

Успенська Валентина Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики змісту освіти
КЗ Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ В ОСВІТІ

***Анотація.** Розкрито педагогічні аспекти здоров'язбережувального компонента в освіті, як складову процесу навчання, виховання та розвитку в закладі, яка створює безпечні й комфортні умови в освітньому процесі, забезпечує розв'язання освітніх завдань з урахуванням збереження й зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу та формування в них культури здорового способу життя. Запропоновано його класифікацію на основі аналізу здоров'яспрямованого впливу на особистість у її взаємодії в чотирьох сферах: природа, культура, інший, Я-сам.*

***Ключові слова:** здоров'язбереження, здоров'язбережувальний компонент, здоров'язбережувальні технології, заклад освіти, здобувачі освіти, педагоги.*

Здоров'язбереження як загальноосвітня проблема завжди залишається актуальною через вплив, який здійснює освіта на стан здоров'я здобувачів освіти та самих педагогів. Закономірний процес погіршення стану здоров'я учнів за час навчання в школі через неприродовідповідний режим навчання (інтенсифікація навчального процесу, невідповідність навчальних технологій і методик індивідуально-психологічним характеристикам учнів, збільшення онлайн-освітнього компонента, відсутність діалогічного стилю взаємодії тощо) посилюється в останні роки стресовими умовами воєнних подій. Осучаснення навчальних програм та освітніх ресурсів, діджиталізація освітнього процесу і так само стресові умови викладання, викликані війною, посилюють навантаження на педагогів, що чинить негативний вплив на стан їхнього здоров'я. Усе це вимагає

спеціального педагогічного впливу та розуміння шляхів нівелювання факторів і причин погіршення стану здоров'я.

Метою статті є аналіз здоров'язбережувального компонента в освіті, реалізація якого сприятиме покращенню здоров'я здобувачів освіти та педагогів.

Для визначення поняття «здоров'язбережувальний компонент в освіті» зорієнтуємось на розуміння «компонента» як «складової чого-небудь, складника» (В. Бусел «Великий тлумачний словник сучасної української мови», 2005 р.), а здоров'язбереження як «процесу навчання й виховання, що не наносить прямої або опосередкованої шкоди здоров'ю учнів, створює безпечні й комфортні умови перебування дітей у школі, забезпечує індивідуальну траєкторію освіти, запобігання стресів, перевантаження, втоми дитини і тим самим сприяє збереженню й зміцненню її здоров'я» [1]. Доповнимо розуміння здоров'язбереження в освіті більш широко за його спрямованістю на всіх учасників освітнього процесу. Визначимо здоров'язбережувальний компонент в освіті як *«складову процесу навчання, виховання та розвитку в закладі, яка створює безпечні й комфортні умови в освітньому процесі, забезпечує розв'язання освітніх завдань з урахуванням збереження й зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу та формування в них культури здорового способу життя»*.

Нормативною базою, яка визначає вимоги до реалізації здоров'язбережувального компонента в освіті, є Закони України «Про освіту» (2017 р.), «Про повну загальну середню освіту» (2020 р.), «Про внесення змін до деяких законів України щодо державних гарантій в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану» (2022 р.); Концепція нової української школи (2016 р.); Державні стандарти початкової (2018 р.) та базової середньої освіти (2020 р.); Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі (2020 р.) та щорічні плани заходів з її реалізації; Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти (2020 р.); Концепція безпеки закладів освіти (2023 р.); Професійні стандарти за професіями «Вчитель початкових класів закладу

загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» (2020 р.), «Керівник (директор) закладу загальної середньої освіти» (2021 р.) та інші документи.

Здоров'язбережувальний компонент в освіті може бути класифікований на основі аналізу здоров'яспрямованого впливу на особистість у її взаємодії в таких чотирьох сферах: *природа, культура, інший, Я-сам*.

У навчальному соціумі (*природа*) здоров'язбережувальним компонентом в освіті виступатиме безпечне і здорове освітнє середовище та організація відповідного йому режиму навчання в закладі освіти.

Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі [4] розроблена на основі аналізу сучасного стану освітнього середовища та забезпечення охорони життя і здоров'я учасників освітнього процесу. Формування безпечного та здорового освітнього середовища сприятиме кращій реалізації інтелектуального, фізичного, соціального та емоційного розвитку учнів, їх потенціалу, а також матиме позитивний вплив на стан громадського здоров'я, економіки та демографії в цілому в Україні. Стратегічні цілі документа окреслюють систему роботи закладу освіти для створення безпечного здорового освітнього середовища:

- здоров'язбережувальна складова освіти;
- комплексність розвитку фізичної культури та посилення рухової активності;
- розбудова системи здорового харчування, формування культури харчування та правильних харчових звичок;
- удосконалення медичного обслуговування учнів та працівників закладів освіти;
- ефективне психологічне забезпечення освітнього процесу;
- підготовка працівників закладу освіти та їх здоров'я;
- безпечність, доступність та інклюзивність освітнього середовища;
- міжсекторальна взаємодія та залучення соціальних інституцій [1].

У сфері культури – упровадження змістового здоров'язбережувального навчального компонента, який охоплює спеціальні здоров'язбережувальні навчальні програми, предмети, курси. А також вибір закладом освіти загалом навчального компонента, що відповідає індивідуально-психологічним характеристикам учнів та сприяє підвищенню якості учіння (мотивації, інтересу, оцінювання змісту навчання).

Означений компонент першочергово реалізується інваріантним предметом «Основи здоров'я» (7 – 9 класи), інтегрованими курсами НУШ «Я досліджую світ» (1 – 4 класи), «Здоров'я, безпека та добробут» (наразі – 5 – 6 класи). У базовій середній освіті він доповнюється обов'язково-вибірковими предметами «Вчимося жити разом», «Етика», «Культура добросусідства», «Духовність і мораль у житті людини і суспільства». Проте такий предмет відсутній у старшій школі. Планом заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі (на 2023 рік) [3] передбачено включення здоров'язбережувального компонента навчання до змісту державного стандарту профільної середньої освіти. Однак вже зараз для його реалізації пропонуються програми з грифом МОН України: навчального курсу для учнівської молоді старшого підліткового та юнацького віку «Формування здорового способу життя та профілактика ВІЛ/СНІДу» (авт. Т. Воронцова, В. Оржеховська, В. Пономаренко) й навчальна програма «Морально-ціннісні аспекти формування навичок здорового способу життя у старших підлітків» (авт. О. Соляник, А. Тінякова, Т. Симоненко). У Сумській області реалізується програма навчального курсу «Уроки здорового харчування», 1 – 11 класи (авт. В. Успенська).

Змістовий компонент здоров'язбережувального навчання реалізується в освітній діяльності кожного педагога (зокрема, класного керівника) і має містити інформаційні відомості про здоровий спосіб життя і здоров'язбережувальні технології за такими основними напрямками [2]:

– гігієна середовища (мікроклімат житлового приміщення, класної кімнати);

- особиста гігієна (харчування; сон, навчання, відпочинок, режим дня, загартовування, користування персональним комп'ютером);

- комплекси оздоровчих вправ (активізація рухової активності, дихальні гімнастики, вправи для очей, для вироблення навичок підтримки правильної постави, масажі, самомасажі);

- психогігієнічні та релаксаційні вправи для гармонізації та відновлення духовного, психічного і фізичного здоров'я (створення позитивної атмосфери, тренінги, аутотренінги зняття напружених, агресивних, депресивних чуттєво-емоційних станів);

- безпечна життєдіяльність;

- профілактика шкідливих звичок і захворювань.

Навчання працівників закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) реалізації здоров'язберезувального компонента навчання на основі сучасних освітніх технологій, зокрема тих, що спрямовані на збереження здоров'я учнів, визначено планом заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі (на 2023 рік) [3]. Цим документом для реалізації стратегічної цілі «Підготовка працівників закладу освіти та їх здоров'я» передбачені також наступні заходи:

- навчання працівників ЗЗСО методів запобігання та протидії проявам насильства та булінгу (цькування), алгоритмів взаємодії із службою у справах дітей і правоохоронними органами з метою виявлення дітей, постраждалих від насильства, та дітей, які перебувають у конфлікті із законом, формування соціально-емоційних компетентностей, ненасильницьких моделей спілкування та взаємодії учнів, навичок безпечної поведінки під час використання інформаційно-комунікаційних технологій та інших медійних засобів;

- навчання працівників закладів освіти надання домедичної допомоги (зокрема осіб з особливими освітніми потребами) у разі виникнення надзвичайних ситуацій у закладах освіти та ризиків, що пов'язані із вибухонебезпечними предметами;

– навчання працівників психологічної служби та педагогічних працівників з питань створення безпечних і здорових умов у ЗЗСО, збереження психічного здоров'я учнів і працівників;

– навчання працівників ЗЗСО з питань щодо дотримання та захисту прав дітей, недискримінації дітей, зокрема з особливими освітніми потребами, надання першої психологічної допомоги та формування життєстійкості.

У сфері взаємодії особистості з іншими суб'єктами здоров'язбережувальний компонент в освіті базується на гармонізації соціального оточення учасників освітнього процесу, становленні діалогічного стилю взаємодії, подоланні негативних явищ соціалізації (труднощі контактів, конфлікти здобувачів освіти з ровесниками та дорослими, булінг, агресивність, запальність, гіперактивність, замкнутість, депресії тощо). Реалізуючи дану сферу здоров'язбережувального компонента в освіті, педагоги та психологи мають бути готовими налагодити своєчасне і систематичне надання соціально-педагогічної та психологічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей і завдань функціонування системи освіти. Особливо посилюється таке освітнє завдання на етапі сьогодення, через стрес, пов'язаний з війною, який всі відчують систематично.

У сфері «Я-сам» здоров'язбережувальний компонент в освіті вимагає визнання кожним учасником освітнього процесу здоров'я найбільшою соціальною цінністю. Якщо для здобувачів освіти оволодіння цінністю – завдання, що вирішується впродовж усього періоду навчання в закладі освіти, то для педагогів – безумовна складова професійної компетентності. Вона відбивається на особливостях їх професійної діяльності, здатності упроваджувати здоров'язбережувальні технології, методики і прийоми здоров'язбережувального навчання. Вибудовуючи власну траєкторію професійного зростання, педагог, орієнтуючись на цінність здоров'я як освітньої категорії, буде умотивований набувати знань, умінь, навичок здоров'язбережувального змісту. Невідповідність технологій викладання педагога індивідуально-психологічним характеристикам учнів, інтенсифікація

навчального процесу призводить до домінування лівопівкульного чи правопівкульного інтелекту в учнів, коли пригнічується розвиток пізнавальних та інтегративних функцій, проявляється алекситимія, виникають дисфункції між лівою та правою півкулями, зниження емоційного та естетичного рівнів світосприйняття.

Національна стратегія розбудови безпечного здорового освітнього середовища [4] реалізацію стратегічної цілі «Підготовка працівників закладу освіти та їх здоров'я» розглядає як здатність працівників закладів освіти дотримуватися принципів здорового та безпечного способу життя, сприяти формуванню відповідних компетентностей в учнів, уміти запобігати проявам насильства та булінгу (цькування). Окрім знання свого предмета, педагог повинен мати специфічні психолого-педагогічні знання, володіти вміннями та навичками, що дозволяють йому гнучко, з урахуванням реальних індивідуальних особливостей учнів обирати методичні прийоми, засоби; оцінювати ефективність педагогічної діяльності. Педагог має також бути здатним до суб'єкт-суб'єктної (фасилітуючої) взаємодії, постійного доброзичливого спілкування з учнями та колегами, поважного ставлення до кожного учня, незалежно від його навчальних досягнень, до підтримки й заохочування індивідуальних зрушень у розвитку дитини. Педагог має планувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження й зміцнення здоров'я кожного з учасників освітнього процесу [1], застосовувати здоров'язбережувальні технології.

Зорієнтуємось на класифікацію здоров'язбережувальних технологій, запропоновану О. Іоною та Ю. Лукьяною [1]. Дослідниці розглядають наповнення основних груп здоров'язбережувальних технологій: організації навчального процесу; організації пізнавальної діяльності учнів; виховної роботи, предметні технології тощо. *Здоров'язбережувальні технології організації навчання* передбачають урахування динаміки працездатності учнів протягом уроку, навчального дня, тижня, року, що запобігає розумовому стомленню й перевантаженню. *Здоров'язбережувальні технології організації пізнавальної*

діяльності школярів вимагають наявності різних програм, підручників, дидактичних матеріалів, що дозволяють індивідуалізувати процес навчання; постійного систематичного аналізу й оцінки способів проробки учнями програмного матеріалу; створення на кожному уроці умов для самостійного вибору учнем способів роботи, типів завдань; використання різноманітних форм занять, сучасних методів навчання (рольових ігор, діалогів, тренінгів) [1].

Здоров'язбережувальні технології для щоденного (щоурочного) використання педагогами – динамічні гімнастичні вправи-руханки, вправи для постави, пальчикова гімнастика, кінезіологія / нейробіка, гімнастика для очей, самомасаж, релаксаційно-розвантажувальні вправи.

Для подолання викликів, пов'язаних з війною, кризових ситуацій, зняття психоемоційного напруження психологи та педагоги мають володіти техніками надання першої психологічної допомоги. Доцільними для здобувачів освіти будуть психологічні хвилинки: дихальні вправи, психогімнастичні вправи, тілесні техніки, вправи на зняття психоемоційного та м'язового напруження, вправи для релаксації та нормалізації самопочуття, арттерапії (казкотерапія, танцювальна, музична терапія, ізотерапія тощо). Арттерапію, як сприятливий вплив мистецтва на здоров'я людини та її настрій, важко переоцінити. Переживання розмаїття образів, кольорів, звуків, форм, ритмів «очищують» від надлишкової емоційної напруги, знімають перевтомлення, допомагають позбутися страхів, побічних реакцій, депресивних станів, знижують тривожність. Арттерапія стимулює потребу у вираженні своїх почуттів, у комунікаціях з іншими людьми, прагнення до самопізнання та дослідження навколишнього світу. Оздоровлення через мистецтво сприяє зміцненню й розвитку здоров'я здобувача освіти, вдосконаленню його духовних та фізичних сил [1].

Розгляд здоров'язбережувального компонента у сфері «Я-сам» потребує від учителя підвищення рівня власної здоров'язбережувальної компетентності, демонстрації і розвитку власного здорового способу життя. Сприяти цьому покликана діяльність закладу освіти, адже обов'язковими мають стати [3]:

організація та здійснення для працівників ЗЗСО заходів, спрямованих на розвиток у них культури здорового харчування, рухової активності та піклування про своє здоров'я, протидію професійному вигоранню; створення в ЗЗСО умов для рухової активності та здорового харчування працівників.

Розглядаючи здоров'язбережувальний компонент в освіті, як складову процесу навчання, виховання та розвитку в закладі, яка створює безпечні й комфортні умови в освітньому процесі, забезпечує розв'язання освітніх завдань з урахуванням збереження й зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу та формування в них культури здорового способу життя, запропоновано його класифікацію на основі аналізу здоров'яспрямованого впливу на особистість у її взаємодії в чотирьох сферах: природа, культура, інший, Я-сам. У навчальному соціумі (природа) здоров'язбережувальним компонентом в освіті виступатиме безпечне і здорове освітнє середовище та організація відповідного йому режиму навчання в закладі освіти. У сфері культури – упровадження змістового здоров'язбережувального навчального компонента, який охоплює спеціальні здоров'язбережувальні навчальні програми, предмети, курси. А також вибір закладом освіти загалом навчального компонента, що відповідає індивідуально-психологічним характеристикам учнів та сприяє підвищенню якості учіння. У сфері взаємодії особистості з іншими суб'єктами здоров'язбережувальний компонент в освіті базується на гармонізації соціального оточення учасників освітнього процесу, становленні діалогічного стилю взаємодії, подоланні негативних явищ соціалізації. У сфері «Я-сам» здоров'язбережувальний компонент в освіті вимагає визнання кожним учасником освітнього процесу здоров'я найбільшою соціальною цінністю. Для здобувачів це завдання вирішується впродовж усього періоду навчання в закладі освіти. Вибудовуючи власну траєкторію професійного зростання, педагог, орієнтуючись на цінність здоров'я як освітньої категорії, буде умотивований набувати знань, умінь, навичок здоров'язбережувального змісту.

Список використаних джерел

1. Іонова О.М., Лукьянова Ю.С. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-01/09iomppp.pdf>
2. Лещенко М.П., Ястребов М.М. Теорія і практика використання веб-орієнтованих технологій у здоров'язбережувальному навчанні учнів початкових класів. *Інформаційні технології та засоби навчання*. Вересень, 2016. 54(4):53. URL: <https://cutt.ly/hwNOqBbJ>
3. План заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2023 рік : розпорядження Кабінету Міністрів України від 24.02.2023 № 174-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/174-2023-%D1%80#Text>
4. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі : Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text>