаємні відносини, застосовуючи наступні засоби: різні види ігор, праці та самостійної діяльності дітей, а також оптимально підібравши методи навчання та виховання дітей.

Важливість свідомого та відповідального ставлення до власного здоров'я підкреслюється в дослідженнях українських педагогів Т. Андрющенко, І. Беха, О. Богініч, О. Кононко, Л. Лохвицької. Саме тому важливою є думка вчених, що з цією метою в дітей слід сформувати певні знання про нього, оздоровчі уподобання, інтереси, потреби та життєві навички, ураховуючи всі складові здоров'я (фізичне, психічне, духовне та соціальне), що можливо тільки при неперервному й комплексному виховному та освітньому впливові, будь-які прогалини в ході формування відповідального ставлення дітей до свого здоров'я та пошуку ефективних шляхів його зміцнення можуть призвести до втрати здоров'я не тільки самої дитини, але й цілих поколінь. Ураховуючи вище зазначене, дуже важливо, за твердженням О. Богініч, щоб знання про важливість збереження власного здоров'я міцно увійшли в життя дитини та стали мотивацією до його збереження [1].

Таким чином, можна зробити висновок, що формування в дошкільників потреби збереження та зміцнення здоров'я можливо лише при створенні здоров'язбережувального середовища в групі та цілеспрямованій педагогічній роботі колективу ЗДО.

Знання вихователя – це фундамент педагогічної майстерності. Структуру знань вихователя, підготовленого до здійснення завдань з фізичного виховання дошкільників, складають психолого-педагогічні, медико-біологічні й спеціальні знання [6].

Психолого-педагогічні знання визначають сутність професійної підготовки вихователя. Вихователь-професіонал має бути водночас і психологом. Своєрідність суб'єкта педагогічної діяльності – особистості дитини – полягає в тому, що вона розвивається не в прямій залежності від педагогічного впливу, а за законами розвитку психіки. Тому шлях до вибору доцільних педагогічних засобів і методів фізичного виховання дошкільників лежить через вивчення психіки дитини. Знання її психологічних особливостей слугують орієнтиром для педагога в

доцільному відборі навчального матеріалу, цілої низки методів і прийомів, що застосовуються з метою зміцнення здоров'я, формування основних рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей. Вивчення психологічних особливостей дітей вимагає від педагога критичного ставлення до себе, спрямування зусиль на виховання в собі необхідних особистісних якостей.

Знання предметів медико-біологічного циклу: анатомії, фізіології, гігієни – дозволяють грамотно керувати процесом фізичного розвитку й виховання дошкільників з урахуванням їхніх вікових, статевих, анатомо-фізіологічних особливостей, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

Спеціальні знання, які повинен мати вихователь для успішного здійснення фізичного виховання дошкільників, можна класифікувати як теоретичні, методичні та практичні. Теоретичні знання стосуються основних понять, якими послуговується вихователь у фізичному вихованні дошкільників. Методичні знання дають можливість відповісти на запитання, як потрібно навчити дошкільників, наприклад, техніці виконання рухів, елементам спортивних ігор, рухливим іграм тощо. Практичні знання вихователя стосуються особливостей проведення загартовувальних процедур, різноманітних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками [6].

На думку Н. Денисенко, сучасному вихователеві передусім потрібні знання, які допоможуть сформувати в дошкільників свідоме ставлення до свого здоров'я, спонукатимуть їх до участі в особистому оздоровленні, сприятимуть формуванню життєвої компетентності у сферах: «Я-фізичне», «Я-психічне», «Я-соціальне», «Я-душевне» [3].

Знання вихователя, який на високому професійному рівні здійснює фізичне виховання дошкільників, характеризуються комплексністю, особистісною забарвленістю, науковістю і постійним оновленням. Комплексність виражається передусім в єдності знань методики реалізації змісту фізичного виховання дітей в закладі дошкільної освіти і вдома, анатомії, фізіології дитини, дошкільної педагогіки і психології. Особистісна забарвленість знань залежить від віку вихователя, його темпераменту, характеру, педагогічного досвіду. Усі знання, якими послуговується вихователь у професійній діяльності, мають солідне наукове підґрунтя, практично перевірені. І тільки той вихователь, який постійно працює над поповненням, оновленням своїх педагогічних знань, користується авторитетом у дітей, їхніх батьків, колег, адже він є завжди сучасним [6].

Слід зауважити, що тільки наявність знань не може забезпечити якісного здійснення фізичного виховання дошкільників. Знання дієві лише в тому випадку, якщо педагог уміє користуватися ними в практичній діяльності.

Наявність системи ґрунтовних знань з анатомії і фізіології дитини, дитячої психології, дошкільної педагогіки, теорії й методики фізичного виховання, педіатрії, теорії й методики валеологічної освіти дітей, орієнтування в змісті сучасних освітніх програм щодо фізичного виховання дітей створюють міцний фундамент для оволодіння цілою низкою психолого-педагогічних, фахово-методичних, спеціальних і творчих умінь. Крім того, вихователь повинен уміти працювати в команді, поважати і примножувати традиції колективу, пропагувати педагогічний досвід колективу з питань фізичного виховання дошкільників [6].

У створенні зовнішнього іміджу вихователя важливу роль відіграє якість його взаємодії з батьками вихованців. У системі взаємодії з батьками вихованців з питань здоров'язбереження дошкільників можна виділити такі умовні напрями:

1) вивчення рівня готовності батьків до здійснення завдань з фізичного виховання дітей в домашніх умовах. З цією метою вихователь може запропонувати анкетування, тестування, а також провести вечір запитань і відповідей. Аналіз анкет і тестів дозволить зробити висновок про наявність необхідних знань у батьків, їхнє бажання серйозно опікуватися фізичним розвитком дитини і створювати для цього всі необхідні умови вдома;

2) збагачення і поглиблення валеологічних, психологічних, педагогічних знань батьків вихованців (бесіди, дні відкритих дверей, батьківські конференції, лекторії, усні журнали тощо);

3) формування практичних навичок з вирішення завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку (консультації, дискусії, діалоги, тренінги з елементами практичних завдань тощо) [6].

Кожен напрям передбачає вирішення низки завдань через різноманітні форми взаємодії. У співпраці вихователь може використовувати такі форми взаємодії: колективні, індивідуальні й інформаційні. Колективні – це традиційні батьківські збори, проведення свят і розваг, наприклад, «Тато, мама, я – спортивна сім'я», «З фізкультурою дружити – ніколи не хворіти»; піші переходи, підготовка батьків до проведення сімейного туризму з метою фізичного виховання дітей. Індивідуальні форми роботи – консультації, бесіди, листування, відповіді на запитання батьків у письмовій формі, залучення батьків до

виготовлення нестандартного фізкультурного обладнання, моторних іграшок, куточків усамітнення, наповнення фітобару тощо. Інформаційні – оформлення папок-пересувок, стендів, міні-бібліотек, колективний перегляд відеозаписів, відеофільмів, змістом яких є висвітлення досвіду фізичного виховання дошкільників у конкретному дошкільному закладі чи сім'ї тощо. При цьому вихователь уважно стежить за матеріалами, які презентують досвід роботи з батьками вихованців і друкуються у фахових виданнях [7].

Висновки. Отже, створення здоров'язбережувального середовища в закладі дошкільної освіти залежить, перш за все, від вихователів, від їх професіоналізму, що проявляється в наявності здібностей знайти спільну мову з дитиною, стати для неї другом; створити в групі атмосферу уваги, любові, тепла, доброти та відповідних знань індивідуальних особливостей кожного вихованця; створення позитивного мікроклімату в групі, особливостей застосування оздоровчих процедур та технологій у освітньому процесі та фізичному вихованні, а також від наявності в дітей відповідних знань про вагомість збереження власного здоров'я; корисних та шкідливих чинників для здоров'я; елементарного діагностування стану власного фізичного та психічного здоров'я; важливості позитивного мікроклімату в групі та застосування оздоровчих процедур і технологій. Ми вважаємо, що неможливо створити здоров'язбережувальне середовище, не враховуючи особливостей фізичного виховання дошкільників та не дотримуючись санітарно-гігієнічних вимог – розпорядку дня, гігієни тіла дитини, меблів, обладнання, інвентарю, іграшок, приміщень та території дошкільного навчального закладу, організації збалансованого харчування, оптимальності запровадження оздоровчих процедур та технологій, забезпечення раціонального навчального навантаження й доцільне його поєднання з руховою активністю та практично-оздоровчою діяльністю. Тобто, здоров'язбережувальне середовище міцно пов'язане з системою фізичного виховання дітей дошкільного віку та передбачає систематичне, ретельне і вчасне проведення оздоровчих процедур, технологій, дотримання розпорядку дня, раціонального харчування, гігієни тіла дітей, обладнання, меблів, іграшок, приміщень та території дошкільного навчального закладу, забезпечення оптимального навчального навантаження в поєднанні з руховою активністю й практично-оздоровчою діяльністю, що сприяє формуванню, збереженню та зміцненню здоров'я дітей дошкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка. Випуск XVII–XVIII*. Івано-Франківськ : Педагогічний інститут. ПНУ ім. В.Стефаника. 2008. С. 191-199.

2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. 2-е изд. доп. и перераб. Москва : ФИС, 1990. 206 с.

3. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним. *Дошкільне виховання*. 2007. № 7. С. 8-10.

4. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я. *Дошкільне виховання*. 2008. № 9. С. 3-5.

5. Дубогай О. Д. Теоретичні та методичні аспекти особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей. *Дошкільна освіта*. 2005. № 2 (8).

6. Загородня. Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник; за заг. ред. Л. П. Загородньої. Суми : Університетська книга, 2011. 272 с.

7. Литвиненко І. Відповідальність за власне здоров'я формуємо разом з батьками. *Дошкільне виховання*. 2005. № 1. С. 6-7.

8. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. Про здоров'я треба знати, про здров'я треба дбати. *Дошкільне виховання*. 2002. № 12. С. 10-13.

9. Решетнева Г. А., Шнейдер О. С., Дорошенко А. С. Социальная адаптация детей дошкольного возраста в процессе формирования здорового образа жизни. *Физическая культура.* 2001. № 2. С. 51-53.

РОЗДІЛ V
ПЕРСПЕКТИВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ЯК ОСЕРЕДКУ (ШКОЛИ / ЦЕНТРУ) ЗДОРОВ'Я

Тетяна Горєла,
учитель основ здоров'я та біології вищої категорії
Комунальної установи
Сумська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 15
ім. Дмитра Турбіна
м. Суми Сумської області

РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЧЕРЕЗ ВСЕУКРАЇНСЬКУ ПРОГРАМУ «HEALTHY SCHOOLS: ЗАРАДИ ЗДОРОВИХ І РАДІСНИХ ШКОЛЯРІВ»

Анотація. *У суспільстві, побудованому на гуманістичних, демократичних принципах здоров'я людини та її повноцінний розвиток є найвищими цінностями. Дитина впродовж шкільних років має зміцнити своє здоров'я, тому пріоритетним завданням системи освіти є збереження та зміцнення фізичного, психічного морального здоров'я вихованців. У КУ Сумська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 15 ім. Дмитра Турбіна ця проблема реалізується в рамках діяльності школи сприяння здоров'ю через участь у соціальній програмі «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів».*

Ключові слова: *«школа сприяння здоров'ю»; програма «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів»; здоров'язбережувальні технології; здоровий спосіб життя.*

Постановка проблеми. В Україні спостерігається загальна тенденція погіршення стану здоров'я населення в цілому та дітей зокрема. Тому одним із основних завдань сучасної школи є створення освітнього середовища, яке сприятиме розвитку здорової дитини.

Актуальність дослідження. Вивченням проблеми здоров'язбереження в закладі освіти займалися такі автори: І. Волкова, В. Єфімова, Г. Латіна, І. Калініченко, В. Успенська, О. Єжова та інші.

Занепокоєність педагогічного колективу КУ ЗОШ І-ІІІ ступенів № 15 м. Суми станом здоров'я дітей зумовили створення у 2009 році Школи сприяння здоров'ю», а у 2018 році долучитись до програми «Healthy

Schools: заради здорових і радісних школярів». Щорічно на засідання педагогічної ради та шкільного сенату аналізуються і намічаються напрями роботи по реалізації здоров'язбережувальної діяльності.

Мета статті – узагальнення теоретичних передумов для реалізації здоров'язбережувальної технологій у соціальній програмі «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» та розкриття деяких аспектів їх функціонування.

Згідно концепції «Нова Українська школа» випускник школи, крім низки компетентностей, необхідних в умовах глобальних змін і викликів, повинен володіти сприятливими для здоров'я й розвитку особистості життєвими навичками. Це передбачає формування відповідальності за здоров'я, добробут, безпеку, навколишнє середовище та стабільність у майбутньому крізь призму фізичного, психічного, соціального та духовного розвитку [1; 4].

Сучасний стан і тенденція стану здоров'я дітей свідчать про можливість погіршення якості життя та суттєве обмеження реалізації соціальних функцій населення в подальші роки. Тому сьогодні нагальним є застосування комплексних підходів для вирішення проблем, пов'язаних зі здоров'ям дітей. Місія школи щодо збереження здоров'я учасників освітнього процесу – підвищити цілісність здоров'я на практичній ниві в системі «учень – вчитель – батьки – громада».

Аналізуючи поняття «здоров'язбережувальна технологія» В. Єфімова зробила висновок, що однозначне тлумачення терміну відсутнє [2]. Усі підходи об'єднують декілька напрямів, де здоров'язбережувальні технології розглядаються:

- як маркер якісної характеристики освітніх технологій, показник її спрямованості на збереження здоров'я;

- як сукупність таких принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх здоров'язбереженням;

- як технології навчання здоров'ю, які об'єднують формування культури здоров'я, здорового способу життя, валеологічна і гігієнічну освіту та інше;

- як сукупність фізкультурно-оздоровчих заходів.

Поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» використовується як характеристика застосування психолого-педагогічних методів і прийомів, спрямованих на здоров'язбереження дітей і підвищення ефективності освітнього процесу.

Здоров'язбережувальні освітні технології в КУ Сумська ЗОШ І-ІІІ ступенів №15 реалізуються через програму Школи сприяння здоров'ю і програму «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів». Їх мета – активізація роботи щодо реалізації державної політики з формування, зміцнення та збереження здоров'я дітей і молоді, що визначено законом України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про охорону дитинства», державним статутом базової та повної загальної середньої освіти, концепцією «Нова Українська школа».

За висловлювання академіка М. М. Амосова «… щоб буту здоровим, потрібні особисті зусилля, постійні та точні. Замінити їх не можна ні чим». Навчити дітей дотримуватися правил здорового способу життя – це кропітка, тривала та багатокомпонентна робота. Отже, вчителям та батькам необхідно регулярно підвищувати мотивацію, формувати свідоме ставлення дітей до власного здоров'я та розвивати навички здорового способу життя.

У жовтні 2018 року в Україні розпочалася реєстрація на унікальну програму «Healthy Schools». Організатором програми є Центр розвитку КСВ і Mondelez International Foundation, а партнерами виступають українське представництво UNICEF разом з Міністерством освіти і науки та Міністерством охорони здоров'я України.

Головна місія «Healthy Schools» – сприяти здоровому способу життя серед дітей шкільного віку. Основні напрями діяльності проєкту:

- по-перше, поширювати знання про здоровий спосіб життя;
- по-друге, прищепити дітям звичку до раціонального харчування й активного спортивного дозвілля;
- по-третє, популяризація концепції «здорового дизайну» шкільних приміщень, шкільних їдалень [5].

Програма «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» відкриває для учасників нові можливості втілення теоретичних знань в конкретні дії. Для багатьох це можливість стати впевненішим в собі, можливість стати сильнішим духом і відрізнятися від загальної маси своїм непереборним прагненням бути здоровим та успішним [3; 5].

У жовтні 2018 року наша школа стала учасником програми «Healthy Schools» та почала проводити активності за трьома напрямами: фізичні активності, здорове харчування, організація простору.

У життя школи ввійшла активність рухових дій проти гіподинамії. Сьогодні вже стали постійними та звичними для школи фізичні активності: руханки на перервах, руханки на уроках, спортивні змагання, спортивні ігри, шкільні спартакіади з запрошенням відомих спортсменів. Заняття

спортом впливає на фізичний розвиток підлітків. У закладі обладнано два фізкультурних зали, тренажерний зал, спортивний майданчик.

Активності за напрямом здорового харчування відрізняються різноманітністю: день фруктів, практичні заняття, відео конкурси «Здоровий сімейний рецепт» і «Мій ланч», майстер-клас «Корисна та шкідлива їжа», конкурс плакатів «Я обираю здорове харчування», тиждень вітамінки, конкурс «Дизайн шкільної їдальні».

Робота за напрямом організації здорового простору цікава та кропітка. Учителі, діти та їх батьки малюють доріжки здоров'я, висаджують квіти. Побудовано спортивний майданчик. Лікарями обласної дитячої стоматологічної поліклініки в рамках програми «Санація дітей» був проведений майстер-клас «Здорові зуби – запорука здоров'я». Викладачами Сумського національного аграрного університету (СНАУ) був проведений майстер-клас «Тварини-психотерапевти і тварини-переносники інфекційних захворювань». Унікальними активностями були: квест «Партнерство заради здоров'я», активність «Город на балконі», спортивний челендж для учнів та батьків.

Квест «Партнерство заради здоров'я» об'єднав навколо себе учнів і вчителів із 23 шкіл м. Суми. Учні разом із вчителями відпрацьовували життєві навички, що сприяли здоров'ю, на різноманітних локаціях: «Доктор Хаус», «Надзвичайні ситуації», «Анаграма безпеки» та інші. А в творчій майстерні діти створили з повітряних кульок «Здоров'ячка».

Карантин – час для саморозвитку. Учні, батьки та вчителі під час карантину долучилися до онлайн активності «Здоровий простір», де ділилися з друзями навичками здорового способу життя або своїм хобі: я пишу вірші; я займаюся спортом; я вишиваю; я малюю; я готую» я доглядаю за тваринами. Провели активність «Город на підвіконні та балконі». Щоб наситити свій організм вітамінами необов'язково ходити до магазину, потрібно бажання і кілька горщиків для рослин, у які посадити цибулю, крес-салат, базилік, петрушку.

Беручи участь у проєкті «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» ми активно співпрацювали з батьками, лікарями, громадою, викладачами СНАУ і Сумського державного педагогічного університету (СДПУ) ім. А.С. Макаренка. На батьківських зустрічах були розглянуті питання: шкільний перекус; що дати дитині з собою в школу; профілактика коронавірусу; безпека в Інтернеті.

З батьками та учнями активно співпрацюємо через індивідуальний щоденник учня, особливий освітній ресурс нашого закладу. У щоденнику є правила здорового способу життя, раціонального харчування, поведінки з

незнайомими людьми, електробезпеки, дорожнього руху; орієнтовна добова норма споживання продуктів. Також пам'ятки: як урятуватися у місцях масового скупчення людей; для батьків; поради психолога щодо виховання дітей. Індивідуальний щоденник мотивує учнів до виконання правил безпечної поведінки, ціннісного ставлення до життя та здоров'я, сприяє формуванню життєвих навичок.

Участь у проєкті потребує зворотного зв'язку. Тому спостерігаємо за станом здоров'я учнів, моніторимо стан здоров'я учасників освітнього процесу, ведемо листки здоров'я класу. На початку участі в програмі «Healthy Schools» проведено вхідне опитування учнів, а в кінці програми – вихідне. Учні 7-9 класів проводили самооцінку впливу здорового способу життя на стан свого здоров'я і самопочуття за показниками: кількість годин сну за добу, норма харчування, фізичні активності. Разом з Інститутом фізкультури СДПУ ім. А.С. Макаренка провели моніторинг – оцінку харчового статусу учня.

Однією із обов'язкових вимог до учасників програми «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» є регулярна звітність. Кожні два тижні школа подавала звіт, завантажувала фото, відео активностей. У 2020 році наш заклад потрапив до фіналу програми «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів».

Висновки. Запорукою успіху в програмі «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» є індивідуальний підхід щодо заходів здоров'язбереження відповідно до віку учнів, комплексний підхід із залученням групи спеціалістів; діагностичний підхід із аналізом стану здоров'я. Таким чином проведена діяльність в рамках програми допомогла покращити здоров'я учнів, мотивувавши їх слідкувати за своїм здоров'ям, правильно і збалансовано харчуватися, займатися спортом, відмовитися від шкідливих звичок, запровадити в родинах здорові звички.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Голобородько Н.В. Школа сприяння здоров'ю. Суми, 2020. 4 с.

2. Єфімова В.М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. URL: http://www.rbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2010_1/10yvmcpi.pdf

3. Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів. Практичне керівництво для навчальних закладів / І. Василашко, Н. Гущина, О. Демура та ін. Київ : Юстон, 2019. 54 с. URL: https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2019/06/Guide.pdf

4. Успенська В. Принципи здоров'язбережувальної педагогіки. *Педагогічна трибуна.* 2014. № 11. С. 6-9.

5. Програма «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів». URL: https://healthy-schools.org.ua/pro-programmu/

Андрій Куций,
кандидат філософських наук
доцент кафедри виховання та культури здоров'я,
Лариса Лаврова,
кандидат філософських наук, доцент
завідувач кафедри виховання та культури здоров'я,
Вікторія Савченко,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри виховання та культури здоров'я
КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти»
м. Дніпро, Дніпропетровська область

ШКІЛЬНА МЕРЕЖА ЯК МЕХАНІЗМ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

***Анотація**. У статті розкрито значення мережної організації шкіл для забезпечення здоров'я підростаючого покоління показано специфіку європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю та участі у цьому проєкті вітчизняних шкіл; висвітлено переваги використання мережної організації для досягнення цілей здоров'язбереження. Розкрито цілі та завдання вітчизняних шкіл, що беруть участь у мережних проєктах здоров'язбереження.*

***Ключові слова:** шкільна мережа, здоров'я, європейський досвід, здоров'язбереження, гуманізація освіти.*

Постановка проблеми. Здоров'я представляє собою цінність, яку в суспільстві не завжди адекватно оцінюють, і особливо це стосується підростаючого покоління, яке не має достатнього досвіду для розуміння необхідності підтримувати власне здоров'я. Саме з цього випливає необхідність активної освітньої діяльності з культивування цінності та поширення знань про здоров'я для того, щоб забезпечити уже з раннього віку необхідної орієнтації на цінності здорового способу життя. Відтак навчально-виховний процес в освітніх закладах має на системному рівні включати в себе формування здорового способу життя на всіх рівнях та при викладанні всіх предметів.

Загалом проблема ціннісних аспектів здоров'я у зв'язку з людською життєдіяльністю та процесами самоактуалізації особистості активно розроблялася такими дослідниками як В. Казначеєв, В. Климова, В. Скумін, Є. Спірін, І. Фролов, В. Леві. У їх роботах встановлено тісний зв'язок між здоров'ям як атрибутом особистості та можливостями

розкриття її сутнісних сил, а також механізми впливу здоров'я на процес людської життєдіяльності, у тому числі і в соціокультурному контексті. Пряме відношення до аналізу феномену здоров'я мають роботи М. Амосова, Г. Апанасенка, І. Аршавського, В. Волкова, Т. Данилюк, Л. Звиняковського, М. Саричева та інших, які присвячені аналізу ролі здоров'я у процесі соціалізації та освіти підростаючого покоління. У вказаних дослідженнях знайшли відображення як конкретні аспекти формування окремих видів здоров'я освітніми засобами (фізичного, психічного, духовного), так і загальні проблеми перебудови освітньої діяльності з врахуванням значущості здоров'я як його цілі та умови. Дослідження різних аспектів створення здорового освітнього середовища в школі, а також функціонування шкіл сприяння здоров'ю в Україні досліджували Л. Боярська, Г. Даниленко, О. Іонова, О. Савченко, С. Свиридова, Є. Вайнер та інші. Разом з тим недостатньо досліджені аспекти специфіки впливу мережної організації шкіл, що функціонують на засадах здоров'язбереження, на цілісний процес забезпечення здоров'я підростаючого покоління.

Мета дослідження – показати специфіку впливу на процес здоров'язбереження освітніх закладів, що діють на європейських мережних принципах організації.

Виклад основного змісту. На сьогодні існує достатньо підходів, де феномен здоров'я характеризується саме з погляду його ціннісного змісту. Одні автори визначають здоров'я як цінність, що має особистісний та соціальний вимір і досліджують проблему у контексті взаємодії соціальної та індивідуальної цінності здоров'я. В іншому випадку здоров'я розглядається як суб'єктивна цінність особистості, що має безпосереднє відношення до формування її духовного світу та спрямованості розвитку, при цьому соціальний аспект цінності здоров'я в основному інтерпретується у межах індивідуальної та соціальної конкурентоспроможності [1, с. 16].

Цікавим є підхід, у межах якого здоров'я розглядається як результат власної діяльності людини і виступає усвідомленою метою формування способу життя на основі сформованих потреб та смисложиттєвих цінностей. Слід сказати, що саме цей підхід є найбільш продуктивним з погляду встановлення взаємозв'язку між здоров'ям як цінністю та здоровим способом життя як формою її реалізації у практичній життєдіяльності.

Здоров'я виступає не просто атрибутом особистості, а характеристикою її діяльності щодо самотворення та самоактуалізації в

соціумі. Подібне розуміння особистості дає можливість її інтерпретації як субстратної цілісності, що забезпечує інтегруючу основу і для розуміння атрибутивності здоров'я людини, і для розуміння сутності освітньої діяльності як процесу розкриття потенціалу особистості щодо саморозвитку. Здоров'я особистості уявляється передусім як результат творчої самодіяльності людини стосовно самостворення та творення умов середовища, які їй сприяють. Особистість як суб'єкт здоров'я розглядається як достатньо автономна стосовно соціокультурного оточення, передусім завдяки наявності самосвідомості та прагнення до самоактуалізації.

Особистісна атрибутивність здоров'я у освітньому процесі проявляється значною мірою у особистісній відповідальності за власне здоров'я. Завданням освітнього впливу є сформованість ціннісних орієнтирів особистості, спрямованих на підтримку власного здоров'я за рахунок власної активності та здорової життєдіяльності. В кінцевому результаті мова йде про сформованість здорового способу життя як практичного виразу розуміння особистістю значущості власного здоров'я і необхідності власних зусиль стосовно його підтримки та зміцнення. При цьому здоровий спосіб життя значною мірою є виразом екзистенціальної сутності людини, яка за рахунок засвоєння цінностей культури здоров'я досягла певного рівня самосвідомості та духовного розвитку. Буттєва сутність особистості опирається передусім на духовність і екзистенція як спосіб буття людської особистості припускає нерозчленовану цілісність суб'єкта й об'єкта. Особистість перетворюється на суб'єкт власної життєдіяльності тоді, коли вона знаходячи себе як екзистенцію, знаходить і свою волю бути здоровою, яка виражається в тому, щоб не перекладати відповідальність за своє здоров'я на медицину, а управляти своїм здоров'ям через актуалізацію своїх духовних, психічних і тілесних потенцій, прийняття принципів здорового способу життя як основи власної життєдіяльності [4, с. 87]. Разом з тим здоров'я доцільно розглядати як область людської культури і в якості пріоритетної проблеми дослідження ціннісного потенціалу здоров'я висувають його культурологічний зміст, а саме культуру здоров'я як основу ціннісних орієнтацій у царині здорової життєдіяльності та здорового способу життя.

Здорове існування учнів здійснюється шляхом систематичного відвідування школи, ефективного навчання, мотивації до навчання. На їх стан здоров'я впливає також навантаження, концентрація уваги, пам'ять, швидкість засвоєння нових навичок. Окрім цього, у здорової людини

більше шансів використати потенційні можливості для задоволення власних потреб, досягнення цілей та життєвих прагнень.

Сьогодні проблема загрози здоров'ю розглядається світовим співтовариством після наступних помітних загроз планетарного масштабу: загрози світової війни; екологічні катаклізми; контрасти в економічно рівних країнах планети; демографічна загроза; нестача ресурсів планети; наслідки науково-технічної революції. Тому здоров'я нації в даний час розглядається як показник цивілізованості суспільства та якості життя її громадян.

Одним з напрямів поєднання соціокультурних впливів та особистісних зусиль щодо формування здоров'я особистості є становлення мережі шкіл культури здоров'я. Це загальноєвропейська тенденція, яка має вже серйозну традицію і поширеність у багатьох країнах. У відповідності з концепцією розвитку даного освітнього напряму, освітній заклад є не просто місцем, де здобувають знання, а й інститут, де учнів навчають дбати про власне здоров'я, допомагають їм сформувати установу на підтримку власного здоров'я, а також пояснюють, чому необхідно формувати здоровий спосіб життя, і культуру здоров'я та що може цьому перешкоджати.

Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю охоплює майже півсотні європейських країн, а також знайшла поширення і за межами континенту (Австралія, Канада, Філіппіни та інші). Її перевагами є те, що відсутні уніфікуючі тенденції і розвиток освітніх закладів з орієнтацією на здоров'язбереження відбувається у відповідності до національної культури та освітнього контенту. У межах даної мережі відкриваються можливості реалізувати в освітньому середовищі глобальну стратегію ВООЗ щодо підтримки здоров'я підростаючого покоління освітніми заходами, а також поєднати освітню стратегію здоров'язбереження з іншими подібними програмами глобального характеру (наприклад, «Здорові міста»). Дана мережа є досить зручною для використання, оскільки має достатньо добре розроблену технологічну основу упровадження із чітко розробленими практичними проєктами щодо реалізації національних програм шкіл зміцнення здоров'я, зокрема, на базі Егмонської програми.

Україна включена до Європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю через низку міжгалузевих національних програм, таких як «Фізичне виховання – здоров'я нації», «Діти України», «Здоров'я нації». Існує також необхідна нормативна база, зокрема, урядовими документами «Про приєднання до міжнародного проєкту Європейської мережі шкіл сприяння

здоров'ю», «Про подальше запровадження міжнародного проєкту Європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю в Україні».

Через приєднання до цієї мережі система освіти України отримує можливість упровадження європейських стандартів забезпечення права дітей та молоді на здоров'я, зокрема, Керівних принципів щодо доброзичливого ставлення до здоров'я дітей до охорони здоров'я Ради Європи (2011). У цьому документі, зокрема, дається найбільш широке розуміння здоров'я у підростаючого покоління, що включає фізичну працездатність, фізіологічне функціонування, соціальні відносини та екологічний потенціал, а також роль освіти у його забезпеченні.

На основі цього документу у мережі шкіл культури здоров'я в Україні відбувається включення засад медико-оздоровчих знань в освітній процес, що забезпечує набуття підростаючим поколінням компетентностей у сфері здоров'язбереження та навичок щодо вдосконалення власного здоров'я. При цьому формуються і позитивні цінності та мотивація до здорового способу життя, а також навички запобігання розладам у здоров'ї на решту дорослого життя дітей та молоді. Діти та молодь навчаються зі знанням справи турбуватися про власне здоров'я на основі системного освітнього процесу, що одночасно і створює сприятливе для здоров'я освітнє середовище у навчальних закладах [3, с. 89].

Формування мережі здоров'язбережувальних освітніх закладів здійснюється як інтеграція освітніх процесів та процесів збереження здоров'я дітей. Іншими словами, за рахунок поєднання освітніх та здоров'язбережувальних технологій отримується синергетичних ефект, який сприяє і забезпеченню здоров'я, і освіті. При цьому освіта виступає чинником забезпечення здоров'я, оскільки чим кращі знання у сфері здоров'язбереження та цінності щодо здорового способу життя має підростаюче покоління, тим вищим є рівень здоров'я, нижчий рівень захворюваності, менші ризики хвороб. З іншого боку, більш високий рівень здоров'я допомагає дітям краще навчатися за рахунок оптимального функціонування організму та психологічного й соціального благополуччя. Також слід мати на увазі подібність чинників та процесів (соціально-економічні, сімейні, середовищні, мережно-інформаційні), які сприяють як успішній освіті, так і міцному здоров'ю.

Школи і в царині здоров'я мають допомогти учням здобути знання та розвинути навички, необхідні для повноцінної участі у дорослому житті, але занадто часто не досягають цієї мети. При цьому освітня діяльність не просто включає ті чи інші здоров'язбережувальні навички, а охоплює весь шкільний досвід. Для цього мають бути реалізовані принципи, розроблені

ВООЗ: демократія; власний капітал; розширення можливостей та компетентність дій; шкільне середовище; навчальна програма; підготовка вчителів; вимірювання успіху; співпраця; громади; стійкість [5, с. 87]. Розроблені й конкретні цілі діяльності мережі шкіл для зміцнення здоров'я, а саме:

- створити широкий погляд на здоров'я;
- дати інструменти, що дозволяють робити здоровий вибір;
- забезпечити здорове освітнє середовище, залучаючи учнів, вчителів та батьків, використовуючи інтерактивні методи навчання, будуючи кращі комунікації та шукаючи партнерів та союзників у громаді;
- забезпечити розуміння усіма членами шкільної спільноти справжньої цінності здоров'я;
- перетворити школу в ефективне середовище практичного здоров'язбережувального досвіду для всіх;
- підвищити компетентність учнів та учителів щодо дій у галузі охорони здоров'я, тобто дати їм можливість вживати заходів - індивідуально та колективно - для здорового життя та здоровіших умов життя на місцевому та глобальному рівнях;
- зробити більш здоровий вибір простішим для всіх членів шкільної громади;
- сприяти здоров'ю та добробуту учнів та працівників школи;
- дати можливість людям позитивно поводитися з собою та зовнішнім середовищем та сприяти здоровій поведінці.

Слід сказати, що на сьогодні у вітчизняній освітній спільноті є загальновизнаним, що лише об'єднавши зусилля вчителів, учнів та батьків, можна виробити навички здорового способу життя та здорової культури учнів. У вітчизняній практиці найбільшого поширення отримав термін «школа здорового способу життя» [2, с. 14] як школа, в якій формується здоров'язбережувальний освітній процес. Метою такої школи є підготовка до формування здорового способу життя, підтримання та зміцнення здоров'я як головного чинника розвитку особистості; надання кожній дитині можливості здобувати освіту без втрати здоров'я; формувати у всіх учасників навчального процесу культуру здоров'я.

При цьому основними завданнями із збереження здоров'я підростаючого покоління у навчальних закладах слід вважати об'єднання всього педагогічного колективу для вирішення завдань формування здоров'язбережувальної освіти; ведення всіх елементів навчального процесу відповідно до стану здоров'я та психофізичних можливостей учнів та педагогів; здійснення оздоровчого супроводу освітнього процесу;

діагностика та корекція здоров'я учнів, профілактичні заходи, допомога у розвитку дітей тощо. Що стосується моделі такої школи, то існують різноманітні форми реалізації здоров'язбережувальних принципів освіти на рівні навчальних закладів, серед найбільш поширених «школи, що сприяють здоров'ю» та «школи культури здоров'я».

Практично всі вітчизняні моделі базуються на принципах особистісно орієнтованого підходу до навчання та освіти, що сприяє, з одного боку, формуванню позитивної мотивації щодо культури здоров'я, підтримці власного здоров'я, а з іншого – створення в кожному навчальному закладі умов для самоосвіти та самореалізації учнів, надання допомоги кожному вихованцеві в реалізації себе в житті шкільного колективу, в сім'ї, у суспільному житті [6, с. 74]. До переваг шкіл, що орієнтуються на здоров'язбереження усіх учасників освітнього процесу, слід віднести такі як організація кваліфікованої медичної допомоги, психологічний супровід навчального процесу, забезпечення йому оздоровчої атмосфери (рухлива діяльність, позитивний емоційний клімат); здійснення всебічної фізкультурно-оздоровчої роботи; активна діяльність у формуванні цінності здоров'я серед учнів, вчителів, батьків, громадськості, що сприяє поліпшенню здоров'я учнів – зменшення простудних та хронічних захворювань, зниження рівня тривожності, страху, агресивності; розвиток різноманітних навчально-пізнавальних інтересів, психологічної готовності до активного життя.

Висновки. Мережний принцип організації шкіл, що орієнтуються на засади здоров'язбереження, найбільше відповідає сучасній європейській стратегії розвитку освіти. У межах такої стратегії найбільш оптимально використовуються ресурси освітнього закладу для формування здоров'язбережувального освітнього середовища, організовується співпраця усіх освітніх суб'єктів, здійснюється поєднання завдань забезпечення освітньої та здоров'язбережувальної діяльності. Також слід вказати на домінування практичних аспектів забезпечення здоров'я підростаючого покоління і вихід за межі вузьких освітніх цілей модернізації діяльності шкіл. Найбільш важливою проблемою для подальшого обговорення слід вважати аналіз вітчизняного досвіду таких шкіл у контексті європейського досвіду здоров'язбереження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов Н.М. Размышления о здоровье. Москва : Наука, 1987. 327 с.
2. Волошин О.Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2007. Вип. 11. С. 13-15.
3. Ермакова Т.С. Особенности работы Европейской Сети Школ Содействия

Здоровью (сравнительный анализ). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 10. С. 87-90.

4. Лаврова Л.В. Формування здорової особистості як філософсько-освітня проблема. *Наукове пізнання: методологія та технологія. Серія: філософія, соціологія, політологія*. 2008. № 2. С. 85-88.

5. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. рек. / Т. Андріученко (керівник) та ін. Київ : Бланк-Прес. 2019. 119 с.

6. Формування здорового способу життя учнів / упоряд. О. Мурашкевич. Київ : Шк. світ. 2014. 114 с.

Наталія Поліщук,
завідувач науково-дослідної лабораторії
освітніх інновацій
Волинського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ДОМІНАНТНИЙ АСПЕКТ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Анотація. *У статті розглядається проблема організації здоров'язбережувального освітнього процесу. Виділено основні вимоги до побудови сучасного уроку на засадах здоров'язбережувальної та здоров'яформуючої педагогіки. Описано досвід роботи педагогічних колективів Волинської області щодо використання здоров'язбережувальних технологій.*

Ключові слова: *здоров'я, здоров'язбережувальний освітній процес, здоров'язбережувальна та здоров'яформуюча педагогіка, сучасний здоров'язбережувальний урок, здоров'язбережувальні освітні технології.*

Постановка проблеми. Конституція України визнає життя і здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Відповідно до Основного Закону, держава несе відповідальність перед людиною за свою діяльність і зобов'язана ефективно вирішувати завдання виховання здорового покоління, від чого значною мірою залежить соціально-економічний розвиток країни і суспільства в цілому.

Сьогодні кожен має усвідомити, що «здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад», – як визначено в Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я.

«Конвенція ООН про права дитини», яка набула чинності в Україні з 1991 року, «Всесвітня декларація виживання, захисту і розвитку дітей»

вимагають цілеспрямованих дій нашої держави, суспільства щодо створення сприятливих умов розвитку особистості дитини, таких, як: пробудження її творчих можливостей; вдосконалення природних здібностей; гуманізація способу мислення; інтелектуальний розвиток дитини [1].

Завдання закладів освіти у сфері охорони здоров'я учнів закріплені у низці державних законодавчих і нормативних документів. Так, у Законі України «Про повну загальну середню освіту» в ст. 21 зазначено, що «Заклад освіти створює безпечне освітнє середовище з метою забезпечення належних і безпечних умов навчання, виховання, розвитку учнів, а також формує у них гігієнічні навички та засади здорового способу життя» [4].

У Законі України «Про освіту» (стаття 6) наголошується на принципах освітньої діяльності: забезпечення рівного доступу до освіти без дискримінації за будь-якими ознаками, у тому числі за ознакою інвалідності; розвиток інклюзивного освітнього середовища, у тому числі у закладах освіти, найбільш доступних і наближених до місця проживання осіб з особливими освітніми потребами; формування культури здорового способу життя. У статті 54 вказано, що: «Педагогічні, науково-педагогічні та наукові працівники мають право на безпечні і нешкідливі умови праці». «Захист під час освітнього процесу від будь-яких форм насильства та експлуатації, у тому числі булінгу (цькування), дискримінації за будь-якою ознакою, від пропаганди та агітації, що завдають шкоди здоров'ю» [3].

Концепція Нової української школи проголошує збереження цінностей дитинства, необхідність гуманізації навчання, особистісного підходу, розвитку здібностей учнів, створення навчально-предметного середовища, що в сукупності забезпечують психологічний комфорт і сприяють вияву творчості дітей. Двома із шести основних принципів концепції «Нова українська школа» є:

– здоров'я: формування здорового способу життя і створення умов для фізичного й психоемоційного розвитку, що надзвичайно важливо для дітей молодшого шкільного віку;

– безпека: створення атмосфери довіри і взаємоповаги. Перетворення школи на безпечне місце, де немає насильства і цькування [5].

У Державному стандарті початкової освіти метою соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі визначено формування соціальної компетентності та інших ключових компетентностей, активної громадянської позиції, підприємливості, розвиток самостійності через особисту ідентифікацію, застосування моделі здорової та безпечної

поведінки, збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, добробуту та сталого розвитку.

Здобувач освіти:

– дбає про особисте здоров'я і безпеку, реагує на діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту;

– визначає альтернативи, прогнозує наслідки, ухвалює рішення з користю для здоров'я, добробуту, власної безпеки та безпеки інших осіб;

– робить аргументований вибір на користь здорового способу життя, аналізує та оцінює наслідки і ризики;

– виявляє підприємливість та поводиться етично для поліпшення здоров'я, безпеки та добробуту [2].

Проблема навчання і виховання здорової дитини, створення сприятливих для здоров'я умов навчання вивчалася багатьма представниками педагогічної науки. Відповідні аспекти можна знайти в працях К. Гельвеція, А. Дістервега, Я. Коменського, Й. Песталоцці, Ж.-Ж. Руссо, Л. Толстого.

Серед класиків педагогіки, що приділяли увагу проблемі здоров'язбереження учнів, можна назвати П. Блонського, Л. Виготського, М. Пирогова, В. Сухомлинського, К. Ушинського.

Не можна залишити поза увагою роботи М. Амосова, І. Аршавського, В. Волкова, Т. Данилюк, Л. Звиняковського, М. Саричева, що присвячені медико-біологічним особливостям зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Концептуальні основи здоров'язбережувального виховання закладені в працях К. Бондаревської, І. Брехмана, Т. Бойченко, З. Малькової, Л. Новікової, Н. Полєтаєвої, М. Таланчука, Л. Татарнікової.

На сьогодні досить активно розвивається технологічний підхід у збереженні та зміцненні здоров'я учнів у процесі навчання (О. Ващенко, О. Дубогай, С. Іванова, С. Свириденко та ін.).

Вчені підкреслюють, що шкільні роки є головними і значущими в житті дитини, створюючи передумови для розвитку організму і особистості учня.

Мета статті. У статті розглядається проблема організації освітнього процесу закладу загальної середньої освіти в напрямі його здоров'язбереження.

Виклад основного змісту. Найважливіша справа будь-якої школи – турбота про здоров'я учнів. Від здоров'я, гарного самопочуття і бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світосприйняття, розумовий розвиток, рівень навчальних досягнень, віра в свої сили. Стан здоров'я школярів –

важлива умова успішного засвоєння ними шкільних програм, а також вирішальний показник якості трудових ресурсів і відтворення населення країни в найближчі роки.

Людину можна назвати здоровою, якщо вона:

- у фізичному плані – вміє долати втому і її здоров'я дозволяє їй діяти в оптимальному режимі;
- в інтелектуальному плані – проявляє хороші розумові здібності, допитливість, уяву, здатна до самоосвіти;
- в соціально-моральному плані – визнає загальнолюдські духовні цінності, поважає інші точки зору і результати чужої праці, має активну життєву позицію;
- в психоемоційному плані – характеризується станом уваги, пам'яті, мислення, особливостями емоційно-вольових якостей, здатністю до саморегуляції, управління своїм внутрішнім психологічним станом.

За останні десятиліття рівень здоров'я дітей, як показують дослідження вчених, неухильно знижується, що обумовлено впливом на дитячий організм численних соціально-гігієнічних і біологічних факторів. Аналіз структури захворюваності школярів за класами хвороб, виявив наступне. Перше місце серед них займають хвороби органів дихання – 76 %. Цей рівень переважно формується за рахунок гострих респіраторних вірусних захворювань, грипу, ангіни, бронхіту. Подальші місця в структурі захворюваності учнів займають нервово-психічні дисфункції (37%), порушення постави (30-40%), надлишкову масу тіла (20%) (Ващенко О.), зниження зору (1 клас – 3% дітей, 3-4 клас – до 10% дітей, 7-8 клас – 16%, старшокласники – 20%) (Федорець М.) тобто так звані шкільні форми патології, що виникають під впливом факторів шкільного середовища. На думку науковців та практиків, погіршення здоров'я учнів викликають:

- обмеженість рухової активності учнів (гіподинамія);
- низький рівень організації харчування учнів;
- відсутність продуктивної системи служб лікарського контролю за станом здоров'я учнів;
- порушення фізіолого-гігієнічних вимог до організації освітнього процесу;
- недосконаліть освітніх програм і методик організації здоров'язбереження у закладі освіти;
- збільшення обсягу навчальних навантажень на учня, яка призводить до перевтоми, стресів;

- недостатній рівень компетентності педагогів, батьків, керівників освітніх установ у питаннях формування, зміцнення і збереження здоров'я усіх суб'єктів системи освіти та ін.

Це ще раз доводить, що охорона здоров'я школярів вимагає від працівників закладів освіти пошуку ефективних шляхів вирішення цієї проблеми. Необхідно організувати таку діяльність, яка б допомогла як учневі, так і вчителеві зберегти здоров'я.

Досвід роботи окремих закладів освіти Волині свідчить про актуальність даної проблеми і спроби розробити власні підходи до оцінки освітнього процесу зі здоров'язбережувальних позицій. Так, на думку педагогів, для зміцнення здоров'я дітей та підлітків необхідні перш за все оптимізація режиму навчання і відпочинку (78%), нормалізація рухової активності (87%); ефективна корекційна й реабілітаційна робота за медичними показниками дітей «групи ризику» (75%).

Впровадження в освітній процес здоров'язбережувальних технологій (65%), створення позитивного психологічного клімату в школі (74%) також дозволить зберегти здоров'я сучасних школярів. Педагогами використовуються пальчикова гімнастика, горіхотерапія, дихальна гімнастика, природотерапія, вправи для формування постави, гімнастика для очей, пальмінг; вводяться елементи методики зорово-координаційних вправ з використанням схеми-тренажера та розширення горизонтів В. Базарного, практикується робота з наочними матеріалами, які максимально віддалені від очей учнів, використання екологічного панно, масажних килимків, доріжок здоров'я. Школи області – експериментальний майданчик щодо впровадження запатентованої та апробованої в Україні здоров'язбережувальної технології «Навчання у русі» професора О. Д. Дубогай – завідувача кафедрою медицини і фізичної культури Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

У контексті завдань здоров'язбереження важливим аспектом є психолого-педагогічні і організаційно-педагогічні умови, які забезпечують комфорт учнів за допомогою гуманізації і демократизації освітнього процесу (87,6% респондентів); санітарно-гігієнічні умови (72,3%); організація харчування учнів (68,7%); медичний супровід освіти (67,3%). Специфічними елементами просторово-предметного компонента середовища у закладах освіти регіону стали: ростові парти, конторки В. Ф. Базарного, стоячі парти, «парта успіху», офтальмологічний тренажер, автомістечко, елементи ергономіки (світловий та кольоровий клімат, температурний режим).

Основну роль в оздоровчій роботі з учнями мають відігравати батьки (86%) і самі школярі (67 %). Суттєву роль у цій роботі вчителі відводять також школі (56%) і адміністрації (54%), медичним працівникам шкіл (72%). При цьому 100% опитаних педагогів підкреслюють, що формування здорового способу життя необхідно розпочинати з моменту вступу учня до школи. Гарним досвідом співпраці з громадою та батьками є організація шкільного форум-театру. Форум-театр – це інноваційна методика роботи, спрямована на вирішення соціальних проблем через театральні ігри, вправи та сценки. Акторами і сценаристами виступають не професійні актори, а учні. Театр для діалогу дає можливість не лише усвідомити проблему і сформувати ставлення людини до певного явища, а й здобути навички пошуку шляхів для її вирішення з використанням власного досвіду та досвіду інших людей, включаючи можливості емоційного інтелекту. Тематика вистав різноманітна: «Прості історії» (стосунки батьків і дітей), «Стоп булінг!», «Вибір» (здоровий спосіб життя), «ВІЛ-позитив» тощо.

Оскільки у закладі освіти основною формою організації освітнього процесу був і залишається урок, опитані педагоги одностайні у думці (100% опитаних респондентів), що його необхідно будувати на засадах здоров'язбережувальної та здоров'яформуючої педагогіки, технологічною основою якої є здоров'язбережувальні освітні технології (ЗОТ) – найперспективніша система XXI століття; сукупність прийомів, форм і методів організації навчання школярів без шкоди для їхнього здоров'я, якісна характеристика будь-якої педагогічної технології за критеріями її впливу на здоров'я учнів і педагогів.

Здоров'язбережувальна педагогіка, з одного боку, має сформувати в учнів спеціальні знання, уміння, навички збереження і зміцнення свого здоров'я, створення індивідуального здорового способу життя, а з іншого – передбачати в педагогічних технологіях можливості здійснення самостійних спроб удосконалення себе, свого тіла, психіки, емоцій, працювати над розвитком своїх комунікативних здібностей, виховувати гуманне ставлення до світу, до оточення, до самого себе [6].

На основі аналізу науково-педагогічної літератури, творчою групою вчителів експериментальних закладів освіти було визначено здоров'язбережувальні аспекти сучасного уроку (рис. 1) та запропоновано критерії здоров'язбережувальної оцінки уроку, які передбачають спостереження за напрямами: організаційно-навчальний, оцінка санітарно-гігієнічних умов, хронометраж уроку, валеологічний, психологічний та методичний супровід, моніторинг групи ризику шкільної втомлюваності.

Рис. 1. Здоров'язбережувальні аспекти сучасного уроку

За твердженням більшості респондентів, формування здорового способу життя повинне здійснюватися передусім на уроках «Основи здоров'я», фізкультури і біології; велике значення має гурткова спортивно-масова та туристська робота.

Підсумовуючи, ми доходимо *висновку*, що у сучасному закладі загальної середньої освіти пріоритетом має стати здоров'я школярів та педагогів. Тому кожен вчитель повинен безперервно дбати про формування в дітей та учнівської молоді валеологічного світогляду і ціннісного ставлення до здоров'я людини як головної умови самореалізації особистості. Рівень здоров'язбережувальної підготовки педагога є пріоритетною складовою успішності школи, результативності застосування нових засобів навчання, які сприяють покращенню здоров'я учнів і відповідають вимогам часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Всесвітня декларація виживання, захисту і розвитку дітей URL: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_075 (дата звернення: 11.11.2020)

2. Державний стандарт початкової освіти URL: https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/pro-zatverdzhennya-derzhavnogo-standartupochatkovoyi-osviti (State Standard of Elementary Education (2018) Retrieved from: https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/pro-zatverdzhennya-derzhavnogo-standartupochatkovoyi-osviti) (дата звернення: 18.10.2020).

3. Закон України «Про освіту» URL: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19 (Law of Ukraine "On Education". (2017). Retrieved from: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19) (дата звернення: 08.11.2020).

4. Закон України про повну загальну середню освіту URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text (дата звернення: 18.10.2020).

5. Концепція «Нова українська школа» URL: http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch 2016/konczepcziya.html (Concept "New Ukrainian School". (2016). Retrieved from: http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch 2016/konczepcziya.html) (дата звернення: 18.10.2020).

6. Омельченко Л. П. Здоров'ятворча педагогіка. Харків : Вид. група «Основа», 2008. 205 с.

Валентина Успенська,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики змісту освіти,
керівник лабораторії здоров'яспрямованої освіти
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти
Світлана Бирченко,
начальник відділу дошкільної, загальної середньої освіти
Департаменту освіти і науки
Сумської обласної державної адміністрації

ПРОЄКТИ ТА ПРОГРАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ СУМЩИНИ

Анотація. *Проаналізовано досвід діяльності закладів загальної середньої освіти з організації здоров'яспрямованого освітнього процесу засобами проєктів і програм. Особлива увага присвячена закладам, які працюють в школах (осередка) здоров'я, залучившись до мережі шкіл сприяння здоров'ю, шкіл, дружніх до дитини.*

Ключові слова: *здоров'яспрямовані проєкти, програми, здоров'язбережувальні технології, Школа сприяння здоров'ю, Школа, дружня до дитини, Сумська область.*

Постановка проблеми. Здоров'я людини – одна із глобальних проблем, яку намагаються вирішувати не лише лікарі, а й психологи і педагоги. У вирішенні цієї важливої проблеми великого значення набуває здоров'язбережувальна діяльність сучасного закладу освіти. Тут закладається фундамент особистості, інтенсивно формуються базові соціальні установки, основи світогляду, звички, розвиваються пізнавальні здібності, емоційно-вольова сфера, укладаються різноманітні стосунки з навколишнім світом, закладаються базові цінності, у тому числі й здоров'я.

У закладах освіти всіх типів Сумської області створено осередки здоров'язбереження. Серед них – моделі шкіл здоров'я (Школи сприяння здоров'ю, Школи, дружні до дитини), центри здоров'я. Усього таких закладів – 188. Серед них закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) – 149 (36 % всіх ЗЗСО в Сумській області). Школи здоров'я функціонують з метою забезпечення здорового способу життя, формування ціннісного ставлення дітей до здоров'я, розвитку здоров'язбережувального середовища. Заклади освіти мережі шкіл сприяння здоров'ю створюють власні концепції такого закладу, плани та програми із формування у дітей та учнівської молоді позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, аналітичні та діагностичні матеріали власної діяльності, паспорти та щоденники здоров'я. Вони залучають до діяльності батьків, громадські організації, органи учнівського самоврядування.

Мета статті – проаналізувати стан упровадження проєктів та програм здоров'яспрямованого змісту в закладах загальної середньої освіти Сумської області, зокрема у закладах, які працюють за різними моделями шкіл здоров'я.

Виклад основного змісту. Найбільш масовими проєктами та програмами, упроваджуваними в ЗЗСО є проєкт (курс) «Вчимося жити разом», спрямований на навчання дітей і підлітків життєвим навичкам, які сприяють соціальній злагодженості, полегшенню адаптації до нових життєвих обставин, відновленню психологічної рівноваги, розбудові здорових стосунків тощо. Нормативною базою для впровадження проєкту є накази та листи Міністерства освіти і науки України, Департаменту освіти і науки Сумської облдержадміністрації, комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти (КЗ СОІППО). Необхідність залучення проєкту до ЗЗСО визначена завданнями Державної соціальної програми «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини» на період до 2021 року». Проєкт (курс) «Вчимося жити разом» реалізується на всіх 3-х ступенях школи на уроках з предметів «Я досліджую світ», «Основи здоров'я», у старшій школі –

через проведення виховних годин та позакласних заходів. Упровадженню проєкту передують тренінгові курси, що проводить КЗ СОІППО. Загалом до проєкту долучились 282 заклади освіти, і в 2019-2020 році навчанням за проєктом було охоплено 65826 учнів.

Останніми роками втратив позиції факультативний курс «Захисти себе від ВІЛ», спрямований на старшокласників. Через відсутність спеціального навчального предмета з проблем здоров'язбереження в старшій школі цей курс здатен забезпечити освіту з профілактики шкідливих звичок та ризикованої поведінки. Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 17.08.2011 № 982 «Про виконання Загальнодержавної програми забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД щодо підготовки педагогічних працівників та охоплення навчанням учнівської молоді за програмами розвитку життєвих навичок», низки нормативних документів обласного рівня [1-3] передбачена спеціальна підготовка педагогів до повного охоплення ЗЗСО та професійно-технічної освіти факультативним курсом «Захисти себе від ВІЛ». Підготовлених у системі післядипломної освіти педагогів з викладання курсу в області – понад 300. Проте у 2019-2020 навчальному році курс «Захисти себе від ВІЛ» упроваджувався у 66 ЗЗСО, а з них лише у 28 – в старшій школі. Навчанням було охоплено 1200 учнів, з них лише 86 – старшокласників.

Дослідно-експериментальну програму «Здоров'язбережувальна технологія «Навчання у русі» в системі оздоровчо-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів» упроваджують 6 ЗЗСО Сумського району (Верхньосироватська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів Верхньосироватської ОТГ; Великочернеччинська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів Сумської районної ради; Косівщинська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів Сумської районної ради; Низівська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів Сумської районної ради; Стецьківська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів Сумської районної ради; Хотінська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів Хотінської ОТГ). Програма передбачає упровадження освітньо-рухової методики навчання учнів молодших класів в системі здоров'язбереження.

У ЗЗСО області за координації навчально-методичного центру психологічної служби КЗ СОІППО впроваджуються три програми: «Сприяння просвітницькій роботі «рівний – рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя», «Дорослішай на здоров'я», «Я – моє здоров'я – моє життя». У 2019/2020 навчальному році програма «Сприяння просвітницькій роботі «рівний – рівному» серед молоді

України щодо здорового способу життя» впроваджувалася в 48 ЗЗСО, програма «Дорослішай на здоров'я!» – у 52 закладах, програма «Я – моє здоров'я – моє життя» – у 26 закладах. Основними формами впровадження програм є факультативи, тренінгові групи, гуртки. У минулому навчальному році працювало 55 факультативів, 65 тренінгових груп, 27 гуртків, навчанням у яких було охоплено 2 197 учнів. Як свідчать результати опитування учнів, навчання сприяє підвищенню рівня поінформованості щодо впливу наркотиків, алкоголю, куріння, інфекцій, що передаються статевим шляхом, на здоров'я людини (на це вказали 94,7% опитаних).

ЗЗСО Сумської області упроваджують також інші, проте, менш масові проєкти та програми: «Особиста гідність. Безпека життя. Громадська позиція»; корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»; Школа олімпійської освіти; проєкт OlympicLab (модуль «Чат з олімпійцем»); програма «Абетка харчування» від компанії Nestlé; Всеукраїнський проєкт «Мішечок», спрямований на заохочення школярів та молодь виготовити мішечки (торбинки), що будуть екологічною альтернативою пластиковому пакуванню і сприятимуть поширенню екологічного мислення та звичок; Всеукраїнський проєкт «Відкривай Україну» (частина «Займайся спортом»); пілотний освітній проєкт DOCU/ТИЖДЕНЬ проти булінгу; проєкт «Посилка успіху» від Благодійного фонду «Фонд Кличко» за підтримки UEFA Foundation for Children; «Стоп наркотик!»; «Маршрут безпеки»; програма курсу за вибором «Уроки стійкого розвитку. Моя щаслива планета».

З ініціативи Центру «Розвиток корпоративної соціальної відповідальності» за сприяння Mondelez International Foundation та інформаційного партнера – Інституту модернізації змісту освіти Міністерства освіти і науки України – у 24 ЗЗСО області здійснювалася робота в рамках програми «Healthy schools: заради здорових і радісних школярів». метою програми є сприяння розвитку здорового харчування, фізичних активностей та свідомого ставлення учнів до власного здоров'я. Під час карантину заходи проєкту проводилися в онлайн-режимі. Школа сприяння здоров'ю, що функціонує на базі Комунальної установи Сумська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 15 ім. Д. Турбіна, м. Суми, Сумської області, увійшла до «Топ-50» шкіл України, продемонструвавши високий рівень заходів, проведених у рамках проєкту.

Відповідно до запропонованих активностей програми «Healthy Schools» учні Степанівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів

Степанівської селищної ради Сумського району реалізували челендж «Нова шкільна їдальня».

Найбільше закладів освіти, що працюють, як Школи сприяння здоров'ю та створили власну модель такого сучасного навчального закладу – у Сумській міській об'єднаній територіальній громаді (31), Ямпільському районі (11), Шосткинській міській об'єднаній територіальній громаді та м. Лебедині (по 10), Липоводолинському районі (7), Конотопській міській та Краснопільській селищній (по 5) об'єднаних територіальних громадах.

Особливу увагу функціонуванню школи здоров'я в своїй установі приділяють окремі ЗЗСО Сумської області. У своїй освітній діяльності ці ЗЗСО впроваджують різні проєкти та програми здоров'яспрямованого змісту. Назвемо найбільш активні осередки.

Лебединська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 3 Лебединської міської ради Сумської області (директор – Тетяна Фролова).

Індикатором успішності роботи є низка перемог закладу з проблеми здоров'язбереження. Серед них – перемога в ІІ (обласному) етапі Всеукраїнського конкурсу-захисту сучасної моделі навчального закладу «Школа сприяння здоров'ю» у номінації «Загальноосвітній навчальний заклад» у 2012 році, зайняте ІІІ місце в обласному етапі Всеукраїнського конкурсу серед Шкіл, дружніх до дитини у 2014 році, перемога у VIII Міжнародному фестивалі педагогічних інновацій у 2016 році, неодноразові перемоги у міському етапі Всеукраїнського фестивалю-конкурсу «Молодь обирає здоров'я», міському конкурсі «Школа безпеки».

Ефективним для закладу стало впровадження у процеси життєдіяльності дитини оздоровчих технологій терапевтичного спрямування: арттерапія, ігрова терапія, музична терапія, кольоротерапія, казкотерапія, елементів здоров'язбережувальної технології «Навчання в русі», музикотерапевтичної педагогічної технології «ПіснеЗнайка», проєктів з проблем протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу. У школі діє інтерактивна навчальна виставки з питань репродуктивного здоров'я, профілактики ВІЛ/СНІДу та ІПСШ серед молоді «Маршрут безпеки», реалізується проєкту «Fair Play – чесна гра».

Лебединська ЗОШ І-ІІІ ступенів № 3 активно презентує власну модель школи сприяння здоров'ю під час обласних науково-практичних семінарів, які були проведені на базі закладу, зокрема для методистів психологічної служби, методистів біології, основ здоров'я, здоров'язбережувальної діяльності управлінь, відділів освіти райдержадміністрації, міськвиконкомів, керівників методичних об'єднань учителів основ здоров'я; обласних науково-педагогічних конференцій

(Суми 2017 р., 2018 р., 2019 р.), Всеукраїнських науково-практичних конференцій з Міжнародною участю (Мелітополь, 2013 р., Київ, 2014 р., Жовті Води, 2015 р., Суми, 2018 р.). Матеріали з досвіду роботи опубліковані у фахових виданнях, зокрема «Управління школою», «Педагогічна трибуна», збірниках матеріалів конференцій.

Досвід керівника закладу освіти Тетяни Фролової з питання «Організація здоров'яспрямованої діяльності в загальноосвітньому навчальному закладі» занесений до обласної картотеки передового педагогічного досвіду Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, вивчається і впроваджується в практику не тільки вчителями міста, а й області. Т.І. Фролова є членом лабораторії здоров'яспрямованої освіти КЗ СОІППО.

Ворожбянський ЗЗСО І-ІІІ ступенів № 3 Білопільської районної ради Сумської області (директор – Тамара Василець).

Упродовж десяти років заклад працює над проблемою »Формування в молодого покоління мотивації до здорового способу життя, надання належної освіти з питань збереження здоров'я, шляхів запобігання ВІЛ/СНІД/ІПСШ», метою якої є виховання високоморальної, соціально активної особистості. Із 2012 року ЗЗСО занесений до обласної мережі Шкіл сприяння здоров'ю. Педагогічний колектив працює над упровадженням стандартів превентивної освіти шляхом участі у Всеукраїнському превентивному проєкті «Школа, дружня до дитини». Із 2017 року учнівський та педагогічний колективи – учасники проєкту «Вчимося жити разом», започаткований Європейським Союзом (ЄС) та Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. У закладі розроблено та успішно реалізовується модель превентивної освіти «Сходинки здоров'я», яка у 2014 році посіла друге місце в обласному конкурсі моделей превентивної освіти в навчальному закладі.

У практиці роботи вчителів обов'язковими стали фізкультхвилинки на всіх уроках, для цього розроблено спеціальні комплекси фізичних вправ для учнів різного віку. Сенсорні координаційні вправи, музикотерапія, дихальна гімнастика, ритмопластика, динамічні паузи, рухливі та спортивні ігри, релаксація, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, самомасаж, технології впливу кольором, казкотерапія дозволяють знімати стан утомленості на уроці, ослабити психологічну напруженість, викликану інтенсивністю занять і просто дають можливість дитині рухатися.

З метою пропаганди здорового, активного способу життя, навчання орієнтуванню в повсякденному житті, а також для популяризації здорового

способу життя в ЗЗСО організовано роботу «Клубу юних захисників здоров'я», гуртків «Захисти себе від ВІЛ» та «Основи медичних знань». Гуртківці – активні учасники виховних заходів оздоровчої тематики, проводять для молодших учнів заняття з профілактики шкідливих звичок, інфекційних захворювань, самі є прикладом соціально безпечної поведінки.

Педагоги школи поширюють свій досвід серед учителів району та області. На базі ЗЗСО з 2015 до 2018 року працювала над проблемою «Використання здоров'язбережувальних технологій у процесі навчання та виховання молодшого школяра в умовах упровадження Державного стандарту початкової освіти» районна Школа передового педагогічного досвіду вчителів початкових класів під керівництвом Наталії Ночвій. У листопаді 2019 року директорка з ЗЗСО Тамара Василець ділилась напрацюваннями педагогів на ІІІ Всеукраїнській науково-педагогічній Інтернет-конференції «Формування в закладі освіти компетентності екологічної грамотності та здорового життя» (м. Суми).

ЗЗСО взяв участь у цьогорічній обласній серпневій конференції педагогічних працівників Сумської області «Освітнє середовище – простір гармонійного розвитку нового покоління» (участь у роботі тематичного майданчика «Школи здоров'я Сумщини», представлений новий Маршрут здоров'я «Захисти себе від COVID»).

Лебединська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 6 Лебединської міської ради Сумської області (директор – Валентина Верхова) третій рік працює над експериментально-дослідною роботою з проблеми «Виховання здорового способу життя засобами музейної педагогіки», з 2018 року – занесена до Всеукраїнської мережі шкіл олімпійської освіти. ЗЗСО співпрацює з обласним національним олімпійським комітетом та його головою, срібною призеркою зимових Олімпійських ігор 1998 року в Нагато Оленою Петровою. Щорічно на базі закладу проходять майстер-класи з майстрами спорту: бронзовою призеркою XVII зимових ігор у Ліллехаммері В. Цербе-Несіною (біатлон), чемпіонкою світу з лижних гонок О. Ушкаленко, чемпіонкою світу з вільної боротьби К. Бурмістрова, учасницею 30-х літніх Олімпійських ігор 2012 року в Лондоні В. Кащєєвою (легка атлетика), абсолютною чемпіонкою та рекордсменкою України, віце-чемпіонкою світу - 2018 з пауерліфтингу А. Рикун. Школа долучилася до Проєкту OlympicLab, що реалізується Національним Олімпійським Комітетом України у партнерстві з «Coca-Cola Foundation».

У закладі чотири роки поспіль проводиться фестиваль Спорту, краси та здоров'я, а учні початкової школи здійснюють навчання за Програмою

«Абетка харчування» від компанії Nestlé. На базі школи працює секція боксу, серед учнів школи є чемпіон України з боксу, бронзовий чемпіон Європи, чемпіони України з боксу, 8 призерів обласних змагань. Запроваджено щорічні загальношкільні свята: «Родина за здоровий спосіб життя», «Тато, мама, я та вчителі»; спортивно-патріотичні свята «Козакам рід від роду немає переводу»; малі олімпійські ігри, що проходять під девізом: «Спортивна дитина – здорова Україна!». Школа занесена до Всеукраїнської Мережі Шкіл олімпійської освіти, учитель цієї школи Т. Сагер брала участь у семінарі-нараді Олімпійської Академії України в м. Львів, заступник директора Н. Савенко ділилася досвідом під час проведення онлайн-конференції «Олімпійський спорт у гуманітарному розвитку людини».

Комунальна організація (установа, заклад) «Шосткинська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 1 Шосткинської міської ради Сумської області» (директор Антоніна Кобилякова), яка є членом Національної мережі Шкіл сприяння здоров'ю, виявила ініціативу долучитися до діяльності в проєкті мережі Шкіл, дружніх до дитини, що діє в Сумській області з 2013 року. За результатами конкурсу-огляду моделей превентивної освіти Шкіл, дружніх до дитини, заклад у 2014 році став переможцем та за підтримки Європейського Союзу був нагороджений меблями для тренінгового кабінету з основ здоров'я. Школа є базовим освітнім закладом міської мережі Шкіл сприяння здоров'ю. У ЗЗСО створено модель превентивної освіти, розраховану на об'єднання зусиль школи, сім'ї та громадськості щодо створення системи превентивної освіти та виховання, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

У Комунальній організації (установі, закладі) «Шосткинська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 7 Шосткинської міської ради Сумської області» розроблено заходи щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». З метою формування навичок здорового способу життя, забезпечення повноцінного фізичного та психічного розвитку дітей педагогічний колектив школи активно працює над реалізацією проєкту «Зроби свій вибір на користь здоров'я», у рамках якого проводяться Олімпійські тижні, тижні збереження здоров'я та формування здорового способу життя, заходи щодо зміцнення здоров'я дітей та молоді, формування фізичної культури.

Учителем фізичної культури Людмилою Михно розроблено модель організації фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів йога-аеробіки в різних формах фізкультурно-

оздоровчих занять, які впливають на покращення психічного, фізичного й соціального компонентів здоров'я на основі її дисертаційного дослідження на тему «Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки» (захист дисертації відбувся у спеціалізованої вченої ради Національного університету фізичного виховання і спорту України 15 грудня 2017 року). Розроблену модель організації фізичного виховання молодших школярів, спрямовану на покращення показників їх фізичного та емоційного станів, упроваджено в освітній процес початкової школи ЗЗСО, а також у практику роботи Іванківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 1 Іванківського району Київської області, Херсонської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 41 Херсонської міської ради, у практику навчального процесу кафедри дошкільної та початкової освіти навчально-наукового інституту педагогіки та практичної психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка. Крім того, учителі початкової школи активно впроваджують в освітній процес програму «Абетка харчування», яка дозволяє пояснити школярам переваги правильного харчування, що є ключовою засадою здорового способу життя.

У Комунальній організації (установі, закладі) «Шосткинська спеціальна загальноосвітня школа І-ІІ ступенів № 10 Шосткинської міської ради Сумської області» впроваджуються здоров'язбережувальні технології в процесі освітньої роботи з дітьми з особливими освітніми потребами з 2015 року. Задіяно 10 класів, 90 учнів, 23 педагогічні працівники школи. В основі управління закладом стосовно медичного обслуговування учнів та педагогічних працівників лежить програмно-цільовий підхід, основою якого є програма «Школа сприяння здоров'ю». У закладі систематично проводиться моніторинг оздоровчої функції. Результати медичного обстеження учнів свідчать, що у 2020 році порівняно з минулим роком збільшилася кількість учнів, віднесена до основної групи для занять фізичною культурою, зменшилася кількість учнів підготовчої та спеціальної груп, зменшилась кількість випадків порушення постави.

У Комунальній організації (установі, закладі) «Шосткинська спеціалізована школа І ступеня № 13 Шосткинської міської ради Сумської області» з 2019 року реалізується програма «Культура добросусідства», що спрямована на формування в учнів духовної і соціальної складових здоров'я. Із 2017 року до 2020 року для учнів 2-4 класів реалізовувалася освітня програма «Абетка харчування» в рамках курсу «Основи здоров'я». На жаль, у 2020/2021 навчальному році реалізацію програми призупинено, так як заклад не був забезпечений безкоштовними навчальними

посібниками. У 2020/2021 навчальному році в ЗЗСО стартував проєкт «Школа здоров'я», метою якого є формування в учнів культури здорового харчування, формування правильної постави; профілактика зниження зору; розвиток соціально-емоційного інтелекту.

У всіх ЗЗСО м. Лебедин функціонують Школи здоров'я та впроваджуються програми здоров'яспрямованого змісту.

Питання збереження та примноження здоров'я дітей у Школі сприяння здоров'ю Будильського НВК: ЗОШ І-ІІІ ступенів – ДНЗ Лебединської районної ради (директор Раїса Ковальчук) є першочерговими. Вся освітня діяльність побудована на основі моделювання системи здоров'язбережувальних технологій навчання та виховання. У закладі створено безпечне здорове шкільне середовище: забезпечено відповідне освітлення, тепловий звуковий, кольоровий режим, вологе прибирання, зручні меблі, які відповідають зросту і віку учнів забезпечене якісне харчування, обладнані класні кімнати та коридори з урахуванням ідеї розвитку здоров'я дітей. Запроваджені здоров'язбережувальні технології (руханки та вправи для очей під час уроків, дихальна гімнастика, «сольові мішечки» для профілактики сколіозу та короткозорості, елементи музико-, арома-, кольоро-, казкотерапії, веселі перерви для учнів початкових класів) зміцнюють здоров'я дітей. Упроваджуються проєкти: «Сприяння просвітницькій роботі «рівний – рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя», «Захисти себе від ВІЛ», інтерактивна виставка з проблем репродуктивного здоров'я «Маршрут безпеки». Засобами виставки формується поведінка та емоції учнів, розвиваються пізнавальні потреби, здатність та бажання ділитися та спілкуватися. Учні пов'язують власні поведінкові ризики із можливими наслідками, розробляють особисті шляхи виходу з певної ситуації. Агітбригада школи отримує перемоги та призові місця в конкурсах «Молодь обирає здоров'я!». З метою подолання бездоглядності, профілактики шкідливих звичок, правопорушень по закінченню уроків діти мають змогу цікаво й змістовно проводити дозвілля, що сприяє моральному та духовному здоров'ю дитини. Так, у закладі працюють гуртки різного спрямування: «Народні обереги», «Юні природолюби», «Сувенірна скринька». «Криниченька», «Танцювальний», «Турисько-краєзнавчий», «Джура» секції «Футбол», «Панкратіон», «Бокс». Щосереди проводиться «Спортивний день». Традиційними уроки Здоров'я, Тижні здорового способу життя. Для профілактики простудних захворювань організовано роботу фітобару.

Робота практичного психолога ЗЗСО спрямована на формування психічного здоров'я школяра, вміння радіти життю, виховання позитивних емоцій, протистояння шкідливому впливу на власне здоров'я, профілактику правопорушень та робота з учнями «групи ризику», булінгу, суїцидальної поведінки, торгівлі людьми, формування навичок безпеки в Інтернеті.

Результатом роботи Школи сприяння здоров'ю є низька кількість простудних захворюваність учнів, підвищення працездатності учнів під час уроків, значне зменшення чисельності «групи ризику», кількості конфліктних ситуацій між учнями.

Висновки. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року [4] в якості одного з пріоритетних завдань модернізації освіти визначає формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів. Одним із шляхів формування цієї компетентності є впровадження соціально-профілактичних програм, спрямованих на популяризацію серед підлітків і молоді здорового способу життя й важливості цих аспектів для стану здоров'я, профілактики незапланованої вагітності та інфекцій, що передаються статевим шляхом. Відповідна робота в ЗЗСО ведеться, але вона не брала системного та цілісного характеру. Всеохопленості ЗЗСО означеною діяльністю є розуміння всіма педагогами, керівництвом закладів необхідності спрямування зусиль на проблему здоров'язбереження всіх учасників освітнього процесу.

З метою активізації та відновлення роботи Шкіл здоров'ю Департаментом освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації 23.11.2020 проведено колегію «Про стан функціонування Шкіл здоров'я та впровадження програм здоров'яспрямованого змісту в закладах освіти області», де було обговорено питання розбудови мережі Шкіл здоров'я в закладах освіти Сумської області, упровадження програм здоров'яспрямованого змісту, створення інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища.

Колегією прийнято рішення активізувати роботу щодо створення в закладах освіти різних типів (дошкільної, загальної середньої, позашкільної) осередків шкіл (центрів) здоров'я; забезпечити діяльність місцевих координаційних рад мережі шкіл здоров'я відповідно до наказу Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 27.09.2016 № 494-ОД; ввести в ЗЗСО факультативів за програмами здоров'яспрямованого змісту за рахунок варіативної складової. На КЗ СОІППО покладено завдання розробити і впровадити в навчальний процес курси за вибором за двома темами: «Моделювання шкіл здоров'я в

закладі освіти (дошкільної, загальної середньої, позашкільної, професійно-технічної)» та «Безпечне і здорове освітнє середовище у Новій українській школі» для керівників, координаторів здоров'яспрямованої діяльності в закладах освіти, усіх зацікавлених педагогів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про активізацію діяльності навчальних закладів у міжнародному проєкті «Європейська мережа Шкіл сприяння здоров'ю», викладання навчального предмета «Основи здоров'я» і факультативного курсу «Захисти себе від ВІЛ»: наказ Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 23.06.2016 № 372-ОД. URL: http://www.soippo.edu.ua/index.php/naukova-robota/3002-laboratoriya-zdorov-yaspryamovanoji-osviti

2. Про активізацію діяльності закладів освіти у міжнародному проєкті «Європейська мережа Шкіл сприяння здоров'ю», упровадження предметів, проєктів, курсів здоров'яспрямованого змісту в закладах загальної середньої освіти: наказ Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 05.07.2019 № 449-ОД. URL: http://www.soippo.edu.ua/index.php/naukova-robota/3002-laboratoriya-zdorov-yaspryamovanoji-osviti

3. Про заходи з розвитку проєкту «Європейська мережа Шкіл сприяння здоров'ю» в Сумській області на 2016-2020 роки: наказ Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 27.09.2016 № 494-ОД. URL: http://www.soippo.edu.ua/index.php/naukova-robota/3002-laboratoriya-zdorov-yaspryamovanoji-osviti

4. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі: Указ Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Бирченко Світлана, начальник відділу дошкільної, загальної середньої освіти Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації**.**

Бобровицька Любов, практичний психолог, учитель біології, основ здоров'я Свеської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів № 1 Ямпільської районної ради Сумської області.

Вязова Тетяна, учитель географії Лебединської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів № 7 Лебединської міської ради Сумської області.

Гаврилишина Людмила, учитель основ здоров'я Лебединської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів № 7 Лебединської міської ради Сумської області.

Горєла Тетяна, учитель основ здоров'я та біології Комунальної установи Сумська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 15 ім. Дмитра Турбіна м. Суми Сумської області.

Гребеніченко Юлія, методистка відділу моніторингу якості освіти, викладачка кафедри природничо-математичної освіти і технологій комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів» м. Біла Церква Київської області.

Демченко Світлана, учитель хімії та біології Комунальної установи Сумська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 24, м. Суми, Сумської області.

Загребельна Тетяна, заступник директора з виховної роботи Лебединської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 3 Лебединської міської ради Сумської області.

Капленко Анна, учитель основ здоров'я Сумського закладу загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів № 26 Сумської міської ради Сумської області.

Кириченко Олена, учитель біології Комунального закладу Сумської обласної ради «Сумська обласна гімназія-інтернат для талановитих та творчо обдарованих дітей».

Кісільова Марина, методист з біології, екології, природознавства та основ здоров'я навчально-методичного відділу координації освітньої діяльності та професійного розвитку комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Коростіль Лідія, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики змісту освіти комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Кострова Любов, учитель основ здоров'я Комунального закладу Сумської обласної ради Глухівського ліцею-інтернату з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Куций Андрій, кандидат філософських наук, доцент кафедри виховання та культури здоров'я КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти».

Лавріненко Лідія, кандидат історичних наук, доцент кафедри педагогіки та психології Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського.

Лаврова Лариса, кандидат філософських наук, доцент, завідувач кафедри виховання та культури здоров'я КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти».

Лапоног Лариса, учитель біології та основ здоров'я Будильського навчально-виховного комплексу: загальноосвітня школа I-III ступенів – дошкільний навчальний заклад Лебединської районної ради Сумської області.

Лебединець Наталія, учитель хімії та біології Комунальної установи Сумська загальноосвітня школа I-III ступенів № 8 Сумської міської ради Сумської області.

Лойченко Інна, учитель англійської мови та інформатики Лебединської спеціалізованої школи I-III ступенів № 7 Лебединської міської ради Сумської області.

Марухина Ірина, завідувач навчально-методичного центру психологічної служби комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, науковий співробітник Українського науково-методичного центру психологічної служби і соціальної роботи НАПН України.

Метейко Алла, методист з хімії навчально-методичного відділу координації освітньої діяльності та професійного розвитку комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Михайлова Наталія, соціальний педагог, учитель біології Комунальної установи Сумська спеціалізована школа I-III ступенів № 10, м. Суми, Сумської області.

Поліщук Наталія, завідувач науково-дослідної лабораторії освітніх інновацій Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти.

Потапенко Тетяна, учитель початкових класів Лебединської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 3 Лебединської міської ради Сумської області.

Риженко Руслана, учитель біології та основ здоров'я Конотопської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів № 3 Конотопської міської ради Сумської області.

Савченко Вікторія, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри виховання та культури здоров'я КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти».

Самойленко Лілія, консультант Центру професійного розвитку педагогічних працівників Сумської міської ради Сумської області.

Світич Світлана, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри виховання та культури здоров'я КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти».

Сєрих Лариса, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри теорії і методики змісту освіти Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Сидоренко Ірина, старший викладач кафедри психології комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Сіренко Надія, керівник гуртка «Уроки здоров'я» Лебединського центру позашкільної освіти Лебединської міської ради Сумської області.

Сьома Світлана, кандидат педагогічних наук, методист комунального закладу Сумської обласної ради обласного центру позашкільної освіти та роботи з талановитою молоддю.

Тітаренко Світлана, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Успенська Валентина, кандидат педагогічних наук доцент кафедри теорії і методики змісту освіти Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Чичикало Валентина, учитель основ здоров'я Хмелівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Краснопільської селищної ради Сумської області.

Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір, точність наведених фактів, цитат, економіко-статистичних даних, власних імен та інших відомостей. Матеріали відтворюються із збереженням змісту, наданого авторами

Наукове видання

ЗДОРОВ'Я ЯК ОСОБИСТИЙ, ОСВІТНІЙ І СУСПІЛЬНИЙ ФЕНОМЕН

Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції

(м. Суми, 26 листопада 2020 р.)

За редакцією В. М. Успенської

Підписано до друку 30.11.2020
Формат 60х84/16. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 12,79.
Ум. фарб.-відб. 12,79. Обл.-вид. арк. 12,00.
Тираж 40 пр. Вид. № 89.

Видавець і виготовлювач:
ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.
Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.