

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
ТЕРНОПІЛЬСЬКА ОБЛАСНА РАДА
ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА «ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ КОМУНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ І. Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО МОЗ УКРАЇНИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАЦІОНАЛЬНИЙ БОТАНІЧНИЙ САД ІМЕНІ М. М. ГРИШКА НАН УКРАЇНИ
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ЗМІН

Матеріали

Всеукраїнської науково-практичної конференції

(06-07 червня 2019 року, Тернопіль)

**м. Тернопіль
2019**

УДК 61(075.8)
ББК 51.2я72
З-46

Редакційна колегія:

О. М. Петровський, кандидат історичних наук, доцент, (голова орг комітету);
В. М. Черняк, доктор біологічних наук, професор, (відповідальний редактор);
І. М. Вітенко, кандидат геогр.наук, доцент;
В. В. Грубінко, доктор біологічних наук, професор;
В. Є. Кавецький, кандидат педагогічних наук, доцент;
Л. Я. Федонюк, доктор медичних наук, професор;
Г. С. Сатурська, доктор медичних наук;
Л. Т. Котляренко, доктор біологічних наук, професор;
О. О. Солтик, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
І. П. Василяшко, завідувач сектору підготовки вчителів STEM-освіти відділу STEM-освіти;
А. І. Сологуб, кандидат педагогічних наук, доктор філософії, член – кореспондент Національної академії педагогічних наук України;
Н. І. Джуренко, кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник;
С. О. Глінська, кандидат біологічних наук, доцент;
А. В. Крижанівський, директор Тернопільської Української гімназії ім. І.Франка, відмінник освіти України;
Г. П. Проців, вчитель хімії, біології і екології, вчитель-методист;
С. М. Гриньків, директор Нагірянської загальноосвітньої школи І-ІІ ступенів Чортківський район Тернопільська область;
О. Д. Войчишин, директор Заліщицької державної гімназії.

Затверджено до друку

Науково-методичною радою Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти (протокол № 2 від 8 квітня 2019 р.)

Макет та комп'ютерна верстка: *О.Р. Олексюк, Г.І. Смерека*

Здоров'язбережувальні технології закладу освіти в умовах сучасних освітніх змін: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф., (Тернопіль, 06-07 червня, 2019) [ред.кол. : В.Черняк (відп.ред.) та ін.] ; Тернопільський ОКІППО. – Тернопіль: Вид. центр ТОКІППО, 2019 – 240 с.
ISBN

У матеріалах збірника розкриті історичні аспекти розвитку здорового способу життя в Україні, проаналізовано сучасний стан здоров'язбереження як домінуючий аспект освітньої діяльності навчального закладу, визначено нові підходи до організації способу життя в сучасних умовах.

Тези надруковані з максимальним збереженням авторської редакції

© Тернопільський ОКІППО

© Автори тез і статей

Ministry of Education and Science of Ukraine
Regional state administration
Ternopil regional council
State Scientific Institution «Institute of Education Content Modernization»
Ternopil Regional Communal Institute of Postgraduate Pedagogical Education
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University
I. Horbachevsky Ternopil national Medical University
Rivne State University of Humanities
M. M. Gryshko National Botanic Garden
Khmelnytskyi National University

HEALTH AND SAFETY TECHNOLOGIES OF EDUCATION ESTABLISHMENT IN CONDITIONS OF MODERN EDUCATIONAL CHANGES

Materials

of International Scientific and Practical conference
(June 06-07, 2019, Ternopil)

Ternopil
2019

UDC 61(075.8)
BBK 51.2я72
H-73

Editorial board

O. M. Petrovskyi, Ph.D., Associate Professor (Head of the Organizing Committee)
V. M. Cherniak Sc. D., Professor, (responsible editor);
I. M. Vitenko, Ph.D., Associate Professor
V. V. Hrubinko, Sc. D., Professor
V. Ye. Kavetsky Ph.D., Associate Professor
L. Ya. Fedoniuk, Sc. D., Professor
H. S. Saturdayska, Sc. D.
L. T. Kotlyarenko Sc. D., Professor
O. O. Soltyk, Ph.D., Associate Professor
I.P. Vasylyashko, Head of STEM Education Teacher Training Sector, STEM Education
Department
A.I. Sologub, Ph.D., Doctor of Philosophy, Corresponding Member of the National
Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine
N. I. Dzhurenko, Ph.D., Senior Researcher;
S. O. Glinska, Ph.D., Associate Professor
A.V. Kryzhanivsky, Director of Ternopil Ivan Franko Ukrainian Gymnasium, an
excellent student of Ukrainian education;
H. P. Protsiv, teacher of chemistry, biology and ecology, teacher-methodologist;
S. M. Gryniv, Director of the Primary School of Secondary Degree Chortkiv District
Ternopil Region
O.D.Voychyshyn, director of Zalischyky State Gymnasium

Is confirmed to publishing

by Scientific and Methodological council of Ternopil Regional Communal Institute of
Postgraduate Pedagogical Education (Report number № 2, April 8, 2019)

Model and computer imposition: *O. R. Oleksiuk, G. I. Smereka*

Health and safety technologies of edcation establishment in conditions of modern educational changes: materials of International Scientific and Practical conference,(06-07 June 2019, Ternopil) [Edit. board: V. Cherniak (resp.edit.) and others.] ; Ternopil RCIPPE. – Ternopil: Publ. center TRCIPPE, 2019 –240 p.
ISBN

The materials of the collection reveal the historical aspects of the development of a healthy lifestyle in Ukraine, analyze the current state of healthcare as a dominant aspect of the educational activity of the educational institution, and define new approaches to the organization of a lifestyle in modern conditions.

The theses have been published according to the author's texts

© Ternopil RCIPPE
© Authors of theses and articles

СЕКЦІЯ 1. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УКРАЇНІ

Крижанівський А.В., директор,
Тернопільська Українська гімназія ім. І. Франка
Елійв О.І., вчитель історії та правознавства,
Тернопільська Українська гімназія ім. І. Франка

ІСТОРИЧНІ РЕТРОСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ТЕРНОПОЛІ: МИНУЛЕ ТА СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ

***Анотація.** У статті розглянуто витоки молодіжних спортивних організацій у Тернополі серед гімназистів. Повернення до коренів допоможе відновити спортивно-виховну роботу сьогодні. Важливою інституцією виступають навчальні заклади, які безпосередньо є активними учасниками формування здорового молодого покоління.*

***Ключові слова:** здоровий спосіб життя, молодь, фізичне виховання*

Сучасне українське суспільство знаходиться в постійному пошуку досконалості. Усіма можливими засобами намагаємося ставати кращими, більш освіченими, ерудованими й сильними. Проте не варто залишати осторонь питання фізичного здоров'я нашого тіла. Надзвичайно важливо піклуватися про хорошу фізичну форму молодого покоління, спрямовувати наявну енергію в правильне русло й забезпечувати здоровий імунітет.

М. Грушевський наголошував на тому, що молодь – це майбутнє нації, і саме їй належить вирішальна роль у справі духовного оновлення нації, привнесення в українське життя інтелігентності, принциповості, ідейності, динамізму. Учений вірив у величезні можливості молоді, що «з серйозними моральними і духовними основами, з засобами солідного образования і духовної культури молодіж набуватиме творчі сили» [2, с. 437-439]. Така позиція є свідченням вагомої ролі й відповідальної місії, яка покладалася на українську молодь.

Метою статті є повернення до витоків гімназійних спортивних організацій у Тернополі, а також висвітлення сучасних актуальних тенденцій щодо розвитку здорового молодого покоління.

Витоки фізичного виховання беруть свій початок у XIX ст. Саме тоді у країнах Європи була сформована національна система гімнастики, яка успішно реалізовувалася й давала позитивні результати для формування сучасних націй. Під впливом загальноєвропейських тенденцій розвиток гімнастики прийшов також у Галичину в кінці XIX- поч. XX ст. Необхідність подібних організацій була спричинена високим рівнем неосвіченості, неписьменності і незгуртованості. Галичина потребувала потужної організації, яка могла б об'єднати сили української молоді, студентство та представників української інтелігенції.

Важливим аспектом реалізації концепції здорового способу життя було

запровадження занять гімнастикою для учнів гімназій. Відомою постаттю, яка долучилася до організації гімназійних товариств у Тернопільській гімназії, був Іван Боберський. Під час його активної діяльності руханка стає обов'язковою дисципліною із своїми локальними відмінностями. Із джерел дізнаємося, що уроки тіловиховання проводилися один раз або двічі на тиждень, окремо із дівчатами та хлопцями [4, с. 2]. Важливим компонентом розвитку фізичного виховання молоді була наявність медичного працівника, який стежив за безпекою здоров'я учнів [1, с. 5]. Звільненими від відвідування фізичного виховання могли бути учні лише на підставі лікарського свідоцтва на одне півріччя.

Базові напрямки роботи з гімназистами були спрямовані на розвиток спритності, гнучкості та красивої постави, використовували елементи танцю, гри, а також хороводу. Гімназистки із радістю відвідували уроки тіловиховання, оскільки це покращувало настрій і дарувало позитивні емоції.

В архівних документах знаходимо інформацію про проведення «тілесних вправ» у Тернопільській гімназії на стадіоні товариства «Сокіл». Серед тернопільських гімназій була поширена співпраця із товариством «Сокіл» щодо використання стадіону, залів для проведення уроків тіловиховання. Ранок у гімназії розпочинався із десятихвилинної гімнастики, яка заряджала енергією на весь робочий день. Крім того, проводили спортивні ігри, забави, узимку настільний теніс, шахи, кеглі, опановували лижі та ковзани [9, с.132].

Безперечно, розвиток фізичного здоров'я учнів неможливий без ідейного натхненника. Таким мотиватором виступив Теофіль Остап'юк. Із ініціативи вчителя руханки був обладнаний гімнастичний зал, який дозволяв проводити різного роду спортивні заняття. Для забезпечення гармонійного розвитку здорового способу життя вчитель поєднував спортивні заходи із культурними формами розвитку молоді. Зокрема, за допомогою батьків організовували вечорниці з танцями. Крім того, з ініціативи пана Остап'юка була закуплена пристань із човнами, де проводилися змагання із плавання і швидкості веслування серед учнів шкіл міста [9, с. 133-134].

Позитивний внесок зробив гурток Емілії та Феодосія Ковальських, яких мав дівочу та хлопчачу секції. Основними їхніми заняттями були легка атлетика, волейбол («відбиванка») і баскетбол («кошиківка»), ритмічні вправи [7, с.53]. Ця організація брала активну участь у міських змаганнях серед молоді, мала свою бібліотеку. Дівоча секція із волейболу виборола 3 місце на святі учнівської молоді «Рідна Школа» у червні 1931 р. у Львові [8,с.115].

Важливою організацією на початку ХХ ст. виступало товариство «Сокіл». Гаслом було «В здоровому тілі- здоровий дух». Ініціаторами створення була група інтелігенції на чолі із Сидором Голубовичем та Володимиром Вітошинським. Активним учасником цього руху був учитель Української гімназії Ілярій Брикович. Згодом руханкові заняття в Українській гімназії проводив Іван Дигдалевич у красивому будинку Міщанського братства. У післяобідній час там же займалося товариство «Сокіл», що стало центром

гуртування молодого покоління. Обов'язковими заходами були руханкові покази на сцені Міщанського братства, а влітку сокільські фестини з руханковими і спортивними вправами. Іноді «Соколи» влаштовували прогулянки у Великі Гаї. Теофіль Остап'юк був відряджений у Прагу на всеслов'янський здвиг «Соколів» [9, с. 245]. У 1910 році в Тернополі відбувся величавий похід соколів в одностроях вулицями міста.

«Сокіл» закупив навпроти Реальної гімназії площу. Узимку сокільський майдан на Коперника ставав центром ковзання й активного відпочинку різних організацій. Це свідчить про активну комунікацію молоді з різних організацій у культурних місцях [9, с.247].

Учнівська молодь активно долучалася до «Соколу», починаючи з 1935. Це було пов'язано із харизматичним діячем Артимом Луговим. На площі відбувалися відбиванки, біг, метання диска. Важливу роботу проводила секція доросту, яка займалася вихованням молоді до 16 річного віку. Для цього залучали професійних інструкторів зі Львова для проведення вишколів.

Поряд із фізичним розвитком вагомою проблемою в Галичині було протиалкогольне і протинікотинове виховання шкільної молоді. Звернення уваги та цей делікатний аспект дозволяло підвищувати моральний, духовний стан галицької молоді. У цій справі вагоме місце належало вчителю, який мав стати добрим прикладом для учнів [5, с.244-245].

У працях відомого історика М. Грушевського порушується питання пропаганди здорового способу життя. Він писав, що «алкоголь – дуже шкідлива річ для здоров'я чоловіка; чистий алкоголь – се просто отрута, і всі напитки, де він є, знищують тіло, його будову і ослабляють розум, а при тім нищать не тільки того, хто п'є, але й його дітей і даліше потомство, і рід людський страшенно вироджується через уживання алкоголю» [3, с.1]

Активну участь у розвитку молодого покоління брали такі організації, як «Пласт» та «Поділля». Учасники пластового руху згадують про свої вишколи, труднощі й гартування молодечого організму: «Пластунка не знає, що таке холод і невидги. Труднощі треба поборювати і йти з усмішкою через життєве терня. Палала пластова ватра, іскрилися тисячі вогників, а ми сиділи і карбували в молодих душах слова нашого опікуна, щоб їх ніколи не забути» [9, с.247].

Такі свідчення є підтвердженням, що національна ідея закарбовувалася у свідомості молодого покоління з юнацького віку. Безперечно, чітко бачимо вагомий вплив тодішніх організацій на виховання молодого покоління.

Надзвичайної популярності в Галичині набуло свято– День Українського спортсменця, проходило щорічно з 1926 по 1939 рік і ставило за мету поширення українського спорту серед широкого загалу. Дні Українського спортсменця були яскравими актами пропаганди ідеї фізичного виховання як серед молоді, так і всього галицького громадянства, пропагандою краси і сили.

Популяризація здорового способу життя, фізичного розвитку активно реалізовувалася на території міста Тернополя. Участь молоді в спортивних

акціях, зустрічах показує вагомий вплив товариств, які сприяли вихованню гідного покоління.

Актуальним на сьогодні залишається питання здорового способу життя молодого покоління. Законодавчим підтвердженням виступає Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року під назвою «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Сподіваємося, що реалізація цієї концепції буде запроваджена по всій території України.

Реальним для здійснення на Тернопільщині бачимо відновлення руханкової активності серед школярів та педагогів, проведення Днів здорового способу життя, запровадження курсу «Філософія здоров'я» [6,с.171]., шкільних фестин, які виховуватимуть молоде покоління. Вважаємо за доцільне відроджувати діяльність молодіжних патріотичних організації серед шкільної молоді. На нашу думку, такі організації відіграють вагому роль у будівництві українського суспільства. Переконані, що тенденція здорового способу життя здатна зміцнити молодь та українську націю.

Підсумовуючи, робимо такі висновки:

- по-перше, необхідно виховувати людину в сукупності трьох компонентів – тіла, душі та духу;
- по-друге, без здоров'я неможливий гармонійний розвиток особистості, її повноцінна життєдіяльність;
- по-третє, формування самостійних творчих особистостей повинно відбуватися через фізичну та розумову працю, гартування високого морального духу та базуватися на любові до своєї країни і відповідальності за її майбутнє.

Список використаних джерел

1. Przepisy dla uezniow szkol liceum Krzemienieckiego. –Krzemienie:Druk W Cwika,1924.–8 s.
2. Грушевський М.С. На українські теми. Батьки й діти / М.С. Грушевський //Літературно-науковий вісник. – Львів. – 1913. – Т. 62. – Март. – С. 434-441.
3. Грушевський М.С. Против пьянства / М.С. Грушевський // Село. – К. - 1910. –№ 3. – 14 січня. – С. 1-2.
4. ДАТО ф.231,оп. 1,спр. 6;Державна гімназія в Тербовлі: Звіт дирекції і списки учнів за 1936-1937 навч. рік. арк 1-64 (6)
5. Перший Український Педагогічний Конгрес. 1935. – Львів: Діло. 1938. –249 с.
6. Сологуб А.І. Креативна природнича освіта: теорія,технологія,техніка. Наукові пошуки ліцеїстів: монографія Том 4/ Анатолій Івановий Сологуб. Київ : «Видавництво Людмила», 2019. 300 с.
7. Тернопіль погляд крізь століття .Історія міста очима емігрантів. –Тернопіль :РВВ Упр.по пресі, 1992. – с. 52-64.
8. Трофимьяк Б.Є. Фізичне виховання і спортивний рух в Західній Україні(з початку 30-х років XIX ст.-до 1939р.): навч. Посіб./Б.Є.Трофимьяк . – К.:ІЗМН,1997. – 424 с.
9. Шляхи Золотого Поділля : Тернопільщина та Скалатщина : регіон. історико-мемуарний зб. – Нью-Йорк; Париж; Сідней; Торонто, 1983. –Т.3. –845 с.

Мазур П.Є., к.мед.н., директор,
Кременецький медичний коледж імені Арсена
Річинського

ОРГАНІЗАЦІЯ ГІГІЄНИЧНОГО ВИХОВАННЯ І НАВЧАННЯ УЧНІВ В ШКОЛАХ ТА ГІМНАЗІЯХ ЧАСІВ УНР

***Анотація.** У статті розглянуто питання організації гігієнічного виховання і навчання учнів в українських школах та гімназіях часів Української Народної Республіки 1917-1920 років. Проаналізовано підручник Арсена Річинського «Курс гігієни» (науки про здоров'я), виданий в 1919 році в м. Ізяслав (нині Хмельницької області).*

***Ключові слова:** Арсен Річинський, Українська Народна Республіка, виховання, навчання, гігієна, школи, гімназії.*

Арсен Васильович Річинський народився 12 червня 1892 року у с. Тетильківці Кременецького повіту колишньої Волинської губернії (тепер Шумський район Тернопільської області) в сім'ї священика. Початкову освіту здобував в сільській церковнопарафіяльній школі, далі в Кременецькій гімназії, Кременецькому духовному училищі, Житомирській духовній семінарії, після закінчення якої у 1911 році став вчителем церковнопарафіяльної школи села Сіднярки Луцького повіту.

Восени 1911 року Арсен Річинський вступив на медичний факультет Варшавського університету, а з початком першої світової війни перевівся у Київський університет Святого Володимира.

Після закінчення університету від 31 травня 1917 року до 9 квітня 1920 року виконує обов'язки лікаря Ізяславської повітової лікарні. В Ізяславі організовував концерти, виставки, займався видавничою діяльністю. Зокрема, редагував часопис «Нові дороги», видавав журнал «Изяславльская дорога», був постійним лектором на курсах українознавства для вчителів у сусідньому м. Острозі.

А. Річинський викладав гігієну в Ізяславській вищій початковій школі. Тут він зіткнувся з проблемою відсутності підручників українською мовою. «...Тепер, пориваючи зі спадщиною дореволюційних часів, пора припинити старе обмосковлення наших дітей, що призводило їх тільки до жорстокого рецидиву безграмотності і занепаду нашої національної культури», – писала з цього приводу газета «Нова дорога» [2, с.3].

Враховуючи ці обставини, А. Річинський видав підручник «Матерьяли до навчання гігієни (науки про здоров'я)», як додаток до Вісника Ізяславської Повітової Народної Ради «Нова дорога». Перша частина книги вийшла в друкарні З.А. Трахтенберга [3], друга – в друкарні П.А. Кирчика [4] в 1918 році. В 1919 році автор об'єднав обидві частини книги в одну і назвав «Курс гігієни» (науки про здоров'я).

«Коли мені довелося викладати гігієну в Ізяславській вищій початковій школі, то за браком відповідного підручника прийшлося давати дітям тільки

конспект лекцій, котрий вони мусіли вдома переписувати. Звичайно, коли клас складається з кількох десятків учнів, то такі умови навчання не можуть не гальмувати всієї справи, і я тоді ж прийшов до думки переробити, доповнити і видати свої лекції до загального ужитку, та, на жаль, мені на це не вистарчило часу: проте перспектива zostатися на зиму знов з дитячими «переписами» вимагала все ж таки так чи инакше піти дітям на зустріч. Оттож я й передав для НОВОЇ ДОРОГИ ці лекції – майже не переробляними і навіть не звіреними по науковим джерелам, бо все це писалось по пам'яті, позаяк моя бібліотека нещасного 1915 року вивезена була по той бік Дніпра» [3, с.3-4].

Як зазначено на першій сторінці обкладинки, підручник пристосовано до програми VII–VIII класів гімназій та ухвалено Міністерством Народної Освіти. Після ухвали рукопису Арсен Річинський вніс до нього значні виправлення і доповнення. Таке авторське доопрацювання дало змогу, за висловом автора, перетворити книжку «в загально біологічний курс гігієни». У передмові автор з жалем зазначив, що через непереборні технічні труднощі не зміг додати малюнки, які б ілюстрували текст.

Перша частина підручника має наступний зміст: «Передмова; Завдання гігієни. Розділ перший. Наші вороги в природі: Фізіологія бактерій; Роль бактерій в життю чоловіка; Як передається зараза від хворого здоровому і якими шляхами вона входить у здорове тіло; Боротьба тіла з заразою; Невразливість (імунітет); Дезінфекція. Санітарні заходи; Короткий огляд заразних хороб; Заразні хороби черевні; Ще про заразні хороби; Паразити; Громадський лад і вдача людини; Старість» [4, с.227].

У підручнику особливий наголос зроблено на завдання гігієни в захисті населення від заразних хороб. У той час у Росії, до якої належала більша частина України, від гострих інфекційних хороб помирало в 6,5 разу більше людей, ніж у Швейцарії, та втриє більше, ніж в Австрії. На думку автора, виникненню такого становища в значній мірі сприяли вади виховання, особливо ж – «нехтування в школі природознавством і гігієною, наукою про людське здоров'я» [3, с.6].

У наступних параграфах книжки на тогочасному рівні знань стисло викладено морфологію та фізіологію бактерій, їх сапрофітних і патогенних форм, захисне значення спор, еволюцію мікробного світу. Всі бактерії поділено на коки, палички, вібріони і спірохети. І хоча такий поділ не вичерпує все різноманіття мікробів, у цілому він дає гімназістам достатнє уявлення про багатство форм цих примітивних представників живої матерії. Залежно від місця проживання і живлення всі бактерії поділено на паразитів і сапрофітів, однак справедливо зауважено, що такий поділ є умовний.

Перелічено та пояснено джерела інфекції (людина і тварина), шляхи і способи поширення інфекції, сприйнятливність людського організму до різних збудників.

Детально описано передачу збудника від хворої людини до здорової такими шляхами: 1) при безпосередньому контакті, 2) з різними виділеннями

(наприклад, з калом), які потрапляють у питну воду та ґрунт, 3) через повітря «з курявою» (пил) або слиною, 4) із забрудненими руками, 5) через комах, зокрема комарів, мух, вошей. Наводяться конкретні хвороби, які передаються відповідним шляхом. Так, малярія передається через укуси комарів з роду *Anopheles*; плямистий тиф (тепер він називається висипним) – через укуси вошей. Автор підкреслює, що збудники інфекційних хвороб не можуть проникнути через здорову шкіру, але лише через пошкоджену. Проте легко долають слизову оболонку кишок, наприклад бактерії черевного тифу. Водночас в окремому параграфі стисло описано корисну роль більшості бактерій в життєдіяльності людини, рослин і тварин. Обґрунтовано стверджується, що живий світ не може існувати без мікроорганізмів. Дуже стисло вказано на історичне значення наукових відкриттів Антоні Левенгука, Луї Пастера, Джозефа Лістера, Роберта Коха, Іллі Мечникова.

Цікаво викладена «боротьба тіла з заразою» (параграф 5). Дуже образно пишеться, що «Між бактеріями й тілом людини розгортається справжня війна, котра кінчається різно, в залежності від сили противників». Звернуто увагу на значення вірулентності бактерій та мобілізації захисних сил макроорганізму, здатність останнього виробляти фактори відпору. Висловлюється припущення, що у крові людини з'являється отрута для бактерій. Зараз ми знаємо, що такою «отрутою» є поява специфічних антитіл. Чітко показана роль фагоцитозу в боротьбі з хвороботворними мікроорганізмами, спроможність людського організму виводити назовні збудників та їх токсинів, наприклад з калом і сечею бактерій черевного тифу.

Доволі точно наведено тривалість інкубаційного періоду при різних інфекційних хворобах, тобто час від моменту зараження до появи перших клінічних ознак захворювання. Автор зазначає, що в цей проміжок відбувається розмноження збудника, який проник в організм людини, завдяки чому мікроб набирає патогенної сили. Підкреслено, що цей період має важливе значення в боротьбі з поширенням заразних хвороб. В оточенні хворого може бути якась кількість людей, що заразилися від нього, але ще здорові. Таких осіб треба виокремлювати та скеровувати в лікарню, щоб завадити дальшому поширенню інфекції. Далі описується карантин як дієвий захід від розвитку епідемій [1, с.90].

В окремому розділі говориться про придбану несприйнятливість до інфекцій внаслідок перенесеної хвороби або завдяки щепленню. Описано вакцинацію від натуральної віспи, запропоновану англійським лікарем Едуардом Дженером. Ці щеплення автор називає «влучними і дуже потрібними». У підручнику написано також про вакцини від сказу, чуми, холери, черевного тифу, сироватку від дифтерії, менінгіту, дизентерії, правця, скарлатини тощо. Дохідливо й цікаво мовиться про щеплення проти сказу, запропоноване Л. Пастером, що спасло життя тисячам потерпілим від укусу сказаними тваринами. Перечислено тогочасні основні засоби дезінфекції: окріп, водяна пара, сильні кислоти, сода, сулема, негашене вапно, формалін,

сірка, спирт, йод, перекис водню тощо. Описано методику знезараження помешкання, де перебуває хвора людина, її виділень, одягу, посуду, меблів та інших побутових предметів, а також туалету, вигрібних і помийних ям. У дохідливій формі наведено найголовніші санітарні правила водопостачання і харчування, основи індивідуальної неспецифічної профілактики інфекційних хвороб. Автор справедливо зазначає, що боротьбою з епідеміями та опікою заразних хворих повинна займатися держава. У наступних параграфах вдало описано клінічну картину дифтерії, кашлюку, крупозного запалення легень, туберкульозу (сухоти), сифілісу, гонореї, трахоми, дизентерії, холери, черевного тифу, висипного тифу. Цікаво зазначити, що поряд з науковими (міжнародними) назвами окремих інфекційних хвороб наведено народні назви. Наприклад, дифтерія ще має народну назву обклад чи завалки; туберкульоз – сухоти, чахотка, золотуха; сифіліс – пранці, погана слабість; гонорея – наконечник, тріпер; дизентерія – кривавна різачка, кривавиця, червінка.

Друга частина книги, якій автор дав підзаголовок «Спеціальна фізіологія й гігієна», складається з 17 параграфів.

Перший параграф розділу Арсен Річинський назвав «Загальний погляд на природу людини», в якому він описує розвиток землі, рослин, тварин та людини за даними геології та палеонтології в «азоїчну, палеозоїчну, мезоїчну, кайнозоїчну, антропозоїчну» [4, с.3-9] ери; розвиток людського зародка за даними ембріології від однієї клітини до дорослого організму та хімічний склад і життєві функції протоплазми.

В другому параграфі «Значінне шкіри і догляд за нею» автор детально описує три шари шкіри та механізм утворення загару; будову і значення волосся та догляд за ним; механізм утворення і значення сальних та потових залоз. «Отже... значінне шкіри дуже велике: 1) вона безпосередньо захищає тіло від бруду, трутизни, бактерій та різної механічної та термічної шкоди; 2) крізь шкіру виділяється з тіла всяка непотріб; 3) за допомогою шкіри організм регулює запас тепла; 4) крізь ню відбувається газообмін між кліточками тіла й повітрям... 5) шкіра служить для тіла органом почування – дотику, болю, тепла й холоду» [4, с.29].

Далі розповідається про миття тіла в лазні, купання в ставку загартовування організму та першу допомогу при пораненнях, опіках та відмороженнях.

В параграфі «Одежа» висвітлюється значення різних матеріалів для пошиття одягу; фарбування, крій та чистку одягу; види жіночого одягу, головні убори, постільну білизну та взуття. «Постільну білизну треба за день вивітрувати, а не вкривати урочистим накриттям, як це прийнято по-де-куди міщанською модою... На ногах носять обуття й панчохи: хто боїться застудитися, вживає зимою вовняні панчохи, а літом легкі – нитяні...» [4, с.43].

Про вибір місця під забудову житлових будинків, прокладання і замощування вулиці, санітарний стан осель, будівельні матеріали і причини вологості в оселях, планування дому і даху, облаштування підлоги та стін

описується в параграфі «Житло». «Будівельний матеріал, як і одяг, повинен бути плохим передатчиком тепла і разом повинен сприяти газообмінові між повітрям у будівлі та атмосферою» [4, с.49].

В параграфі «Опал» описуються, крім натурального нагрівання житла, гігієнічні умови гарного опалення і тепломісткість палива, опалення каміном, мурованою, залізною піччю, вигоди, дефекти та облаштування центрального опалення. Подається тут інформація про чадний газ і невідкладну допомогу при отруєнні ним.

Параграфи № 19 та 20 присвячені висвітленню значення провітрювання та сонячного проміння для життя природи і людини.

Гігієнічні умови штучного освітлення за допомогою свічок, газових ламп, світильного та водяного газу, електрики описані в параграфі «Штучне світло».

Становище ґрунту і правила утилізації відходів описані в наступному параграфі підручника. Висвітлені також питання хімічного складу ґрунту та його мікробна флора, облаштування каналізації та правила поховання померлих.

Анатомо-фізіологічні особливості будови шлунково-кишкового тракту та значення для харчування людини тваринної та рослинної їжі, різноманітних приправ, види посуду автор описує в наступних двох параграфах книги. Подані тут правила зберігання харчових продуктів, види та властивості спиртових напоїв. «Від постійного зловживання спиртовими напоями та від щоденного вживання горілки навіть у невеликій кількості настає врешті хронічна форма спиртового затруєння, відома під назвою алкоголізму, котра виявляється різними психічними та фізичними ознаками дегенерації» [4, с.155]. «Таким чином вживання спиртових напоїв треба визнати некорисним і шкідливим» [4, с.156].

В наступних параграфах посібника висвітлюються питання значення води та характеристика водопостачання, анатомія та фізіологія органів дихання, хімічного складу атмосфери, значення фізичної праці в житті людини та гігієна дитячого віку. Слід відмітити, що комплекс дихальної гімнастики («вдихальної руханки»), який подається автором, корисно використовувати дотепер у дітей різних вікових груп.

Звичайно ж, лікар А. Річинський висвітлює в своєму підручнику питання догляду за зубами та яснами, причини розвитку цинги («гнилець») та її профілактику, запори та проноси і допомогу при них, першу до медичну допомогу при простудних захворюваннях, методи зупинки кровотечі, шкідливість куріння. Завершується друга частина підручника рекомендаціями про терміни ізоляції школярів при скарлатині, корі, краснусі, вітряній віспі, коклюші (кашлюку), епідемічному паротиті (свинці), дифтерії та віспі, які були ухвалені Медичною Радою 7 квітня 1897 року [4, с.224].

На завершення варто зазначити, що Арсену Річинському вдалося викласти найбільш важливі знання, засвоєння яких передбачала тогочасна гімназійна програма. Книжка читається легко і з інтересом. Цей підручник заслуговує серйозної уваги з боку сучасних медичних і педагогічних працівників. Варто

також перейняти методику висвітлення предмету, тому що легкий стиль і оригінальна форма подання матеріалу сприяють його засвоєнню учнями.

Передмову свого підручника А. Річинський закінчує словами: «Сподіваюся, однаке, що моя книжечка буде корисною не тільки для школярів, а й для тих темних, глухих закутків мого рідного краю, де ще так міцно затремуються всякі бабські забобони, – де нігди не переводяться страшні пошести (епідемії), – де народ поняття немає, як боронитися від них і як взагалі доглядати за своїм здоров'ям, за своїм найдорожшим багатством. Вірю також, що національна українська ідея не вмере, а розцвітатиме з новою силою, і в цій величній сімфонії нашого відродження і моя маленька праця не лишиться неплідною» [3, с.4].

Сьогодні, коли ми маємо незалежну державу, в якій відбувається реформування шкільної освіти, ці слова А. Річинського як ніколи звучать актуально. Варто, мабуть, було б в шкільну програму повернути таке глибоке вивчення гігієни та невідкладної до медичної допомоги, як це передбачалось програмою для шкіл та гімназій періоду УНР. Доцільно було б доручити читати цей предмет, хоча б в опорних школах, професійним медичним працівникам.

Список використаних джерел

1. Андрейчин М., Мазур П., Йосик Я. Інфектологічні міркування в підручнику Арсена Річинського «Курс гігієни» (1912 рік) // Матеріали ІХ Річинських читань з міжнародною участю «Арсен Річинський в житті Заславщини і в контексті української науки». – Київ-Кременець-Ізяслав, 2017. – 140 с.
2. Нова дорога. – 1918. – № 1-2. – 10 березня. – 36 с.
3. Річинський А. Матер'яли до навчання гігієни: (науки про здоров'я) в середніх класах гімназій та вищих початкових школах / А. Річинський. – Ізяславль на Волині, додаток до «Нової дороги» - Вістника Ізяславської Повітової Народної Ради. – 1918. – ч. І. – 151 с.
4. Річинський А. Матер'яли до навчання гігієни: (науки про здоров'я) в середніх класах гімназій та вищих початкових школах / А. Річинський. – Ізяславль на Волині, додаток до «Нової дороги» - Вістника Ізяславської Повітової Народної Ради. – 1918. – ч. ІІ. – 228 с.

СЕКЦІЯ 2. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ДОМІНАНТНИЙ АСПЕКТ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Безушко С.В., к.пед.н., доцент кафедри психології,
Приватний вищий навчальний заклад «Медико-Природничий Університет»

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

***Анотація:** У статті обґрунтовано проблематику здоров'я сучасної студентської молоді. Визначено такі поняття як «здоров'я» і «здоров'язбережувальні технології». Представлено та охарактеризовано завдання здоров'язбережувальних засобів в освітньому процесі закладів вищої освіти.*

***Ключові слова:** здоров'я, здоров'язбережувальні технології, педагогічна технологія, компетентність.*

Сучасна українська дійсність характеризується різким погіршенням в останні десятиліття стану здоров'я учнівської та студентської молоді. Це обумовлено низкою об'єктивних і суб'єктивних причин: низьким економічним рівнем життя більшої частини студентства, умовами навчальної діяльності, відсутністю механізму стимулювання культури здорового способу життя у самих учнів, зниженням інтересу студентів до духовної і фізичної гармонії. Тому проблема здоров'я, здорового способу життя дітей і молоді визначається як найактуальніша соціальна проблема в нашій державі. Проблемі формуванню здорового способу життя присвячено чимало державних програм: Державна програма “Освіта” (“Україна ХХІ століття”) (1993), “Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти” (1996), Національна доктрина розвитку освіти України (2001), Державна програма “Вчитель” (2002), Державний стандарт початкової загальної освіти (2005), «Фізичне виховання – здоров'я нації» (пункт 36 цільової комплексної програми) та зведеним планом науково-дослідної роботи в галузі духовного виховання, фізичної культури та спорту на 2010-2015 рр., тощо. “Національна доктрина розвитку освіти України” визначає пріоритети освіти в державній політиці, стратегію і основні напрями розвитку, і вказує, що держава повинна забезпечити всебічне піклування щодо збереження здоров'я сучасної студентської молоді.

Аналіз наукових досліджень і публікацій свідчить про ґрунтовне вивчення проблеми збереження та формування здоров'я у працях видатних учених, а саме: формування культури здоров'я суб'єктів педагогічного процесу (А.Асмолов, Г.Апанасенко, І.Брехман та ін.); концептуальні основи здоров'язберігаючих технологій у вихованні (К. Бондаревська, Г.Голобородько,

О.Дубогай, С.Свириденко та ін.); формуванню здорового способу життя дітей та підлітків (С.Боткін, Г.Ващенко, Е.Вільчковський, Г.Власюк, І.Петренко та ін.). Історико-педагогічна спадщина з питань здорового способу життя дітей з точки зору вікових особливостей належить видатним педагогам минулого Я.Коменському, І.Пестолоцці, К.Ушинському, П.Лесгафту, А.Макаренку, В.Сухомлинському. Значний внесок у розробку та впровадження в практику діяльності вищих навчальних закладів системи здоров'язберігаючих технологій здійснили вітчизняні та зарубіжні учені В.Афанасьєв, А.Антонов, І.Брехман, І.Демакова, О.Нікіфоров, Г.Мисіна, О.Петров та ін..

Мета статті полягає у вивченні деяких аспектів впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Процес реформування державної освіти, орієнтований на входження в європейський простір, викликав зміни у системі вищої професійної освіти. Так велика увага стала приділятися не тільки питанням навчання, а й вихованню майбутніх спеціалістів. Треба констатувати, що зміст вищої професійної освіти, який охоплює певну систему знань, а з нею необхідні вміння і навички, повинен орієнтувати педагогічну взаємодію на розвиток соціально значущих якостей студентів. Заклади вищої освіти, які зосереджують базу кадрового, методичного, матеріального потенціалу повинні виступати як здоров'язбережувальне освітнє середовище, що забезпечує збереження і зміцнення здоров'я студентів. «Здоров'є для всіх» - це глобальна стратегія Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ)» по розвитку і збереженню здоров'я прийнята у 1980 році усіма державами – членами ВООЗ. У 1998 р. прийнята нова версія стратегії – «Здоров'я для всіх у ХХІ столітті» глобальною метою якої є досягнення максимального рівня здоров'я всіх жителів планети.

У системі людських цінностей категорії здоров'я належить одне із найважливіших місць. Ми наведено декілька прикладів дефініцій здоров'я, які зустрічаємо у наукових підручниках. Тлумачний словник нам надає просту констатацію, що «здоров'я - це правильна, нормальна діяльність організму, його повне фізичне та психічне благополуччя»[6]. Деякі інші джерела констатують це поняття, як «процес збереження і розвитку психічних, фізичних і біологічних здібностей людини, її оптимальної працездатності, соціальної активності за максимальної тривалості життя»; «психофізичний і духовний стан людини, який забезпечує її повноцінне функціонування, фізичну та інтелектуальну працездатність, достатню пристосованість до природних впливів зовнішнього середовища. що змінюється». Найбільш точне визначення здоров'я людини дано в Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я, згідно з яким здоров'я визначається як стан повного фізичного, духовного (психічного) і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів організму.

Державна програма «Діти України» виділяє також чотири аспекти здоров'я: фізичний, психічний, соціальний, духовний. Якщо привести відсоткове співвідношення факторів обумовленості здоров'я людини, які

надають більшість дослідників, то воно є таким: фізичний фактор – 10% , психічний – 15%, екологічний – 25%, медичний фактор – 10%, соціально-педагогічний фактор – 40%. В сучасних наукових розвідках таких учених, як Р.М.Айзман, Н.А.Бернштейн, Н.П.Бехтерева, Г.І.Косицький ми знаходимо підтвердження, що «фізіологічні механізми керуються психічними і соціальними факторами і функціонують під їх впливом» [1]. І дійсно, за останні роки у науковців з'явилась необхідність виділення таких видів здоров'я, як психологічного, духовного, соціального. Це пов'язано з прагненням переосмислення біомедичного підходу і його обмеженістю щодо пояснень причин стану здоров'я людини. Треба нагадати, що перша така спроба осмислення поняття здоров'я у філософському аспекті належить відомому ученому І.І.Брехману, який піддав сумніву медичний підхід, і констатував, що здоров'я характеризується не лише відсутністю хвороб, а фізичною, соціальною і психологічною гармонією людини, також гармонією з природою і самим собою, добрими стосунками з оточуючими людьми[2]. Велику увагу привертають дослідження академіка В.М.Бехтерева, який ще наприкінці ХІХ ст.. на поч.. ХХ ст.. мав за мету обґрунтування і послідовне вивчення основних критеріїв і факторів феномену здоров'я людини. У наукових розвідках вченого з проблем здоров'я ми знаходимо холістичне вивчення особистості людини в єдності розумових і духовних якостей, відношенням до зовнішніх умов і своєї діяльності в поведінкових аспектах. В.М.Бехтерев наголошує, що правильно поставлене виховання відіграє величезну роль не тільки в розвитку характеру, але і в зміцненні фізичного і психічного здоров'я. Адже раціональне виховання повинне розвивати в дитині той бадьорий дух, який вкрай потрібен у боротьбі з життєвими негараздами. Таким чином, учений робить акцент на залежність здоров'я дітей від умов роботи в школі. Маємо констатувати, що на рубежі ХХ ст..існувала науково обґрунтована точка зору на роль шкільних і учбових закладів в створенні умов для виховання в підростаючого покоління бадьорості духу, що важливо для формування здорового способу життя в цілому. Отже, саме виховання повинно створювати особистість самостійну, ініціативну, розумно критичну до себе і до всього оточуючого.

З цього приводу учений Базарний В.Ф. визначає, що «здоров'я – це підсумкова характеристика виховання, формування внутрішніх резервів, а наука про виховання у нас одна – педагогіка!». Таким чином сутність означених аспектів ми також пов'язуємо з соціально-педагогічним фактором. Адже велику заклопотаність викликає стан психічного, фізичного стану здоров'я студентів, що розглядається як один із чинників ризику поведінки молоді, і має певні відхилення від соціальних норм. На жаль статистика стану здоров'я студентів на сьогодні є досить невтішною. Дані показники Міністерства охорони здоров'я свідчать, що тільки 25% студентів практично здорові, а 75% мають різні відхилення стану здоров'я.

Тому з педагогічних позицій для ефективного досягнення результатів збереження і формування здоров'я дуже значним стає вибір коректних

здоров'язбережувальних технологій до навчання і виховання суб'єктів освітнього процесу закладів вищої освіти. Сьогоднішній освітній простір характеризується широким спектром впровадження педагогічних технологій. За визначенням Організації Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури (UNESCO) , педагогічна технологія – це системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів їх взаємодії, що ставить своїм завданням оптимізацію форм освіти [4]. На думку В.М. Монахова метою педагогічних технологій є проектування і організація учбового процесу з безумовним забезпеченням комфортних умов для всіх суб'єктів навчального процесу. При цьому обов'язково задаються технологічні норми допустимих відхилень від проектного учбового процесу, у межах яких досягнення планованих результатів гарантовано[3]. Під здоров'язбережувальною освітньою технологією розуміється цілісна система організаційно-методичних заходів, впроваджених в освітній процес вищої школи, які інструментально забезпечують збереження і зміцнення здоров'я студентів, ґрунтуються на ідеях гуманізму і природовідповідності (необхідність зважати на реально властиві особистості і можливості людини), врахувати характеристики освітнього середовища з точки зору його впливу на здоров'я суб'єктів освітнього процесу [5].

Треба відмітити, що розвиток технологій збереження здоров'я в коледжі, університеті припускає перш за все зміцнення внутрішніх зв'язків між елементами здоров'язбережувального середовища, в якому формується особистість студента, а також визначає комфортність соціально-психологічного клімату в ВНЗ, тим самим забезпечує фізичне, соціальне і психічне здоров'я студентів.

Таким чином, в аспекті розробки комплексного створення умов для формування у студентів фізичного, соціального і психічного здоров'я виявляються найбільш значимі наступні технології:

- *організаційно-педагогічні*, які стосуються організації освітнього процесу, передбачають формування і структуру навчальних планів, співвідношення учбового навантаження з психофізіологічними особливостями студентів, розподіл учбового навантаження на день, тиждень, семестри і т.д. Розробка методики викладання;

- *психолого-педагогічні*, пов'язані з психолого-педагогічним супровідом всіх елементів освітнього процесу, метою яких є ефективна психолого-педагогічна підтримка студентів. Також повинні забезпечити психічний комфорт студентів за допомогою гуманізації цілісного виховного процесу;

- *організаційно-виховні*, які мають бути спрямовані на мотивацію пізнавальної активності студентів щодо підтримання здорового способу життя, формування культури здоров'я , попередження від шкідливих звичок;

- *медико-соціальні заходи*, повинні бути спрямовані на медичний супровід освітнього процесу, на створення ефективних санітарно-гігієнічних

умов. Обов'язкове включення медичного працівника щодо корекції фізичного навантаження студентів під час занять, співвідношення психічної і трудової діяльності та відпочинку. Формування культури здорового харчування.

Отже, з огляду на зазначене можна констатувати, що здоров'язбережувальне навчання у закладах вищої освіти має на меті мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до власного здоров'я і життя. Завдяки оновленню освітнього процесу, а саме включення у цей процес ефективних організаційних заходів і технологій, використання певних методів гарантує можливість збереження і зміцнення соціального, фізичного і психічного здоров'я студентів. Звісно, що для вирішення завдань щодо підходу здоров'язбереження в освіті повинна бути удосконалена система підвищення кваліфікації і професійної перепідготовки педагогічних кадрів, психологів, викладачів фізичної культури щодо потреб збереження здоров'я студентської молоді.

З огляду на зазначене, ми плануємо розглянути організаційно-методичні засади компетентнісної підготовки педагогічних працівників до оволодіння здоров'язбережувальними технологіями. Адже перспективу подальших досліджень вбачаємо в проєктивній розробці здоров'яформуючої моделі у заклади вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Айзман Р.И., Рубанова В.Б., Суботянов М.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. - Сибирское университетское издательство, 2010 – С.148
2. Брехман И.И. Философско-методологические аспекты проблемы здоров'я человека / И.И.Брехман // Вопросы философии – 1982.- №2
3. Монахов В.М. Технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса / В.М.Монахов – Волгоград: Перемена, - 1995.
4. Пометун О., Пирожено Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. – К.: А.С.К., 2004 – С.192
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К.Смирнов – М.: АПК и ПРО, 2002 – С.121
6. Соціологічний енциклопедичний словник – М.: Норма, 1998 – С.488

Біркова І.Р., заступник директора з навчально – виховної роботи,
Залужанська ЗОШ І-ІІІ ст. Залужанської сільської ради Збарзького району Тернопільської області

ВПЛИВ КОЛЬОРУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. АРТТЕРАПЕВТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛЬОРУ ЯК МЕТОДУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

***Анотація.** У статті розглянуто вплив кольору на здоров'я та самопочуття людини. Вченими було обґрунтовано, що колірна гамма провокує зміни біохімічних реакцій в тканинах, нормалізує функціонування залоз, а також стимулює окремі зони ділянки головного мозку. Самопочуття індивіда*

може багато в чому залежати від колірнього спектру, що оточує його. За допомогою впливу кольорів люди здавна відновлювали душевну рівновагу, підвищували імунітет і лікували соматичні недуги. Кольоротерапія – це лікування кольором, яке полягає у впливі колірнього випромінювання на організм для покращення його стану.

Ключові слова: Арттерапія, кольоротерапія, здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язбережувальна технологія.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.

Здоров'я людини — одна з глобальних проблем людства. Вирішення проблеми здоров'я людини закладено у самій людині, у знанні і розумінні нею проблем формування, збереження, зміцнення і відновлення власного здоров'я, а також в умінні дотримуватися правил здорового способу життя.

Щоб бути здоровим, недостатньо мати тільки здорове тіло. Адже, якщо людина не живе духовним життям, її фізичні резерви швидко вичерпуються, що неминуче призведе до хвороби. Психічна складова здоров'я включає в себе здатність правильно оцінювати й сприймати свої почуття та відчуття, свідомо керувати своїм емоційним станом.

Бурхливі зміни в житті людства у ХХІ столітті заклали підвалини принципово нової формації суспільних відносин — інформаційного суспільства. Високі технології, інтернет, глобалізація довшийшої дійсності ставлять нові виклики і в системі освіти. Здоров'язбережувальні компетентності та здоров'яформувальні технології освітнього процесу – важлива вимога освітньої програми і самого сучасного життя.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи (за О. М. Ващенко):

- **здоров'язберігаючі** – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- **оздоровчі** – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, арттерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія;

- **технології навчання здоров'ю** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.

- **виховання культури здоров'я** – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Здоров'язберігаючі технології навчають дітей жити без конфліктів.

Навчають укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров'я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання.

Реалізовувати це завдання допоможе інтегрування в життєдіяльність дітей ефективних розвивально – оздоровчих технологій та формування суспільно необхідних компетентностей дитини. Тут нам допоможуть психологічні знання та технології, які застосовуються в сучасному світі. Арттерапевтичні методи застосування кольору можна використовувати як здоров'язбережувальні технології.

Ми рідко замислюємося над тим, яке значення в нашому житті має колір. Звичка бачити небо синім, траву зеленою, а кров – червоною така сильна, що інших поєднань ми не можемо собі уявити. Кольори – це невід'ємна частина нашого життя. Око людини здатне розпізнавати 1,5 мільйона кольорів і їх відтінків.

Вченими було обґрунтовано, що колірна гамма провокує зміни біохімічних реакцій в тканинах, нормалізує функціонування залоз, а також стимулює окремі зони ділянки головного мозку, наприклад, гіпофіз, який регулює продукування гормонів, що відповідають за обмінні процеси та регулюють апетит людини, настрої і сон. Самопочуття індивіда може багато в чому залежати від колірної спектру, що оточує його.

Кольоротерапія – це лікування кольором, яке полягає у впливі колірної випромінювання на організм для покращення його стану. Психологи вважають, що людський мозок кольори сприймає так само, як шлунок їжу. За допомогою лікування кольором люди здавна відновлювали душевну рівновагу, підвищували імунітет, лікували певні соматичні недуги.

Найбільш значний внесок у формування кольоротерапії як методу лікування внесли такі дослідники: Й. В. Гете, Н. Р. Финсен, Ф. А. Попп, М. Люшер, П. Мандель, Ф. Паньямента. Так, велика заслуга Йоганна Вольфганга фон Гете і важлива суть його вчення про колір – вплив різних кольорів на психіку людини і опис основних колірних психотипів. Фінсен Нільс Рюберг пропонував лікування складних хвороб кольором та отримав Нобелівську премію з фізіології і медицини за дослідження в галузі світла і кольоролікування. Основний внесок у вчення про світло Фріца Альберта Поппа полягає в тому, що він пояснив і довів наявність фотонного взаємозв'язку між клітинами в живих організмах. Макс Люшер остаточно довів безпосередній вплив кольору на психологію особистості й описав усі види психотипів людини. Петер Мандель вперше запропонував метод хромопунктури – вплив світловими пучками різної довжини хвилі на певні зони тіла для корекції порушень енергетики в уражених меридіанах людини. Фаусто Паньямента досяг колосальних успіхів у лікуванні важкохворих дітей за допомогою хромопунктури.

Враховуючи, що в сучасному світі нас оточує безліч проблем і стресових ситуацій, стає зрозумілим прагнення людства відшукати ефективні і надійні

методи боротьби з щоденним негативним впливом обставин та середовища. Одним з ефективних засобів боротьби зі стресовим станом є методи кольоротерапії або хромотерапії. Принцип дії даних методик полягає в терапевтичному впливі на індивіда світловим випромінюванням, пофарбованим у різні відтінки. Кольоротерапія чинить вплив на вирівнювання психоемоційного фону людини.

Існує ряд пересторог перед застосуванням на практиці цих методів. Червоний тон не рекомендується використовувати гіпертонікам і при наявності запальних процесів, а гіпотонікам протипоказаний блакитний колір. За наявності онкологічних захворювань не слід зловживати з відтінками зеленого, застосування чорного кольору для звільнення від стресу не практикується, не можна також використовувати один колір тривалий час. Застосовувати кольоротерапію можна за допомогою спеціальних ламп, які «зафарбовують» приміщення в певний колір. Також часто застосовують окуляри, скло в яких пофарбоване потрібним кольором чи поєднанням кольорів. Сьогодні успішно застосовуються колірні ванни для корекційного впливу на емоційний фон, позбавлення від стресу.

Врешті-решт існує таке поняття як чути колір, тобто кожному кольору відповідає певна музична нота чи їх поєднання. Це явище неможливо конкретно описати для кожного кольору, але не знайдеться жодної людини, в якої не виникали б певні уявлення від веселкового звучання клавіш роялю.

Вчені стверджують, що колірна енергія входить у людське тіло, стимулюючи шишковидну залозу і гіпофіз. Цим вони пояснюють колірний вплив на емоційний настрій, думки і поведінку. Фізичний вплив кольору був багаторазово підтверджений численними експериментами фізіологів і психологів. Так, М. Деревіре пропонує такий опис впливу кольору на психіку:

- Зелений колір – болезаспокійливий, гіпнотичний. Він впливає на нервову систему, знімаючи дратівливість, безсоння, втому, знижує кров'яний тиск і підвищує тонус.
- Блакитний колір – антисептичний. Він ефективний при запаленнях і нагноєннях. Чутливій людині блакитний допомагає більше, ніж зелений, але від його «передозування» виникають втома й пригніченість.
- Жовтогарячий колір стимулює почуття, прискорює пульсацію крові, не впливаючи при цьому на кров'яний тиск. Він має сильну стимулюючу дію, створює почуття благополуччя, ефективний при розумовій праці.
- Червоний колір має теплоту. Він стимулює мозок, ефективний при меланхолії, але в той же час може викликати роздратування.
- Фіолетовий колір збільшує витривалість тканин, впливаючи на серце, легені й кровоносні судини.

Сучасні діти переважно отримують інформацію з телебачення та відео, а не з книг, як було раніше. Це означає, що інформація сприймається здебільшого правою півкулею, яка відповідає за образне мислення; ліва ж півкуля, яка відповідає за сприйняття знаків та логічне мислення, працює менше. Саме колір

здатен поєднати роботу обох півкуль для покращення вироблення навичок логічного мислення та є найшвидшим методом передачі почуттів. Близько 90% інформації, яку ми сприймаємо за допомогою органів чуттів, є візуальною. Різні кольори по-різному впливають на дитину та навчання. Відтінки синього, бордового і зеленого кольорів допомагають дитині налаштуватися на досягнення мети, сприяють зосередженості та організованості, що і потрібно на уроках. При вивченні складної теми потрібно зацікавити учнів в ній, допомогти кольорами виділити головне, наситити нову інформацію кольоровими картинками. Найкращі кольори для стін класної кімнати - це беж, пастельно-жовтий, ніжно-зелений, блакитно-білий. Дошка має бути великою та зеленою. Повинно бути хороше освітлення.

Колір в життя школяра приносить не лише оформлення шкільних класів, їх дизайн, кольорові елементи інтер'єрного оточення, але й шкільна форма. Найбільш прийнятними кольорами для шкільної форми є синій, темно-зелений, темно-червоний, а ось коричневий і чорний – неприйнятні. Якщо виходити з психології кольору, синій – колір сили і організованості. Темно-бордовий, червоний – це кольори активності, при цьому темно-червоний не викликає надмірної активності, діє стримано, але може її стимулювати. А темно-зелений, як і світлі відтінки цього кольору, діє заспокійливо. Коричневий колір – це колір змін, не дарма він популярний в осінній час, коли людині важко зрозуміти, чого вона хоче саме зараз.

Колір виявляє вплив на людину, на її підсвідомість, успішність, настрій, поведінку. За кольоровими перевагами можна виявити темперамент, характер та психоемоційний стан особистості. Психологи виділяють три типи колірних особистостей: колірні лідери, колірні скромники, колірні нейтралі. Колірний лідер відразу помітний в натовпі. Жінки одягаються в яскраві наряди і змітають з прилавків речі актуальних кольорів за будь-які гроші. Всі аксесуари (від сумочки до мобільного телефону) у них яскраві і незвичайні. А чоловіки, крім помітного одягу, віддають перевагу і автомобілям найбожевільніших відтінків. У гардеробі колірного лідера можна знайти всі барви веселки. Він любить експериментувати і часто змінює одяг, машини і життя в цілому. Як не парадоксально, але до цієї категорії відноситься не тільки молодь від 15 до 20 років, але і люди від 40 до 60. Спілкуватися з колірними лідерами дуже цікаво. Вони, як правило, творчі та неординарні натури. Колірний скромник. – значна частина населення. Колірний скромник рідко зраджує коханому кольору впродовж багатьох років. Та все ж він не безнадійний, іноді під впливом моди або якихось зовнішніх обставин може поміняти свої колірні пристрасті. Колірний нейтрал. Ці люди не міняють своїх колірних переваг протягом всього життя. Найчастіше вони віддають перевагу функціональним кольорам: чорному, сірому, коричневому, темно-синьому. Вони завжди зайняті і стабільні, роками живуть за одним сценарієм і відчувають себе цілком щасливими.

Практична частина

Вправа «Веселка»

Якщо ви відчуваєте втому і брак душевних сил, хочете поліпшити психічний стан і підвищити тонус, то вам слід використовувати цю вправу. Вправа «Веселка» включає в себе техніки кольоротерапії, релаксації і медитації. Використовувати її рекомендується в положенні лежачи, з закритими очима і під звуки природи або іншої музики для релаксації.

Уявіть, що ви знаходитесь у лісі, в затишному курені. Ви відчуваєте запах хвої, квітів і трави. Ззовні йде грибний дощ. Крізь шум дощу ви чуєте, як шарудить листя дерев. Ранкове сонце освітлює все навколо ніжним приємним світлом. Ви відчуваєте злиття з природою і відчуваєте, що зараз станеться диво. Побудьте в цьому стані певний час. Тепер уявіть, що дощ закінчився і ви виходите на вулицю з куреня. Ви чуєте спів птахів і бачите красиву веселку, яка утворилася після дощу. Ви відчуваєте легкість і невагомість. Відштовхуючись від землі, підніміться в небо до веселки і пройдіть крізь неї. Відчуйте, як наповнюєтесь червоним кольором, який передає вам свою силу. Тепер відчуйте, як помаранчевий колір гасне всередині вас і пробуджує чуттєвість. Вбираючи жовтий колір, ви відчуваєте, як розвиваєте свої інтелектуальні здібності. Дайте зеленому кольору можливість позбавити вас від негативу і подарувати любов. Для набуття внутрішньої гармонії уявіть, як блакитний колір проникає всередину вас. Відчуваючи синій колір, ви відчуваєте спокій і врівноваженість, ваша нервова система зазнає позитивних змін. Відчуйте, як фіолетовий колір зіграє вас і наповнює творчою енергією.

Використовуючи вправу «Веселка», відчувайте кожен колір протягом 15-20 секунд. Коли ви закінчите, подякуйте кожному кольору і всій веселці в цілому. Повільно виходьте зі стану медитації, відкрийте очі і не робіть різких рух. Підйом повинен бути поступовим, ефект від вправи ще довго буде супроводжувати вас.

Висновок

Отже одним з методів здоров'язбережувальних технологій, які можна використовувати для покращення самопочуття та здоров'я є кольоротерапія. Діти в першу чергу реагують саме на колір. Тому за допомогою кольору можна заспокоїти дитину, привернути увагу, активізувати пізнавальну діяльність, зацікавити та зробити освітній процес цікавим і незабутнім. І, взагалі, мова кольорів – чарівна, коли ви навчитеся розуміти її, вона багато пояснить, допоможе вирішити чимало проблем та підняти настрій.

Список використаних джерел

1. Айсмен Л. Дао цвета / Л. Айсмен. – М.: Эксмо, 2005. – 173 с.
2. Бондс Л. Магия цвета. Цветотерапия на каждый день / Л. Бондс; пер. с англ. Н. Мухина. – СПб.: Питер, 1997. – 384 с.
3. Ващенко О. М. Формування здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу: теоретичний аспект / - 2016. - Вип. 20(1). - С. 77-89.
4. Вундт В. Основы физиологической психологии / В. Вундт. – М., 1880. – 589 с.
5. Дерибере М. Цвет в жизни и деятельности человека / М. Дерибере. – М.: Знание, 1965. – 343с.
6. Кравков С. В. Цветовое зрение / С. В. Кравков. – М.: Изд-во АН СССР, 1951. – 186с.
7. Люшер М. Сигналы личности / М. Люшер. – Воронеж:МОДЭК, 1993. – 160 с.
8. Миронова Л. Н. Цветоведение / Л. Н. Миронова. – Высш. шк., 1984. – 286 с.

9. Петренко В. Ф. Взаимосвязь эмоций и цвета / В. Ф. Петренко, В. В. Кучеренко // Вестник МГУ. – 1988. – Серия 14. «Психология». – № 3. – С. 70–82.

10. Пасько К. М. Арт-терапія як інноваційна технологія сучасної освітньої системи // Освітні інновації : філософія, психологія, педагогіка: матеріали III Міжнародної, науково-практичної конференції, 8 грудня 2016 року : у 3 ч. – Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. – Ч. 2. – С. 286-289.

Буц А.М., доцент кафедри фізичного виховання та спорту,
Український державний університет залізничного транспорту

ПРО СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

***Анотація.** В статті надані результати проведеного аналізу складових здорового образу життя, яких дотримується студентська молодь. Визначення різних відтінків у розумінні здорового образу життя студентів, їх відношення до нього, його складових, актуальних перешкод до реалізації здорового образу життя та можливостей їх подолання.*

***Ключові слова:** здоров'я, складові здорового образу життя, студентська молодь, фізичне виховання*

На протязі останнього десятиріччя образ життя розглядається у багатьох державах світу поряд зі спадковістю, рівнем розвитку охорони здоров'я та станом навколишнього середовища.

Згідно зі ствердженням науковця D. Wang, який досліджує проблеми здорового образу життя (ЗОЖ) учнів та студентської молоді, то результатом здорового способу життя на індивідуальному та популяційному рівні є зниження захворюваності, збільшення тривалості і якості життя, що включає також рівень економічного добробуту та перспективи кар'єрного зросту [7]. Оскільки рівень здоров'я населення, особливо молоді, є ключовим показником добробуту суспільства та держави у цілому, то створення умов і можливостей реалізації здорового способу життя має бути пріоритетною задачею політики будь-якої прогресивної держави.

Основні складові здорового образу життя, особливо серед молодого покоління, відображені у багатьох дослідженнях вітчизняних та зарубіжних представників медичних, психологічних, педагогічних, соціологічних наук [1,2,3,7].

Якщо розглядати здоровий образ життя як дію кожної окремої особистості, яка спрямована на зміцнення здоров'я та проведення профілактичних заходів проти захворювань, то як компоненти останнього частіше за все використовують раціональне харчування, рухову активність, повноцінний відпочинок, додержання санітарно-гігієнічних вимог, емоційна культура, відсутність шкідливих звичок. Але, на велику жаль, у теперішній час наглядається тенденція розбіжності теоретичних знань населення про правила

здорового образу життя та реальним їх додержанням у повсякденному житті. Найбільш вразливою соціальною групою є молодь, а саме учні середніх, середньо-професійних та вищих навчальних закладів, що обумовлено деякими причинами: значне ментальне та емоційне навантаження, психологічні стреси, дуже тривале перебування у навчальних аудиторіях, яке призводить до гіподинамії, нерегулярне та незбалансоване харчування. Всі ці фактори сприяють трансформації молоді до самої чуттєвої категорії населення. Ситуація посилюється широким розповсюдженням серед молоді шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю та наркотичних речовин та ін.), що на теперішній час є тривожною світовою тенденцією. Оскільки студентська молодь являє собою перспективну частину трудового потенціалу країни, то успішний економічний розвиток держави у значному ступеню залежить від уміння пропагувати ЗОЖ серед учнів, студентської молоді і при цьому використовувати всі можливі ресурси (засоби масової інформації, громадські організації, спортивні та освітні організації) [5, с. 63]. Щоб здійснювати навчання основним правилам ЗОЖ, необхідно мати уявлення про реальну ситуацію у будь-якій соціальній групі, з якою викладач працює, що і є метою дослідження.

Найбільш розповсюдженим методом оцінки прихильності складовим здорового образу життя є соціологічне опитування осіб визначеного віку і рівня освіти [6, с. 44]. Дане дослідження проводилося серед студентів I курсу 17-20 років Українського державного університету залізничного транспорту (УкрДУЗТ) у вересні-жовтні 2017 року у процесі вивчення курсу дисципліни «Фізичне виховання». Респондентам було запропоновано анкети, які склалися з 25 питань з варіантами відповідей, що включають аспекти ЗОЖ, а саме: I група питань – режим дня; II група – раціональне харчування; III група – рухова активність. В анкетуванні приймали участь 250 студентів, з них 180 юнаків і 70 дівчат. Оброблялися результати з використанням стандартної методики, але при цьому окремо оцінювалися дані опитування для учасників чоловічої і жіночої статі, що дозволило виявити відмінності, які обумовлені гендерними ознаками.

Як свідчать отримані дані, то додержання режиму дня уявляє для респондентів проблему, хоча не наглядалося різниці на гендерному рівні. Це означає, що чоловіча та жіноча частина аудиторії надає перевагу більш пізньому вставанню вранці, що призводить до спізнення на заняття, не виконанню ранкової гімнастики, що вони мотивують нестачею часу (табл. 1).

Таблиця 1

Додержання студентами режиму дня

Респонденти	Ранковий розпорядок			Коли лягаєте спати?		
	рано вранці	робите ранкову гімнастику	довго лежите у ліжку	в один і той же час	дуже пізно	коли як
Дівчата, % відп.	22,1	15,2	62,7	40,7	22,2	37,1
Юнаки, % відп.	19,6	13,9	66,5	37,3	30,4	32,3

Правильна організація харчування також є проблемою для студентської молоді. Тільки менше половини студентів мають трьох разове харчування на добу як рекомендують фахівці дієтологи. Деяким студентам вдається повноцінно харчуватися тільки один раз на добу, що може призвести до захворювань шлунково-кишкового тракту. Пояснення студентами такого стану – недостатньо часу і струнка фігура. Серед юнаків не було студентів, які харчуються один раз на добу, але серед юнаків багато студентів, які не снідають. Калорійність та швидкість приготування є основними аргументами під час вибору меню на сніданок, що не є компенсацією повноцінного харчування (табл. 2).

Таблиця 2

Харчування студентів

Респонденти	Періодичність харчування			Склад звичайного сніданку		
	три та більше разів на добу	два рази на добу	один раз на добу	м'ясна страва, чай (кава)	чай (кава) з бутербродами	не снідаю
Дівчата, % відп.	50,1	43,5	6,4	13,7	61,8	24,5
Юнаки, % відп.	57,8	42,2	0	15,5	29,4	55,1

Подолати стереотип відношення до раціонального харчування, ранкової гімнастики та мотивувати студентів витратити деякий час на фізичні вправи дуже важкою.

Коли оброблялися результати опитування з фізичної активності, то виявилось, що чоловіча частина респондентів частіше надає перевагу заняттям спортом і фізичною культурою, але дівчата активно приймають участь у спортивному житті університету. Вочевидь, що значення рухової активності та відсутність ранкової гімнастики повинно компенсуватися фізичними вправами під час навчальних занять з фізичного виховання та у вільний час (табл. 3).

Таблиця 3

Фізична активність студентів

Респонденти	Спорт у вашому житті			За останній місяць Ви ...		
	вправи на свіжому повітрі	активні заняття спортом	уболівання	займався спортом	ходьба пішки	танцював
Дівчата, % відп.	2,0	39,2	58,8	30,1	42,1	27,8
Юнаки, % відп.	6,7	43,9	49,4	38,6	52,2	9,2

Дослідження показали, що зі всіх складових ЗОЖ студентству надається все дуже важко. Проблема формування здорового образу життя молодого покоління є найбільш актуальною у педагогічній науці. На велику жаль, ситуація з втіленням різних складових ЗОЖ в конкретній аудиторії може суттєво відрізнятись від затверджень про виховання молоді у відповідності до принципів здорового образу життя. Результати дослідження показали, що необхідно враховувати під час планування змісту занять, які пов'язані з

формуванням знань про здоровий образ життя (фізичне виховання, безпека життєдіяльності, валеологія та ін.), до теоретичного розділу треба включати більше матеріалу з опертям на індивідуальні цінності, відомості про життєдіяльність людини, природознавчі основи оздоровчої фізичної культури, методичні основи фізичного тренування, оздоровчого впливу природних факторів та ін.

Сучасний етап розвитку освітнього комплексу держави поєднаний з пошуком та впровадженням нових педагогічних технологій [5, с. 63]. Рішення цієї проблеми потребує проведення всебічного аналізу і детального дослідження специфіки сучасного педагогічного процесу з метою виявлення напрацювань, які вже мають, та пошуку відповідного змісту фізичної культури. Рух у напрямку «оптимізації процесів адаптації молоді до нових умов життєдіяльності, забезпечення компенсації впливів на організм комплексу несприятливих факторів і сприяння підтримці високого рівня працездатності» потребує пошуку і обґрунтування підходів до рішення задачі у розробці змісту, який би забезпечив досягнення мети. Необхідність вирішування цієї проблеми особливо актуальна по відношенню до студентів I-II курсів навчання.

Стан здоров'я молоді суттєво погіршується у період навчання у виші, що негативно вплине на подальше життя. Дослідники констатують негативну динаміку цього процесу. Важливим фактором збереження і покращення здоров'я є здоровий образ життя. З досліджень науковців та власного досвіду можна відзначити низький знань про ЗОЖ у студентській молоді [4, с. 140]. Проблему здорового образу життя студентів, які навчаються у технічному виші треба вивчати. Даний контингент зазнає значний дефіцит валеологічних знань, тому що навчальна програма технічних вищих навчальних закладів включає мало часу з вивчення дисциплін відповідного профілю. Це обумовлює велику актуальність вивчення орієнтацій студентів технічного вишу на здоровий образ життя.

З метою вивчення інформованості студентів технічного вишу (УкрДУЗТ) відносно ЗОЖ було проведено анкетування, яке повинно було визначити ступінь інформованості студентів I курсу (табл. 3).

Таблиця 4

Студенти про складові здорового образу життя

Складові здорового образу життя	Дівчата (n=70) % відп.	Юнаки (n=180) % відп.
Правильне харчування	91,0	79,0
Відсутність шкідливих звичок	73,0	67,0
Режим дня	34,5	24,3
Фізична активність	93,3	96,6
Активний образ життя	26,6	19,7
Позитивний емоційний стан	10,0	13,3
Ходьба пішки	21,2	11,0
Загартування	4,0	5,0

Здоровий сон	47,3	42,1
Контроль стану здоров'я	5,1	2,3

На думку студентів основними елементами ЗОЖ є раціональне харчування, фізична активність, відсутність шкідливих звичок. Рідше згадується здоровий сон, режим дня, ходьба пішки, а зовсім рідко – загартування, контроль стану здоров'я, позитивний емоційний стан. Але у цілому студенти правильно перелічили складові здорового способу життя за виключенням деяких компонентів (наприклад, особиста гігієна, сексуальне життя та ін.). Аналіз результатів анкетування свідчить, що більшість студентів технічного вишу характеризується дуже уривчастими несистемними уявленнями про ЗОЖ. Це означає, що студенти мають низький рівень інформованості у питанні здорового образу життя.

Результати вивчення опитування студентів дозволили встановити, що в цілому вони інформовані у сфері ЗОЖ, але третина студентів – дуже слабо інформована. Найменша інформованість у студентів у сфері фізичної активності, методів саморегуляції свого стану, правильного харчування, режиму дня. Необхідно цілеспрямоване і педагогічно організоване удосконалення інформованості студентів технічного вишу щодо здорового образу життя. Основною задачею є формування інформованості по відношенню використання засобів фізичної культури і спорту. Для забезпечення якості освітньої і професійної освіти майбутніх фахівців до практичного і методико-практичного розділів програми з дисципліни «Фізичне виховання» треба впровадити додатковий матеріал, який враховує сучасні вимоги до специфіки професійної діяльності, до психофізичних та особистісних якостей студента. Теоретичний матеріал повинний будуватися так, щоб сформувати знання про організм, способах його удосконалення для подальшого професійного становлення та життєзабезпечення, цінностях фізкультурної діяльності як для себе, так і для інших, основам здорового образу життя, теорії і методики фізичного виховання та професійно-прикладної фізичної підготовки. Контроль якості засвоєння теоретичного матеріалу треба зробити обов'язковим у вигляді контрольних тестів з вибірковими варіантами відповіді, завдань, які потребують від студентів проявлення розумових, методичних умінь та творчого підходу, який пов'язаний з умінням застосовувати знання у різних ситуаціях та повсякденному житті.

На жаль, в Україні, незважаючи на революційні зміни в суспільстві, сучасна система фізичного виховання перебуває у кризі. У багатьох вишах дисципліна «Фізичне виховання» є факультативною, а треба щоб була обов'язковою, такою, що вирішує завдання підготовки молоді бути гідними громадянами своєї держави.

Список використаних джерел

1. Башавець Н.А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення. Педагогічні, психологічні та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 7. С. 6 – 10.
2. Круцевич Т.Ю., Марченко О. Формування фізичної культури студентів у системі вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 2. С. 78 – 81.

3. Куделко В.Е. Аналіз соціально-педагогічних основ формування потреб в самостійних заняттях фізичною культурою у студентів НФАУ. Педагогічні, психологічні та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 12. С. 93 – 96.
4. Лелека В.М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки студентської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118 (2). С. 138 – 140.
5. Логвиненко О. Здоровий спосіб життя як наукове інтегроване поняття. Молодь і ринок. 2014. № 5 (112). С. 62 – 65.
6. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. рекомендації. / Вакуленко О. та ін. Київ : ДУ «Державний інститут сімейної і молодіжної політики», 2018. 100 с.
7. D. Wang, Xiao-Hui Xing and Xian-Bo Wu Healthy Lifestyles of University Students in China and Influential Factors. The Scientific World Journal. Volume 2013. URL : <http://dx.doi.org/10.1155/2013/412950> (дата звернення : 11.03.2019).

Василяшко І.П., завідувач сектору відділу STEM-освіти,
Булавська Л.Г., методист сектору підготовки вчителів STEM-освіти відділу STEM-освіти,
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
Міністерства освіти і науки України

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ДОМІНАНТНИЙ АСПЕКТ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Сучасні процеси модернізації система освіти направлені на виконання соціального замовлення від суспільства на виховання конкурентоспроможного молодого покоління компетентного в різних життєво важливих сферах. Якісна освіта з питань здорового способу життя (ЗСЖ) та безпеки життєдіяльності (БЖД) у подальшому може визначити якість життя кожної людини і суспільства в цілому. Чим вищий освітній рівень молоді, тим кращі, як правило, узагальнені показники здоров'я. Тому ключові питання щодо збереження й зміцнення здоров'я потрібно розв'язувати, насамперед, педагогічними засобами, комплексно. Екологічна грамотність і здорове життя входять до переліку 10 ключових компетентностей, визначених в Концепції Нової української школи (НУШ), які є основою для успішної самореалізації учня, як особистості, громадянина, майбутнього фахівця [4]. Якість превентивної освіти дітей і молоді багато в чому залежить від професійної компетентності вчителя, який, застосовуючи різні педагогічні здоров'язбережувальні технології (ЗЗТ), допомагає учням сформувати компетенції ЗСЖ, БЖД та може вплинути на їх світогляд і духовність. Також має значення і наявність в освітніх установах достатньої кількості підготовлених фахівців, здатних упроваджувати ЗЗТ у всі сфери діяльності закладу освіти, оскільки виховання здорових дітей психолого-педагогічними методами залежить від зусиль усього педагогічного колективу [2].

Загалом позитивні зміни, що були введені у Державний стандарт початкової, базової та повної середньої освіти, програми, навчальні плани в умовах НУШ спричинили загострення проблеми якісної професійної підготовки педагогічних працівників та формування їх здоров'язберезувальної компетентності (ЗЗК) на необхідному рівні. Відсутність пріоритетності культури здоров'я в ієрархії цінностей сучасного українського суспільства, стало причиною лише фрагментарного впровадження ЗЗТ в освітній процес на всіх рівнях, у тому числі і під час підготовки, перепідготовки педагогів. У зв'язку з цим не реалізуються на якісному рівні концептуальні засади НУШ, цілі та основні завдання освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура», зокрема предмета ОЗ.

Усе це актуалізує виховання культури здоров'я, розвиток ЗЗК у самих педагогів. Досвід колег країн Східної Європи та Центральної Азії показує, що тільки професійно компетентний вчитель, підготовлений за певною програмою з використанням адекватних ЗЗТ, буде готовий і мотивований до застосування інтерактивних методів, активного створення сприятливого для здоров'я освітнього простору, який забезпечить необхідні умови, засоби і технології для навчання учнів і їх батьків не лише в приміщенні освітнього закладу [2]. Швидко підготувати необхідну кількість вчителів відповідного рівня кваліфікації можливо у системі післядипломної педагогічної освіти (ППО) з її традиціями, можливостями і перспективами модернізації. Аспектам формування ЗЗК педагогів присвячені публікації Т. Бойченко, Л. Ващенко, Т. Воронцової С. Страшко, Н. Поліщук, В. Успенської та ін.

Враховуючи, що ЗЗК входить до переліку ключових компетентностей, в навчальних програмах для закладів загальної середньої освіти «Здоров'я і безпека» виокремлено як інтегровану змістову лінію, виникає необхідність включення ЗЗК до ключових кожного фахівця, який працює у сфері освіти, що уможливить вирішення проблеми розвитку ЗСЖ учасників освітнього процесу на якісно новому рівні [1, 6].

Під час проведення курсів підвищення кваліфікації ЗЗТ необхідно використовувати в різних індивідуалізованих комбінаціях на семінарах, спецкурсах і, особливо, на тренінгах відповідно до програм. Це дозволить слухачам курсів не лише ознайомитися з теоретичної сутністю інноваційних методик навчання, а й практично оволодіти складовими ЗЗТ, розробити свою власну варіацію такої технології з урахуванням особливостей учнів та їх батьків, обговорити деталі зі своїми колегами.

Очевидно, що за сучасних темпів соціальних змін курси підвищення кваліфікації один раз на п'ять років не можуть забезпечити підтримку належного рівня професійної кваліфікації педагога відповідно до викликів інформаційного суспільства. Тому відділ STEM-освіти ІМЗО з 2017 року реалізує соціальний інноваційний освітній проект «STEM-школа» на платформі Українського проекту «Якість освіти» за підтримки видавництва «Видавничий дім «Освіта», ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» [5]. Головною метою

якого є ознайомлення із інноваційними освітніми технологіями, необхідними для реалізації положень НУШ, пошук і підтримка перспективних науково-методичних ідей, зокрема ЗСЖ та ЗЗТ. За короткий період існування STEM-школа об'єднала когорту спікерів (210 осіб) з унікальним педагогічним досвідом та охоплено очним і дистанційним навчанням понад 7000 слухачів. Очікуваний результат: створення системи неперервного підвищення кваліфікації педагогічних працівників, доступність спілкування однодумців не залежно від того, в якій частині України проживаєш.

Також, відділ STEM-освіти ІМЗО сприяє реалізації програми проекту «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів», яка проводиться за ініціативи Центру «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 трьох років буде залучено більше ніж 17 500 дітей з 500 закладів освіти України. Кожний учасник розвиває ЗЗК виконуючи завдання через проектну діяльність [3].

Система роботи з формування ЗСЖ дітей та молоді може виявитися не результативною без переорієнтації системи післядипломної педагогічної освіти на індивідуальні траєкторії професійного розвитку педагогічних працівників.

Список використаних джерел

1. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Т. Є. Бойченко // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 11–12. – С. 6–7.
2. Василяшко І.П. Структура здоров'язберезувальної компетентності вчителів основ здоров'я та моніторинг як метод її розвитку в післядипломній педагогічній освіті / І.П.Василяшко // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. / Ун-т менедж. освіти НАПН України ; редкол. : О. Л. Ануфрієва [та ін.]. — К., 2005. — Вип. 12(25) / голов. ред. В. В. Олійник. — К. : Атопол, 2014. — с. 26-38
3. Василяшко І.П. «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів. Практичне керівництво для навчальних закладів» / І.П. Василяшко та ін. // — К.: Видавництво «Юстон», 2019 — с. 54
4. Концепція Нової української школи. Ухвалено рішенням колегії МОН від 27 жовтня 2016 року. [Електронний ресурс] — Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/.../ukrainska-shkola-compressed.pdf...>
5. Коршунова О.В., Гущина Н.І., Василяшко І.П., Патрикєєва О.О. STEM-освіта. Професійний розвиток педагога: збірник спецкурсів – К.: Видавничий дім «Освіта», 2018. – 80 с.
6. Софій Н. З., Онопрієнко О. В., Найда Ю. М., Пристінська М. С., Большакова І. О. Нова українська школа: poradnik для вчителя / Під заг. ред. Бібік Н. М. — К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. — 206 с.

Войчишин О.Д., директор,
Заліщицька державна гімназія

ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРАКТИКУ РОБОТИ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

***Анотація.** У статті розглянуто ефективність впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій у практиці роботи сучасного закладу освіти. Визначено основні напрямки реалізації у гімназії завдань Нової української школи. Встановлюємо причинно-наслідкові зв'язки між формою та змістом діяльності закладу освіти щодо утвердження принципів здорового способу життя. Розглядаємо систему Школи сприяння здоров'я (ШСЗ) як необхідний компонент успішності освітнього процесу та формування свідомого відповідального випускника.*

***Ключові слова:** здоров'язбережувальні технології, здоровий спосіб життя, медико-профілактичні технології, фізкультурно-оздоровчі технології, технології забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини, технології здоров'язбереження і здоров'язбагачення педагогів.*

Від стану здоров'я підростаючого покоління залежить благополуччя і розвиток суспільства. Однак в останні десятиріччя спостерігається помітна тенденція до погіршення здоров'я дітей. Найбільш вагомими чинниками цього процесу є екологічні проблеми, відсутність системної профілактичної діяльності держави та суспільства, неякісне харчування, зниження рівня життя сімей, медичного обслуговування, прискорення темпу життя й зростання психологічного та емоційного навантаження на дітей, тощо.

Ось чому проблема збереження здоров'я дітей набуває особливої актуальності. Обсяг розвивальної інформації, яку отримують школярі, постійно зростає. Відповідно зростає і розумове навантаження. А це нерідко призводить до перевтоми, що негативно позначається на стані здоров'я дітей. Класно-урочна система у її сучасному вигляді, як і відсутність відповідного навчально-виховного середовища, яке б дозволяло ефективно організовувати реалізацію завдань здоров'язбережувальних технологій, стають причиною погіршення умов для збереження та розвитку здоров'я учасників освітнього процесу.

Відповідно до принципів Нової української школи важливе місце в освітньому закладі відводиться формуванню екологічної грамотності та здорового життя. Під цим держава розглядає уміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя [5, С.15].

Метою статті є проаналізувати ефективність запровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій у Заліщицькій державній гімназії у контексті завдань Нової української школи.

Одне з головних завдань закладу освіти – така організація освітнього процесу, за якої не лише зберігатиметься високий рівень розумової працездатності вихованців, а й зміцнюватиметься їхнє здоров'я.

Виховання усвідомленого та відповідального ставлення до здоров'я здійснюється у гімназії через наскрізний досвід. У формуванні виховного середовища бере участь увесь наш колектив. У результаті створена атмосфера довіри, доброзичливості, взаємодопомоги і взаємної підтримки при виникненні труднощів у навчанні та повсякденному житті. Водночас важливою складовою цього багатогранного процесу є взаємодія директора з педагогами, гімназистами та батьками, яка дозволяє динамічно реагувати на виклики сучасності і вчасно змінювати як форми, так зміст системи реалізації здоров'язбережувальних технологій [4].

У Заліщицькій державній гімназії особлива увага надається впровадженню в освітньо-виховний процес інноваційних здоров'язбережувальних технологій, що дають змогу пропагувати здоровий спосіб життя в цікавих формах, забезпечують фізичне, інтелектуальне та культурне благополуччя школярів.

Здоров'язбережувальні технології в освіті спрямовані на вирішення пріоритетного завдання сучасної освіти – завдання збереження, підтримки і збагачення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу в школі: дітей, педагогів і батьків. Саме здоров'я є умовою успішного росту і розвитку особистості, її духовного і фізичного вдосконалення, а в подальшому - успішного життя. Враховуючи психолого-педагогічні особливості освітнього процесу, іншою важливою складовою є уміння вчитися впродовж життя. Це дає змогу пошуку та засвоєння нових знань, набуттю нових вмінь і навичок, ефективному керуванню ресурсами та інформаційними потоками, вмінню визначати навчальні цілі та способи їх досягнення, вибудовувати свою траєкторію, пов'язану зі здоровим способом життя, оцінювати власні результати навчання.

У зв'язку з цим науковці пропонують наступні види здоров'язбережувальних технологій:

- Медико-профілактичні технології, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я дітей під керівництвом медичного персоналу відповідно до медичних вимог і норм, з використанням медичних засобів.

- Фізкультурно-оздоровчі технології, спрямовані на фізичний розвиток і зміцнення здоров'я дитини: розвиток фізичних якостей, рухової активності і становлення фізичної культури.

- Технології забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини, що забезпечують психічне і соціальне здоров'я гімназиста.

– Технології здоров'язбереження і здоров'язбагачення педагогів, спрямовані на розвиток культури здоров'я педагогів, в тому числі культури професійного здоров'я, розвиток потреби до здорового способу життя [4; 6].



Рис.1. Модель впровадження здоров'язберезувальних технологій.

В основу розробки здоров'язберезувального середовища гімназії закладено реалізацію завдань:

- формування здоров'я дітей на основі комплексного і системного використання доступних для закладу коштів фізичного виховання, оптимізація рухової діяльності на свіжому повітрі;
- використання духовно-морального і культурного потенціалу міста, найближчого оточення, виховання дітей на традиціях української культури;
- конструктивне партнерство сім'ї, педагогічного колективу і самих дітей в зміцненні здоров'я, розвитку творчого потенціалу;
- забезпечення активної позиції дітей в процесі отримання знань про здоровий спосіб життя.

В основу запропонованої моделі (рис.1) покладено демократичні засади відносин між суб'єктами, які можуть відбуватися в будь-якій послідовності. У моделі ШСЗ чільне місце займають гімназисти з батьками і вчителями. Це найміцніша ланка навчально-виховного процесу, яка працює на організацію комфортних умов для дитячого колективу.

Батьківський комітет, гімназійний парламент, адміністрація гімназії як представники батьківського, учнівського та педагогічного колективу формують раду гімназії, що колегіально обговорює, радиться, планує і затверджує прийняті рішення, впровадження яких і контролює. Звідси і походять найцікавіші і найновіші ідеї створення комфортних умов співіснування, які

насамперед забезпечують фізичне, інтелектуальне та культурне благополуччя школярів.

Можна виділити три основних напрямки впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій у гімназії:

- фізкультурно-оздоровчий;
- інтелектуальний;
- культурологічний.

Фізкультурно-оздоровчий напрям діяльності має на меті організацію спортивної підготовки; залучення до оздоровчих заходів, що призводить до масовості, причому добровільної; проведення медичного спостереження; забезпечення комфортних умов навчання і відпочинку.

Серед прикладів успішної співпраці гімназії у реалізації завдань цього напрямку є співпраця упродовж семи років з обласним та районним відділеннями Національного Олімпійського Комітету (НОК).

Гімназисти систематично беруть участь у Всеукраїнському спортивно-масовому заході серед дітей та юнацтва «Олімпійське лелечення», і щороку стають переможцями у зональних обласних змаганнях.

Систематична організація та участь у фізкультурно-оздоровчих заходах та акціях патріотичного спрямування. Фізкультурно-патріотичний фестиваль школярів «Козацький гарт» у 2017 році дозволив гімназістам увійти в п'ятірку кращих команд області. Дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл-Джура» приносить дітям масу позитивних емоцій та гартує юнь у змаганнях.

У вересні 2013 року мною вперше організовано і проведено наймасовіший велозаїзд гімназистів, учителів та батьків у підтримку кандидатури Сергія Бубки на посаду голови МОК. З того часу велозаїзди стали традиційними, а з 2014 року вони проходять на честь героїв-патріотів, борців за волю України.

З 2013 року у гімназії щорічно упродовж вересня проводяться гімназійні Олімпійські ігри.

Директор організовує діяльність гімназії щодо створення фізкультурно-оздоровчих умов. Учителі, класні керівники, медична сестра ведуть систематичне спостереження та медичний супровід стану здоров'я та фізичного розвитку школярів.

У вересні 2016 року у гімназії завершилось будівництво спортивного залу. Під час його експлуатації виникли проблеми з негативними проявами акустики. Спільно з батьківським колективом недоліки усунено. Завдяки спонсорській допомозі власними силами виготовлено шведські стінки та лавки для залу. Тоді ж після реконструкції здано в експлуатацію й актовий зал. Спільними зусиллями вчителів, будівельників і батьків зал відповідає європейським стандартам. Оснащено сучасними звуковою апаратурою та мультимедійними засобами. У ньому постійно проводяться різноманітні фізкультурно-оздоровчі та культурно-просвітницькі заходи, літні мовні табори, форуми.

Інтелектуальний напрям діяльності проявляється, насамперед, у забезпеченні поінформованості школярів щодо здорового способу життя, раціонального харчування, профілактики ВІЛ-СНІДу та шкідливих звичок, а також створенні стійкого морально-психологічного клімату та умов безпеки життєдіяльності. У цьому процесі основну роль відіграють психолог, медсестра, вчителі основ здоров'я, класні керівники, адміністрація гімназії у співпраці з працівниками охорони здоров'я, служб внутрішніх справ, надзвичайних ситуацій, медицини катастроф. Важливою складовою цього напрямку є психологічна підтримка та супровід гімназистів з соціальними чи психологічними проблемами. Практичним психологом систематично проводяться інтерактивні заняття, тренінги, ігри-релаксації з вищевказаних питань з метою ширшого інформування та закріплення знань. Та основною метою психолога на сьогодні є стимулювання здорового мікроклімату в класних колективах та гімназії в цілому.

Встановлюється тісний зв'язок профілактичної роботи медичної сестри з учнями з викладанням тем основ здоров'я. Це особливо важливо перед загрозою масових інфекційних та вірусних захворювань у передепідеміологічний період.

Адміністрація та класні керівники організовують зустрічі гімназистів з лікарями ЦРЛ та поліклініки для профілактики ВІЛ-СНІДу та шкідливих звичок. Для відпрацювання навичок поведінки в надзвичайних ситуаціях, зокрема надання домедичної допомоги, співпрацюють з гімназією бригади невідкладної медичної допомоги, які є переможцями міжнародних змагань з медицини катастроф.

Цікаво та змістовно проходять зустрічі з працівниками ДСНС, які дають не просто інформацію, а й практично показують і вчать як вести себе у випадку різних надзвичайних ситуацій.

Працівники поліції, реєстраційної служби міграції теж часті гості у гімназії. Правила поведінки у громадських місцях, адміністративна та кримінальна відповідальність, отримання паспорта, приписки і т.п. – лиш невеликий перелік проведених зустрічей.

На базі гімназії понад десяток років діє районний осередок КРОКСу (Культурні, Розумні, Організовані, Кмітливі, Спритні), координатором якого є вчитель історії та основ здоров'я Василь Дяків. Діти з радістю створюють команди та стають переможцями обласних та Всеукраїнських турнірів. Справжні уніками виявляють свій інтелект та демонструють спортивні досягнення у грі, що приносить моральне та фізичне задоволення. На базі гімназії уже вдруге організовано та проведено Відкритий чемпіонат області з інтелектуальних-розвивальних ігор УНІКУМ КРОКС ім. Героя АТО Ореста Квача (нашого випускника, який загинув 2014 року).

Культурологічний напрям діяльності зводиться до виховання духовних та моральних цінностей, міжнародних зв'язків та культури спілкування. Гімназія активно співпрацює із навчальними закладами Європи та світу завдяки

участі у різноманітних проектах та програмах. Наші гімназисти за підтримки батьків побували і у Німеччині, і у Польщі, і на Мальті. Гімназійна баскетбольна команда дівчат взяла участь у міжнародному турнірі учнівських спортивних клубів з баскетболу в м.Орлик, Польща.

З використанням ІТ технологій можливими стали дружні зустрічі з баскетболу не виходячи зі свого приміщення. У 2012 році таку цікаву зустріч було проведено із англійськими баскетболістами через Скайп.

Міжнародний день безпечного Інтернету набув надзвичайно важливого статусу. До нього у гімназії готуються заздалегідь. Культура спілкування в соціальних мережах прищеплюється і на уроках інформатики (2 комп'ютерних класи), проте учні самостійно розробляють правила поведінки в Інтернеті. А надихнула їх на це участь у міжнародній програмі «Класна школа», eTwinning та проекті «Демократія в школі».

З часу свого відродження у гімназії діє зразковий ансамбль пісні і танцю «Первоцвіт». Його вокальна та хореографічні групи ставали неодноразовими призерами і переможцями різних творчих вокальних і хорових конкурсів. Постава, координація рухів, правильне дихання – це теж здоров'я наших учнів.

Вивчення природи рідного краю, походи в Карпати, активний відпочинок, очищення джерел, охорона природи – звичайні справи гуртківців туристсько-екологічної студії «Джерела».

Пришкільний табір відпочинку «Перлина» діє як англомовний табір оздоровлення і відпочинку із залученням носія мови волонтера Корпусу Миру. Вже 2 роки діє англомовний табір Camp LEAD за сприяння Корпусу Миру США в Україні та Міністерства освіти і науки України, у якому беруть участь американські волонтери, учителі та учні з усієї України.

Особливою формою комплексної реалізації здоров'язбережувальної технології є участь гімназії у програмі «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» (2018-2019 рр.), де гімназисти, педагоги, батьки мали змогу проявити креативний підхід розуміння важливості здорового харчування, просвітницької та фізкультурно-оздоровчої складових в освітній системі закладу.

Впровадження в освітньо-виховний процес інноваційних здоров'язбережувальних технологій дають змогу пропагувати здоровий спосіб життя в цікавих формах, забезпечують фізичне, інтелектуальне та культурне благополуччя школярів. Саме інновації на сучасному етапі можуть підвищити результативність вирішення пріоритетного завдання сучасної освіти – збереження, підтримки і збагачення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу в школі: дітей, педагогів і батьків.

Пошук і втілення найновіших досягнень педагогічної науки, таких форм і методів, які викликають неабиякий інтерес школярів до здорового способу життя, неформальний підхід до планування та проведення здоров'язбережувальних заходів, особистісно-зорієнтоване спрямування корисної інформації і обов'язково матеріальне та технічне (сьогодні-

мультимедійне) забезпечення сприятимуть успішному росту і розвитку особистості, її духовного і фізичного вдосконалення, а в подальшому багато в чому успішного життя.

Список використаних джерел

1. Волкова І.В., Марінушкіна О.Є., Покроєва Л.Д., Рябова З.В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю. – Харків: ХОНМІБО, 2007. – 40 с.
2. Гігієнічні та соціально-психологічні аспекти моніторингу здоров'я школярів: Матеріали науково-практичної конференції // Харків: ІОЗДП АМНУ, 2006. – 226 с.
3. Гуріненко Н.О., Рибалка О.Я. Освітні здоров'язберігаючі технології – шлях до збереження здоров'я школярів // [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/3276>.
4. Здоров'язберігаючі технології // [Електронний ресурс.] Режим доступу: <http://www.novapedahohika.com/noloms-331-1.html>.
5. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / Під заг. ред. Бібік Н.М.— К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. — 206 с. – С. 14-15.
6. Поняття «здоров'язберігаючі технології» та їх класифікації [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://school89.ucoz.ua/publ/zdorov_39_ja/ponjattja_zdorov_jazberigajuchi_tekh_nologiji_ta_jikh_klasifikaciji/25-1-0-132.

Гриньків С.М., директор,
Нагірянська загальноосвітня школа І-ІІ ступенів
Чортківський район Тернопільська область

ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ ПО ЗМІЦНЕННЮ ФІЗИЧНОГО Й ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛИ СПРІЯННЯ ЗДОРОВ'Ю

Головна мета сучасного педагога - це виховати високорозвинених, культурних, здорових, творчих особистостей, але сучасна освіта, яка стоїть на порозі реформування, характеризується безліччю проблем, що негативно впливають на реалізацію зазначеного завдання: перевантаження дітей, низька якість викладання, недостатність матеріально-технічних ресурсів та основна проблема, наслідки якої важко подолати - це порушення фізичного, психічного та соціального здоров'я особистості.

Збереження і зміцнення здоров'я дітей, молоді та всього населення є найважливішим завданням держави й суспільства. Відповідно до

визначення експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я, запропонованого ще у 1948 році, здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів.

Наша участь з 2002 року у Міжнародному проекті -конкурсі Шкіл сприяння здоров'ю спонукала наш педагогічний колектив зробити якісно новий підхід до питання формування в дітей та підлітків позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Адже не секрет, що проблема здоров'я людини в наш час стає особливо актуальною.

Експеримент, який ми проводили на базі нашої школи у 2006 році за завданням Тернопільського ОКІППО «Система спортивно – оздоровчої та профілактичної роботи в школі по зміцненню фізичного та психічного здоров'я дітей та підлітків», не тільки загострив нашу увагу на проблемах, які істотно впливають на здоров'я дитини, але й дав можливість сформувати шляхи їх подолання.

Багаторічні спостереження від моменту, коли дитина переступила поріг школи і аж до її закінчення показали, що учні на початку навчання не мають твердої орієнтації на здоровий спосіб життя і тому головними завданнями педагогів на цьому етапі є такі:

- Сформувати в учнів правильне уявлення про роль здоров'я у житті, шляхи реалізації особистого потенціалу людини і на цій основі виховати ставлення до здоров'я, як важливого життєвого пріоритету.
- Сформувати в школярів стійкий інтерес до проблеми здоров'я, навчити основ здорового способу життя.

Найпершим ключовим моментом впровадження здоров'язберігаючих технологій в умовах нашого навчального закладу, як Школи сприяння

здоров'ю – є організація рухового режиму учнів, який забезпечує активний відпочинок і задовольняє потребу в рухах. Молодші школярі, особливо учні першого класу, на уроках швидко втомлюються. Відбувається внутрішнє гальмування, яке призводить до зниження уваги й працездатності дітей. Нашими вчителями розроблені комплекси фізкультхвилинок, які вони систематично проводять на кожному уроці. Кожна фізкультхвилинка має музичний супровід, у віршованій грайливій формі допомагає вчителю зняти з дітей напругу, на деякий час переключити їх увагу та налаштувати на ефективну роботу. Як показали наші дослідження і рекомендації психологів, найбільшого ефекту фізкультхвилинки досягають на 14 – 17 хвилинах від початку уроку. Вони також сприяють активному відпочинку дітей на уроці, поліпшенню їх постави, координації рухів.

Важливою складовою формування фізичного здоров'я учнів є уроки фізичної культури, заняття у спортивних секціях та участь у спортивних змаганнях. В школі працюють спортивні секції з футболу, баскетболу та легкої атлетики. Крім того при школі працює філіал Чортківської дитячо- юнацької спортивної школи, де у двох групах відточують свою футбольну майстерність хлопчики молодших та середніх класів. На уроках фізкультури вчитель не тільки працює з дітьми за програмою, але й детально пояснює значення кожної вправи та її вплив на фізичний стан дитини, вчить правильно розподіляти фізичні навантаження на опорно-руховий апарат, м'язову активність.

Велику увагу ми приділяємо системі відновлення фізичного та психічного стану дитини після занять фізкультурою та спортивних змагань. У 2010 році ми відповідно до рекомендацій психологів та спеціалістів з лікувальної фізкультури обладнали кабінет психологічного розвантаження та релаксації. Це

дає можливість дітям, особливо молодших класів, за 5 – 7 хвилин у зручних м'яких кріслах, або просто лежачи на килимі, за відповідного музичного супроводу (шум моря, спів пташок у лісі, легка спокійна мелодія), дуже швидко відновити свої фізичні сили та заспокоїти нервову систему. Як показало опитування серед дітей, особливо позитивно релаксація впливає на їх фізичний та емоційний стан. Цим ми вчимо учнів вміти і знати, як правильно дозувати свої фізичні навантаження та оцінювати їхню ефективність.

Завдяки чіткій організації та впровадженню стратегії фізичного виховання та спортивно-масової роботи, учні школи регулярно беруть участь у спортивних змаганнях, постійно стають переможцями і призерами районних та обласних змагань серед загальноосвітніх шкіл I – II ступенів.

Комплексне застосування усіх форм фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня позитивно впливає на динаміку розумової працездатності дитини впродовж року, семестру, робочого тижня, навчального дня. При цьому спостерігається значно більша рухова активність учнів, покращується їх фізична працездатність.

На сьогодні однією з актуальних соціально-психологічних проблем сучасної школи є забезпечення нормального розвитку особистості. У своїй роботі значну увагу ми стараємось приділяти зміцненню психічного здоров'я школярів. В.О.Сухомлинський стверджував, що «потрібно зміцнювати здоров'я людини в дитинстві, не допустити, щоб дитина вступила в юність кволою і млявою, - це означає дати їй усю повноту життєвих радощів». Шкільним психологом систематично проводиться діагностика і корекція мотиваційної сфери учнів, надаються рекомендації батькам та учителям щодо формування адекватної самооцінки в учнів, створення комфортних умов для їхнього навчання, виховання та розвитку проводяться тренінгові заняття та розвивальні ігри з окремими групами учнів, з педагогами.

Проведені моніторингові дослідження показали, що в дітей все частіше з'являються такі відхилення в поведінці:

- надмірне збудження;
- гіперактивна поведінка;
- агресивність;
- виражені гальмівні процеси;
- підвищена тривожність.

Особливо важливо в цей період надати дитині позитивних емоцій, яких вона потребує й чекає від дорослих. Ми вважаємо, що ключовою

фігурою у системі захисту психологічного здоров'я дитини в цей період має бути педагог, який найближче стоїть до дитини, а саме - класний керівник. У системі функціонування нашої школи, як Школи сприяння здоров'ю, перед класними керівниками у їх виховній роботі, у системі планування окремим пунктом стоїть організація роботи з охорони життя, здоров'я та інтересів учнів, яка включає такі напрямки:

- вивчення вікових і психофізичних особливостей учнів;
- впровадження здорового способу життя;
- турбота про охорону здоров'я й безпеку;
- дотримання санітарно-гігієнічних норм харчування;
- виховання свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я;
- попередження появи шкідливих звичок (паління, алкоголь, наркотики).

Все це має важливе значення для здійснення здоров'язберігаючих діяльності, дозволяє вчителю виділяти цілі, інтереси, потреби учнів, правильно проводити аналіз того, що відбувається у сфері життєдіяльності дитини. Визначальним аспектом роботи наших вчителів, психолога, медика щодо здійснення здоров'язберігаючої діяльності є постійний аналіз, осмислення, експертиза власних дій та станів, тобто рефлексія діяльності.

Варто зазначити, що дуже важливо виробити ставлення вчителя, батьків, учнів до здоров'я як головної якості особистості, складової частини і культури кожної людини. Без сучасного наукового розуміння здоров'я і знань про те, як учень повинен берегти його, не можна оптимізувати навчальний процес, використовувати гуманістичні прийоми вироблення сукупності ставлення учня до самого себе, природи, суспільства.

Список використаних джерел

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. К. Здоров'я, 1992р. – 116с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості. К. Либідь, 2003р. – 280с.
3. Вщенко Л.С. , Бойченко Т.Є. Основи здоров'я. Книга для вчителя. К. Генеза, ЮНІСЕФ, 2005р. – 246с.
4. Гриньків С.М. Школа здоров'я. Директор школи №7 (535), лютий 2009р. с. 19 – 28.
5. Гриньків С.М. III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей та молоді в умовах навчального закладу», Суми – 2010р. - 46с.
6. Гриньків С.М. Збірник матеріалів міжобласного науково-практичного семінару «Формування здорового способу життя в умовах загальноосвітнього навчального закладу: управлінський аспект. Ужгород – 2016р. – 72с.
7. Мурашко Н.М. Здоров'я дитини – запорука здоров'я нації. Директор школи – 2002р. №34-40 , с. 3 – 7.

Зуб В.М., керівник фізичного виховання,
Кременецький медичний коледж імені Арсена
Річинського

МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

***Анотація.** На основі спеціальної навчальної літератури і практичного досвіду встановлено: недостатня увага приділяється комплексному системному аналізу формування у студентів цінностей здорового способу життя в умовах навчальних закладів. Визначені фактори, які формують здоровий спосіб життя.*

Ключові слова: *студенти, цінності здорового способу життя, процес фізичного виховання.*

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Збереження здоров'я та повноцінного життя громадян є однією з найважливіших цілей світової спільноти, що відображено у засадах європейської політики. «Здоров'я-2020: основи Європейської політики на підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя» [16]. Проблема здоров'я осіб молодого віку, названа одним із пріоритетних напрямів діяльності ВООЗ у XXI ст., є вкрай актуальною і для України [9]. На фоні високих темпів депопуляції населення, кризи ціннісних орієнтацій, низького рівня знань основ здорового способу життя, нераціональної організації режиму рухової активності, слабкої мотивації до занять фізичною культурою і динаміки вживання тютюну, алкоголю та наркотичних речовин проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді потребує нагальної розробки заходів, що сприятимуть запобіганню негативних змін у стані здоров'я студентів [2, 3, 6, 13, 17].

Європейською асоціацією було підготовлено рекомендації до реалізації моделі школи, що сприяє здоров'ю, в яких пропонувалося сформувати діяльність установи на таких засадах: аналіз життєдіяльності студентів та викладачів з точки зору збереження їхнього здоров'я, що включає аналіз функціонального стану організму і можливих негативних змін у процесі навчання; аналіз життєдіяльності дитини в сім'ї з точки зору негативних впливів на збереження і зміцнення її здоров'я; формування здоров'я студентів та викладачів в освітньому процесі, що має на меті включення в навчальний план закладу спеціальних предметів, присвячених здоров'ю; організація спеціальної поза аудиторної роботи; індивідуальне консультування студентів, їхніх батьків та педагогів з актуальних проблем збереження і зміцнення здоров'я в навчальному процесі; створення умов для забезпечення здоров'я всіх учасників освітнього процесу; профілактика, рекреація і корекція до нозологічних відхилень індивідуального здоров'я безпосередньо в процесі навчання [16].

Дослідниками [14] розроблено концепцію здоров'я творчого способу життя, яка базується на розумінні індивідуального здоров'я людини як багатомірної системи, що складається із взаємозалежних компонентів (соматичних, психічних, соціальних і моральних); визнання провідної ролі культури здоров'я як ціннісно-мотиваційної складової цілеспрямованого здорового способу життя. Ю. Є. Амосовою [1] обґрунтовано, розроблено та запропоновано до впровадження структурно-функціональну модель формування цінностей здорового способу життя (ЗСЖ) студентів коледжу в процесі фахової підготовки. Авторська модель являє собою сукупність взаємопов'язаних елементів (компонентів), що функціонують як єдине ціле і мають єдину мету. Виділені елементи згруповані в такі блоки: навчально-виховний; інтерактивне оздоровлення; поза аудиторна діяльність студентів.

Також автором визначено такі педагогічні умови її успішної реалізації як комплексна програма формування цінностей ЗСЖ студентів коледжу; оздоровчо-навчальні технології; навчально-методичний комплекс «Основи здорового способу життя».

Результати досліджень, отриманих Ю. С. Бойко [4], засвідчують, що у більшості вищих навчальних закладах недостатньо застосовують ефективні форми роботи з охорони здоров'я молодого покоління, мало використовують їх потенційні можливості для збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя. Не оминули увагою питання формування цінностей здорового способу життя і розробки зарубіжних дослідників [20–23]. Так, існує загальне визнання того, що здоров'я та соціальне самопочуття визначаються багатьма чинниками поза системою охорони здоров'я, які включають соціально-економічні умови, моделі споживання, пов'язані з харчуванням та спілкуванням, демографічні моделі, навчальне середовище, культуру та соціальну структуру суспільства; соціально-політичні та економічні зміни, включаючи комерціалізацію та глобальні екологічні зміни. У такій ситуації питання формування цінностей здоров'я студентської молоді можна ефективно вирішувати шляхом прийняття цілісного підходу, даючи їм можливість здійснювати заходи щодо їхнього здоров'я, здорової поведінки, здорового способу життя [23]. Учені [23] виявляють основні складові здоров'я: фізичні, психологічні та поведінкові; мотиваційні аспекти та психолого-педагогічні умови формування здорового способу життя студентів, виділяють педагогічні умови формування цінностей здорового способу життя.

Дослідники [20] дійшли висновку, що незважаючи на широкі можливості мотивації до здоров'я зберігаючої поведінки молоді, на сьогодні існують проблеми її формування, обумовлені як соціальними, так і культурними особливостями. В ході дослідження [22] було виявлено, що цінність здоров'я на даному етапі життя людини, якщо і усвідомлюється, то не актуалізується достатньою мірою і має декларативний характер. Лише незначна частина респондентів цілком усвідомлюють таку необхідність і дійсно дотримуються здорового способу життя. Основними факторами, що впливають на формування способу життя молоді, є сім'я, соціальне оточення, засоби масової інформації і комунікації. Респонденти підтверджують значний вплив оточення як на повернення до шкідливих звичок, так і на залучення до здорових захоплень.

До основних факторів, що перешкоджають ЗСЖ студентів, належить брак вільного часу, матеріальна складова, інтернет-залежність, відсутність достатньої мотивації і самоорганізації. Ставлення до здоров'я як до цінності особливо активно формується у юнацькому віці і є результатом впливу освіти й навколишнього соціального середовища. Також на ЗСЖ впливають позитивно-активні мотивації: збереження здоров'я та самовдосконалення шляхом самовиховання, самоосвіти та самооздоровлення; створення здоров'я зберігаючого середовища у навчальному закладі, орієнтованого на формування

культури здоров'я студентів як особистісно-професійної цінності; оптимізація системи фізичного виховання через комплексне планування та розробку системи заходів із підвищення рівня здоров'я з урахуванням віку студентів, їхньої фізичної підготовленості, програмного матеріалу, часу і місця занять. На думку багатьох дослідників, важливим інструментом формування відповідних цінностей є здоров'я зберігаючі технології [2, 10, 17, 19]. Це системно організована, логічно вибудована послідовність операцій, спрямована на формування цінностей ЗСЖ за умови збереження здоров'я студентів і педагогів, пов'язаних освітнім процесом і які виступають у суб'єктивних відносинах у режимі інтерактивності. Вони є основою практичної діяльності з формування цінностей здорового способу життя.

У педагогічній практиці процес збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування цінності ЗСЖ та їхнього оздоровлення має фрагментарний, часто формальний характер, коли використовують традиційні засоби виховання. Поза увагою науковців залишилося таке важливе питання, як формування цінностей ЗСЖ у студентської молоді в процесі фізичного виховання. Експертами [4, 11, 13] наголошується, що формування цінностей здорового способу життя у студентів у процесі фізичного виховання лімітується рядом чинників:

- незначна популярність занять фізичною культурою і спортом студентської молоді та відсутність чіткої системи підвищення мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання у ВНЗ;

- малоефективне дидактичне наповнення процесу фізичного виховання, недостатній обсяг навчальних годин для занять фізичними вправами, відсутність урахування особливостей майбутньої професії та її вимог до розвитку організму студентів у змісті навчальної дисципліни;

- низький статус фізичного виховання у більшості ВНЗ, недооцінювання фізичного виховання з боку керівництва у підготовці висококваліфікованого спеціаліста, недостатня спортивно-матеріальна база або повна відсутність необхідних спортивних споруд;

- неналежний стан медико-педагогічної диференціації студентської молоді під час медичних оглядів із метою розподілу на навчальні відділення для занять з фізичного виховання;

- відсутність чіткої технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами в умовах навчання з метою самовдосконалення та формування спеціальних знань і навичок самостійного використання засобів фізичного виховання у майбутній професійній діяльності;

- відсутність стійкої системи педагогічного контролю, невизначеність критеріїв оцінювання успішності навчальних досягнень студентів з фізичного виховання, які враховували б не тільки рухову, а й теоретико-методичну підготовленість.

На думку багатьох дослідників [4, 6, 11, 17], зазначені недоліки є причиною низької якості навчально-виховного процесу фізичного виховання

студентської молоді, і, як наслідок, несформованості у більшості студентів цінностей здоров'я та здорового способу життя, що обґрунтовує пошук шляхів його удосконалення в сучасних умовах.

Висновки. Результати аналізу фахової літератури та практичного досвіду дозволили встановити, що недостатньо уваги приділяється комплексному системному аналізу підходів до формування у студентів цінностей здорового способу життя в навчальних закладах. На основі вивчення даних спеціальної науково-методичної літератури, практичного досвіду, попередніх розробок визначено чинники, що лімітують формування цінностей ЗСЖ студентів. Розроблено модель формування у студентської молоді в процесі фізичного виховання, яка включає провідну мету, завдання, підходи, принципи, організаційно-педагогічні умови, зміст, засоби, критерії ефективності, показники, рівні сформованості.

Список використаних джерел

1. Амосова Ю. Е. Формирование ценностей здорового образа жизни у студентов педагогического колледжа в процессе профессиональной подготовки / Ю. Е. Амосова // Вестн. ЧГПУ, 2009. – № 9. – С. 16–28. 2. 27–28.
2. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук: спец. «Теорія і методика виховання» / Ю. С. Бойко. – Умань, 2015. – 268 с.
3. Воронов М. В. Модель формирования у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья / М. В. Воронов, А. А. Токман, В. В. Карпов // Вестн. Костром. гос. ун-та им. ...
4. Кашуба В. А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теорія і методика фіз. культури. – 2012. – № 1. – С. 73–81. 9.
5. Концепція розвитку системи громадського здоров'я // Режим доступу: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=249618799>.

Кавецький В.Є, к.пед. н., доцент, в.о. завідувача кафедри педагогіки і психології та інклюзивної освіти,

Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ПІДХОДІВ ПРИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАВДАНЬ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЗЗСО

***Анотація.** У статті розглянуто чинники, що впливають на психічне здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти, проаналізовано психогігієнічні норми організації освітнього процесу. Також визначено цілі, які ставлять представники різних підходів при проведенні психологічного консультування, спрямованого на забезпечення ефективного самоздійснення психічно здорової особистості.*

Ключові слова: *психічне здоров'я, учні ЗЗСО, консультаційні психотерапевтичні підходи.*

Динамічний характер сучасного життя вимагає від людини витрату чималих ресурсів для орієнтування і діяльності в ситуації, що постійно змінюється. Це виснажує особистість і веде до погіршення її здоров'я. Водночас відсутність душевного благополуччя у батьків так чи інакше відображається на психоемоційному стані дітей і порушує їхню психологічну рівновагу. Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я на основі аналізу результатів численних досліджень в різних країнах впевнено довели, що порушення психічного здоров'я найчастіше спостерігається у дітей, які страждають від недостатнього спілкування з дорослими і їх ворожого ставлення, а також дітей, які ростуть в умовах сімейного розладу. [5, с. 30]. Також не кожній дитині комфортно, коли вона перебуває і в школі, від спілкування з однолітками, від спілкування з вчителями і учнями. Часто порушуються її права і автономія. Значне збільшення інформації призвело до того, що учні, як правило, перевантажені навчальними завданнями [5, с. 29]. За даними науковців, профілактичні заходи, що проводяться в ЗЗСО самі по собі не вирішують проблему, оскільки не можуть забезпечити фактичне дотримання кожним учнем навантаження відповідно до його психофізіологічних можливостей. Отже інститути соціалізації молоді нині не створюють належних умов для оптимального духовного, психічного і фізичного функціонування молоді. Тому важливо забезпечити комплексний підхід до розв'язання проблеми збереження здоров'я сучасних школярів, в тому числі психічного. Отже педагогічним працівникам у міру своїх повноважень і можливостей слід спрямувати зусилля на гармонізацію стосунків у сім'ях своїх вихованців а також на дотримання науково обгрунтованих психогігієнічних норм організації освітнього процесу, до яких належать: сприятливий характер педагогічного впливу, зокрема стабільність позитивного емоційного тла виховання і навчання; забезпечення свободи в особистісному самоствердженні та відповідальності за власний розвиток; забезпечення індивідуально посиленої міри новизни під час навчання, її оптимального співвіднесення з пізнавальним досвідом особистості; орієнтація виховання і навчання на зону найближчого розвитку дитини з урахуванням сензитивних періодів для розвитку того чи іншого виду активності; дотримання принципу включення педагога у спільну з дітьми діяльність; вчасне створення сприятливих умов для психічного розвитку кожної дитини; дотримання принципів гуманізації освіти [6].

С. Болтівець зазначає, що концептуальну основу психогігієни в ЗЗСО становить розвиток креативного потенціалу особистості, котрий ґрунтується на її явних індивідуалізації, активності та здатності до саморегуляції. Психогігієнічне спрямування цього сукупного процесу, виявляючи свою адекватність закономірностям ускладнення психосоціальної організації суспільного життя, полягає не у зменшенні інтенсивності дії психогенних чинників, переважанні релаксації і тотального захисту особистості від

психотравмуючих ушкоджень, а в ... системі цілеспрямованої підготовки дітей і підлітків до зростаючих напружень, вихованні в них культури психологічної самооцінки й самоконтролю, формуванні взаємоузгодженості сенсоутворень й активного самоздійснення, особистісної самодостатності [1, с. 110].

Розв'язання вищезазначених завдань із забезпечення збереження і зміцнення психічного здоров'я школярів можливе за умови комплексної просвітницької діяльності і проведення ефективних групових та індивідуальних консультацій. При наданні психологічної підтримки учням в ЗЗСО педагогічним працівникам варто орієнтуватися на цілі, які ставлять представники різних підходів при проведенні психологічного консультування, спрямованого на забезпечення ефективного самоздійснення психічно здорової особистості. Так, представник особистісно-центрованого консультування К.Роджерс головною метою бачив розвиток «людини завтрашнього дня», основними якими є відкритість для світу, як внутрішнього так й зовнішнього; прагнення до справжності (автентичності); скептична позиція стосовно науки і техніки; прагнення до цілісності і інтимності; небайдужість стосовно інших людей; близькість до природи; антиінституційність; віра у власний авторитет; відсутність культу матеріальних речей; велика потреба в духовному [4,с.15]. Представники екзистенційного підходу (Р.Мей, В.Франкл, І. Ялом) основну мету консультування вбачали в допомозі людині знайти сенс у своїх діях, своєму житті і своєму стражданні; усвідомленні як можна більшого числа виборів, які вона може зробити і відповідно отримати більшу свободу[3, с. 125]. Представники психоаналітичного підходу зосереджують цілі консультування в основному на особистісній адаптації людини, викликаючи при цьому реорганізацію внутрішніх сил особистості. У більшості випадків першочергова мета полягає в тому, щоб допомогти людині краще пізнати несвідомі сторони своєї особистості. Друга головна мета, часто пов'язана з першою, полягає в тому, щоб допомогти особистості подолати раніше не пройдений етап розвитку. Пройшовши цей етап, людина розкріпачується і набуває здатність жити більш продуктивно. Кінцева мета полягає в тому, щоб допомогти особистості впоратися з вимогами суспільства, в якому вона живе. Психоаналіз підкреслює значення пристосування до навколишнього середовища, особливо в роботі та особистому житті. У центрі уваги знаходиться зміцнення Его таким чином, щоб сприйняття і планування стали більш реалістичними [2, с. 191]. Головна мета гештальт-консультанта за Ф. Перлзом - допомогти особистості перестати постійно потребувати підтримки з боку навколишнього середовища і перейти до незалежності. Гештальт-консультанти допомагають людині не тільки знаходити підтримку в самому собі при розв'язанні поточних проблем, але і жити більш «аутентично». Для того щоб особистість була самостійною, вона повинна перебувати в контакті зі своїми організмичними екзистенційним центрами (я - це те, чим я є). Люди, які знаходяться в контакті зі своїм організмичним «Я» або зі своїми почуттями, є самоактуалізуючими, або самостійними [4, с. 31]. Представники раціонально-

емотивного поведінкового консультування (інші назви: когнітивна поведінкова терапія, когнітивне реструктурування) головну мету бачили в тому, щоб допомогти людям ідентифікувати патерни власних ірраціональних суджень, тобто тих звичних переконань, що призводять до неадекватного сприйняття реальності і потім навчити їх більш логічним, послідовним, раціональним і научним мислительним патернам [3,с. 154].

Засновник транзакційного аналізу Е. Берн головний акцент при психологічному консультуванні робить на досягненні здоров'я та автономії особистості. Важливо ідентифікувати і потім відновлювати перекошені або пошкоджені его-стани, розвивавати здатність використовувати всі его-стани, застосовувати его-стан дорослого з його розважливою здатністю, переписувати неконструктивні життєві сценарії і займати позицію «Я - ОК; ТИ - ОК» [2,с. 244].

Підсумовуючи, слід зазначити, що в процесі консультаційної діяльності, спрямованої на розвиток психічно здорової особистості учня необхідно адаптовувати теоретичні положення того чи іншого підходу до відображення особистих цінностей, світогляду, сприймання конкретної особистості і відповідно до її унікальної життєвої ситуації.

Список використаних джерел

1. Болтівець С. Теорія і методика педагогічної психогієни. *Психологія і суспільство*. 2004. №1. С. 90-112.
2. Глэддинг С. Психологическое консультирование. - 4-е изд. СПб.: Питер, 2002. 736с.
3. Коттлер Д., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование. СПб.: Питер, 2001. 464 с.
4. Нельсон – Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2000. 340 с.
5. Сучасні технології збереження здоров'я учнів у діяльності психологічної служби і психолого-медико-педагогічних консультацій: [Посіб.] / авт. кол.: А. Г Обухівська., Т. В. Жук, О. А. Зеленько та ін. ; за ред. А. Г. Обухівської. – К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 218 с.
6. Черевко Н.В. Психічне здоров'я дитини: збереження та зміцнення. URL: <http://leleka.rv.ua/index.php?m=content&d=view&cid=163> (дата звернення: 29.04.2019).

Карпуть О.С., аспірантка кафедри педагогіки
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка

ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ У ФІНЛЯНДІЇ

Анотація. У тезах зосереджено увагу на тому, як спосіб життя впливає на здоров'я підростаючого покоління, а саме на організації здорового харчування учнів у загальноосвітніх школах Фінляндії. Основу формування навичок здорового способу життя у школярів становлять уміння формування, збереження та зміцнення здоров'я, необхідність відповідального ставлення до себе й оточуючих.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'я, школярі, організація харчування, збереження здоров'я.

Упровадження здоров'язбережувального виховання в навчальну роботу зі школярами є одним із найважливіших завдань сучасних шкіл на вітчизняному та світовому рівні. Здоров'язбережувальне виховання – це, безумовно, багаторівнева діяльність закладів освіти, про що свідчать нормативно-правові документи, організаційні методики тощо.

Спосіб життя людини має великий вплив на фізичне здоров'я особистості. Сучасна школа ставить собі за мету сформувати в дитини відповідальне ставлення до власного здоров'я, привити відповідні здоров'язбережувальні навички, навчити берегти навколишнє середовище.

Дуже важливою складовою здоров'язбережувальної роботи зі школярами є здорове харчування та вміння його правильно організовувати. У загальноосвітніх школах Фінляндії до шкільного харчування ставляться дуже відповідально, адже правильне харчування дітей вважається вдалою інвестицією в майбутнє, а шкільні їдальні – важливим елементом соціалізації [4].

Дослідженням питання здорового харчування в загальноосвітніх школах займалися такі українські науковці, як Н. І. Коцур, О. В. Овчарук, Л. С. Гармаш, О. В. Макарова, Л. П. Товкун та інші [5]. Організацію здорового харчування у фінських школах вивчали Л. Каннас, В. Мікілла, Л. Расанен, С. Рауліо, М. Петікайнен та ін. [2].

Традиція пропонувати шкільні обіди у Фінляндії має свою тривалу історію. Держава почала субсидіювати шкільне харчування в 1913 році, але в цей час безкоштовне харчування було призначене тільки знедоленим дітям.

У національних принципах шкільного харчування, переглянутих у 2008 році, виділяють якість шкільного харчування, приємний смак, важливість спільного вивчення загальних принципів здорового харчування й залежності здоров'я від харчування. Згідно з рекомендаціями, шкільний обід повинен задовольняти одну третину добової потреби учня в харчуванні [1, 2].

У наш час харчування в шкільних їдальнях Фінляндії надається всім учням на безкоштовній основі від молодшої до старшої школи. Ураховуючи те, що учні можуть залишатися на факультативи та додаткові заняття, для таких школярів передбачений перекус.

У сучасних фінських школах обіди та перекуси не обмежуються супами та кашами. Для школярів готують ланчі, які включають у себе:

- 1) гарячі страви з м'ясом, рибою чи яйцями для підтримки білкового балансу;
- 2) багатий вибір овочевих страв, що дозволяють забезпечити організм клітковиною;
- 3) різні види хліба та напоїв (чай, вода, молоко тощо) [4].

Обов'язковими складовими ланчів є: помідори, листовий салат, перець, огірки і фрукти. Часто пропонують воду з сиропом, молоко безлактозне,

знежирене та з низьким відсотком жирності. Додатково можна використовувати молочні автомати [2].

Окремої уваги приділяють релігійним мотивам чи алергічним особливостям учнів. Наприклад, у фінських шкільних їдальнях учням пропонують вегетаріанські чи безглютенові страви. У школах немає білого хліба, лише житній. Важливо, що окремого контролю, який буде перевіряти норми роботи кухні, не існує. Відповідальність повністю лежить на працівниках кухні (від перевірки свіжості продуктів до теплоти страви за нормами, які встановлені дієтологами). Територію школи покидати заборонено, тому учень не може придбати в крамниці шкідливу їжу.

У містах Фінляндії часто є централізовані кухні, які можуть готувати для всіх садочків та державних шкіл. Варто зазначити, що приватних шкіл дуже мало. Зазвичай, на обідню перерву діти мають 35 хвилин. Крім того, у кожній школі впроваджено «food education» у навчально-виховальний процес. Школярі мають можливість відвідувати фермерів, збирати різні ягоди і знайомитись із національною кухнею [4].

Отже, дослідження свідчить про те, що у Фінляндії питання харчування у школах були на порядку денному протягом декількох десятиліть. Шкільне харчування вважається важливою частиною освіти з питань харчування та зміцнення здоров'я.

Список використаних джерел

1. Finnish National Board of Education. School Meals in Finland. Edita: Helsinki. 2008. URL: http://www.oph.fi/english/publications/2008/school_meals_in_finland.
2. Sarlio-Lähteenkorva S., Manninen M. School meals and nutrition education in Finland. URL: https://www.academia.edu/16449267/School_meals_and_nutrition_education_in_Finland
3. Raulio S., Pietikäinen M., Prättälä R. Eating Habits of Finnish Schoolchildren during School Hours. National Public Health Institute B7/2007: Helsinki. URL: http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b26.pdf (in Finnish only with an English abstract).
4. Сосновська Ю. Їдальня народів світу: чим годують школярів на різних континентах (Частина 2) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://nus.org.ua/articles/yidalnya-narodiv-svitu-chym-goduyut-shkolyariv-na-riznyh-kontynentah-chastyna-2/>
5. Товкун Л. П., Голубівська К. А. Стан раціонального харчування сучасних школярів. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/9.1/38.pdf>

Колесник Є. І., викладач української мови та літератури, спеціаліст вищої категорії, старший викладач,
Механіко-технологічний коледж Одеської національної академії харчових технологій

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ОДИН ІЗ ПРІОРИТЕТНИХ АСПЕКТІВ ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. В статті представлена система розвитку студентської молоді, яка базується на принципах інтегрального гармонійного розвитку всіх елементів його природи, творчої реалізації індивідуального сенсу життя. Система інтегрує досвід різних культур і розробляє заходи формування здорового способу життя.

Ключові слова: культура, здоровий спосіб життя, свідомість, світогляд.

В Механіко – технологічному коледжу ОНАХТ одним із основних положень філософії освіти у XXI столітті є особистісно орієнтований підхід, який ґрунтується на засадах пріоритетів кожної дитини, і тим самим визначає її виключну роль як особистості. Це є запорукою розвитку її творчих здібностей, самореалізації та самоствердження, що стає неможливим без збереження і зміцнення її здоров'я. Сучасний розвиток людської цивілізації все переконливіше і наполегливіше доводить, що людина, будучи частиною природи, переймає на себе всі негаразди оточуючого її середовища. І в першу чергу це впливає на безцінне багатство кожного. Адже наше навколишнє середовище це вода, повітря, їжа, все те, без чого неможливе життя людини. Тому екологічну освіту і виховання слід починати в першу чергу з формування бережного відношення людини до свого здоров'я і з виховання особистої відповідальності у кожній людини за стан свого здоров'я та здоров'я оточуючих і наступних поколінь.

Свого часу відомий фізіолог І.П. Павлов наголошував, що резерви організму людини генетично налаштовані на життя до 100 років. Але байдуже ставлення до свого організму, нестриманість в їжі зменшують цей показник до значно меншої цифри. Тому ми вважаємо, що запорукою формування здоров'я людини є парадигма здорового способу життя, яка включає в себе усю сукупність умов навчання, виховання, праці, спілкування і відпочинку, в яких проявляються звички, режим і темп життя, спрямовані на оптимальне формування, збереження і зміцнення здоров'я. Основними складовими здорового способу життя є відповідність докільля гігієнічних нормам, раціональне харчування, зменшення гіподинамічних показників, загартовування, вироблення певних гігієнічних навичок, позитивний психологічний клімат оточення. Основна роль у формуванні здорового способу життя, ціннісних орієнтирів, позитивного ставлення до власного здоров'я належить, без сумніву, батькам та вчителям середньої школи, викладачам вищих навчальних закладів, які наділені знанням методик педагогічного і психологічного впливу на дитину, завдяки чому, набуті дитиною знання стають дійсно дієвими, мотивованими і в подальшому визначають правильну поведінку, позбавлену девіантних проявів та потягу до шкідливих звичок. Тому роботу слід починати з підліткового віку.

В Одеському Механіко-технологічному коледжі ОНАХТ здоровий спосіб життя обумовлюється трьома чинниками : фізичним вихованням і заняттями спортом, раціональним харчуванням і відповідальністю кожного за підтримання свого здоров'я особливу увагу в коледжі ми приділяємо розвитку фізичної культури і спорту. Адже зрозуміло, що вихована, культурна людина – це в першу чергу, здорова людина і здоров'я багато в чому залежить від усвідомленого відношення особистості до занять фізкультурою і спортом. Як би ми не поліпшували навколишнє середовище, але якщо людство не усвідомлює до кінця шкідливості малорухливого способу життя і шкідливих звичок, то позитивного ефекту ми не отримаємо. Фізичну культуру ми розглядаємо як один із основних аспектів екологічного виховання, бо саме зміцнення здоров'я студентів засобами фізкультури і спорту невідривно пов'язане у боротьбі з шкідливими звичками до куріння, алкоголю та наркоманії. Саме фізичні вправи і спорт сприяють виробленню потреби у фізичній активності протягом всього життя.

Розвиток фізичної культури і спорту в Україні впродовж останніх років переживає своєрідний нокаут. У нових соціально-політичних умовах ми відмовилися від старої системи фізичного виховання, а натомість розгубилися і заблукали в теренах комп'ютерних технологій, інноваційних тренажерних методик, модних тенденцій, дієт і раціонального харчування, забуваючи при цьому, що поступово знищуємо засади формування навичок здорового способу життя. Окрім цього, у гонитві за кількісними вимогами, поліпшенням фізичної підготовленості, виконанням нормативів і вимог із дисципліни “Фізичне виховання” ми перестали дбати про якість самого процесу формування культури здоров'я студентів і забули про масову фізичну культуру і спорт. Відхилення у стані здоров'я медики визначають майже у 90 % сучасних українських студентів, серед яких більша частина має незадовільний фізичний стан. Серед студентів, які мають хронічні захворювання, крім патології серцево-судинної системи, найбільш поширеними є тонзиліт, холецистит, гастрит, гайморит, неврози тощо. Більша частина студентів коледжу мають патології опорно-рухового апарату. На сьогодні поняття здорового способу життя набуло особливого змісту, так як сприймаючи, що це не тільки пробіжки вранці, загартування, гімнастика та інше, але це стосується і організації режиму праці та відпочинку, режиму і якості харчування, організації рухової активності, власна гігієна, відмова від шкідливих звичок, культура сексуальної поведінки.

Міністр молоді та спорту України, зазначив, що спорт і здоров'я неможливо відокремити одне від одного, також підкреслив необхідність обов'язкових занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах та зазначив, що це зумовлено не необхідністю завойовувати медалі, а підвищенням здоров'я нації. За його словами, лише кожен 50-й мешканець України бере участь у спортивних заходах та інших видах рухової активності, саме тому Україна «пасе задніх» серед країн світу за рівнем здоров'я населення. Сьогодні варто змінити поверхневі підходи на фундаментальні та ґрунтовні, які

допоможуть українцям бути здоровою нацією, а значить — і єдиною країною. Сьогодні більшість студентів можуть самостійно вирішувати, які продукти харчування їм купувати, що їсти, яку фізичну активність виконувати, як піклуватися про своє здоров'я та що робити задля того, щоб покращити свій спосіб життя, проте деякі не мають можливості приймати такі рішення, іноді це зумовлено дефіцитом коштів для цього, дехто має хронічні хвороби. Тому необхідно покращити медичне обслуговування, поліпшити умови життя, у тому числі доступність якісних продуктів харчування, підвищити поінформованість про здоровий спосіб життя.

Навчання здоровому способу життя повинно бути системним і має сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді. Така робота передбачає: по-перше, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя і розробку методів оцінювання здоров'я індивіда; по-друге, формування свідомості й установки на здоровий спосіб життя; по-третє, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя.

Отже, модель формування системи теоретичних знань валеологічного характеру базується на особистісно-орієнтованому і діяльнісному підході, включає практичний компонент у вигляді оволодіння уміннями і навиками виконання рухових дій, розвитку фізичних якостей і теоретичну систему понять, що має на увазі послідовне освоєння змістоформуючих категорій. Світоглядні категорії, пов'язані із здоров'ям, включають такі поняття як відсутність хвороб, тренування, спорт, фізична культура; стан людини; радість, успіх, задоволення; цінність. До діяльнісних категорій відносяться правила гігієни, органи людини, профілактика захворювань, фізичні якості, вправи, рухи, працездатність організму, фізичний стан людини, особисті якості, нові відомості про органи і системи, основи правильного харчування, безпека життя, психокорегуючі прийоми. Засвоєння даної системи дозволяє студентам придбати життєво-необхідні знання, що формують навики здорового способу життя, дотримання правил техніки безпеки та етики спілкування.

Викладач має забезпечити процес формування мотивів до навчальної діяльності, співпраці, забезпечити умови успішної соціальної, психологічної, фізичної адаптації та життєдіяльності. Теоретичний аналіз наукової психологічної і педагогічної літератури показав, що ці питання потребують поглибленого дослідження. Отже педагоги повинні мати не лише ґрунтовні професійні знання та вміння, а й сформований комплекс якостей, можливостей, властивостей особистості, які відповідають вимогам педагогічної професії, що дасть змогу реалізувати особистісно орієнтований і компетентнісний підходи в навчальному закладі.

Список використаних джерел

1. Борейко Н. Ю. Організація здоров'язберігаючого навчального процесу у вищій школі в сучасних умовах / Н. Ю. Борейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2010. — № 12. — С. 15—18.
2. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Вайнер Э. Н. — М. : Флинта ; Наука, 2001. — 416 с.

3. Глагошук О.В. Валеологічна освіта та ціннісний потенціал у професійній підготовці студентів технічного університету / О.Г. Глагошук, В.М. Тонконог, І.О. Бейгул // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2011. – № 2. – С. 49-52.

4. Дубогай О.Д. Компетентнісний потенціал педагогіки здоров'я збереження молоді при формуванні її особистості засобами фізичної культури / О.Д. Дубогай, П.Б. Джуринський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)». – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – №10. – С. 275–278.

5. Соколенко Л. С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Л. С. Соколенко. — Умань, 2011. — 20 с.

Костюк О.С., методист,
Комунальний заклад Скалатської міської ради
Підволочиського району Тернопільської області
Скалатський будинок школярів

ЗДОРОВ'Я – НАЙБІЛЬША ЦІННІСТЬ НАШОГО ЖИТТЯ

Анотація: В статті подано авторську розробку профілактичного тренінгу для старшокласників, який забезпечує інформування учнівської молоді про здоровий спосіб життя, ризики та наслідки шкідливих звичок, формує мотивацію до збереження власного здоров'я, підвищує усвідомлення щодо власної значущості особистості. Заняття - тренінг включає різноманітні форми роботи (есе – презентацію, інтерактивні вправи, практичні експерименти , перегляд відеоматеріалів, бліц – опитування), які стимулюють учасників тренінгу до ведення здорового способу життя.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, корисні звички, ризики і наслідки шкідливих звичок, власна гідність.

Постановка проблеми. Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Здоров'я дітей – її майбутнє. Тому проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу нації. В даний час швидко збільшується кількість негативних чинників та посилюється їх шкідливий вплив на учнівську молодь. В сучасній освіті відбувається напружений пошук переорієнтування на розвиток особистості, її можливостей і якостей, у яких здоров'я особистості є одним із пріоритетних.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з даної проблеми. Здоровий спосіб життя підлітків розкривали у своїх працях сучасні вчені В. Оржеховська, Т.Бойченко, Г.Ващенко, С.Мельников, О.Яременко та інші.

Формування цілей статті. Мета даної статті полягає у визначенні спеціальних форм організації пізнавальної та комунікативної діяльності, в якій діти навчаються і мають можливість не тільки засвоювати тематичний матеріал, а й висловлюватись з приводу того, що і як вони , знають і думають.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоров'я - спосіб життя людини. Це той стиль, що людина вибирає для себе, і саме він визначає, досягне людина благополуччя чи ні. Давно доведено, усе що робить людина, відбивається на стані її здоров'я. Добре здоров'я - це постійний процес. До доброго здоров'я людина може йти, будучи зовсім здоровою чи навіть інвалідом. Добре здоров'я містить всі цілі життя людини, її інтереси і звички. Людина в житті може йти двома шляхами: один веде її до здоров'я, інший - навпаки. Саме ці шляхи розкриває запропонований тренінг. Для результативного й ефективного тренінгу важливо досягнути двох, на перший погляд несумісних цілей. З одного боку, треба створити атмосферу розкнутості, відвертості й дружнього співробітництва, а з іншого - забезпечити демократичну дисципліну, виконання певних правил. Важливою є співпраця, що дозволить старшокласникам пропонувати альтернативне вирішення проблеми. Інтерактивні методи навчання, що пропонуються в розробці тренінгового заняття допоможуть закріпити отримані знання учнів та розвіяти стереотипи і міфи пов'язані з вживанням алкоголю, куріння та наркотиків. Вправа «Мозковий штурм» дає можливість дітям визначити риси характеру притаманні здоровій людині, зобразити свою «Модель здоров'я», її основні складові та фактори, що впливають на здоров'я людини. В ході тренінгу школярі отримують достовірну інформацію про шкідливі звички, переглядають відеоролик «Вплив шкідливих звичок на життя і здоров'я людини», який підсилює їх відразу до алкоголю, нікотину та наркотичних речовин. Важливим етапом є обговорення переглянутого матеріалу, в ході якого підлітки демонструють рівень розуміння отриманої інформації, дають відверті відповіді на питання: «Чому молодь курить, вживає алкоголь та наркотики?» Разом у тим учасники тренінгу мають можливість взяти участь у практичних експериментах «Руйнівник» та «Сила звичок», які наочно демонструють шкоду шкідливих звичок. На завершення практичного заняття доцільним є бліц – опитування, яке підводить підсумки тренінгу та перевірку набутих знань школярів з обгрунтуванням їх відповідей.

Висновки з даного дослідження. Традиційні методи профілактики шкідливих звичок давно дискредитували себе. Зараз у закладах освіти повинна здійснюватись цілеспрямована робота з учнівською молоддю з використанням різноманітних прийомів, які б стимулювали їх пізнавальну діяльність, впливали на мотиваційну сферу, не залишали байдужими, змушували б переглядати пріоритети власного життя.

Таким чином, участь учнівської молоді в практичному занятті у формі тренінгу привела їх до спільної думки, що здоров'я – безцінне надбання не кожної людини, а й всього суспільства, це стан повного фізичного і психічного благополуччя, це відсутність хвороб, це зміцнення усвідомлення власної гідності, це відчуття радості від того, як ти виглядаєш... а отже, це є найбільша цінність нашого життя.

Список використаних джерел

1. Актуальні питання формування здорового способу життя та використання оздоровчих технологій: матеріали наук. – практ. конф., 26 – 27 трав.2011р., Херсон/ МОЗ України, ДУ «Укр. ін-т стратег. дослідж.» Херсонська обл. центр здоров'я та спорт. Медицини.- Херсон, 2011.- 158с.
2. Василюк Т.А. Тренінг «Здоров'я – цінність нашого життя» [Електронний ресурс]// Український освітній портал. – Режим доступу: <http://teacher.in.ua/vihovna-robota/pedagogu-vihovatelyu/tren-ng-zd> (дата звернення : 09.01. 2019).
3. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя: Дис. ..канд. пед.. наук. – К., 2000.- 203с.
4. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя як об'єкт соціального пізнання: Автор. Дис.. канд..пед. наук. - Запоріжжя, 1997.- 20с.

Лисак Н.В., старший викладач,
Львівський національний університет імені Івана
Франка

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЛЬВІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. ІВАНА ФРАНКА

Основним фактором сучасного способу життя студентів є жорстка регламентація робочого часу за розкладом на фоні прискорення темпів життя, великих обсягів необхідної інформації, досить широка розповсюдженість серед молоді шкідливих звичок, побутова депресія, низький рівень фізичної підготовленості [3,4].

Студентський вік найсприятливіший щодо формування інтересів до рухової активності, тому складовою частиною цього процесу є отримання інформації про рівень фізичної підготовленості молодої людини. Комплексна оцінка фізичної підготовленості є важливим показником, який прогнозує рівень фізичного здоров'я сучасної молоді, вказує на шляхи підвищення відстаючих рухових якостей [5].

Дана проблема є актуальною і для студентів ЛНУ ім. Івана Франка, оскільки протягом навчання значно знижується рухова активність. Тому порівняльна характеристика фізичної підготовленості студентів різних факультетів дає змогу розробити практичні рекомендації щодо її покращення в майбутньому.

Дослідження проводилося на базі ЛНУ ім. Івана Франка. Об'єктом дослідження були студенти 1 курсів чотирьох факультетів: прикладної математики, іноземних мов, філософський та економічний.

Для дослідження швидкісно-силових якостей, гнучкості, витривалості, сили, швидкості, спритності використовувались різноманітні тести. В даному дослідженні було використано 6 державних тестів, які відповідають вимогам теорії тестів. Під час оцінювання за отримані абсолютні дані виконання тестів

нараховувались бали від 1 до 5. Слід зазначити, що не було таких показників, за які треба було ставити 1 бал.

Проведені дослідження фізичної підготовленості студентів 1 курсів різних факультетів дозволили встановити, що найкраще фізично підготовлені студенти, які навчаються на факультеті прикладної математики, середній бал яких становить 4,1. На другому місці студенти філософського факультету з середнім балом 3,85. Дещо нижчі показники рівня фізичної підготовленості у студентів економічного факультету – 3,8 бала. І, відносно, найнижчий рівень фізичної підготовленості показують студенти, які навчаються на факультеті іноземних мов – 3,7 бала.

З вище наведених даних можна зазначити те, що причиною низького рівня фізичної підготовленості студентів, які навчаються на вищенаведених факультетах є недостатність практичних занять навчальному процесі, а також самостійних занять у поза навчальний час.

Аналіз впровадження Державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів у вищих начальних закладах, дозволяє прийти до висновку, що ця система вигідно відрізняє її від усіх відомих аналогів, а також є важливим фактором, що сприяє покращенню фізичного виховання студентів.

Список використаних джерел

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Затверджено Президентом України від 22 червня 1994р. № 334/94.
2. Нагорна А.М. здоров'я молоді України: проблеми та перспективи. К.: Школяр, 1998. 368с.
3. Бубка С.Н. Розвиток рухових здібностей людини. Донецьк: Апекс, 2002. 303с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М., ФиС, 1997. 304с
5. Попов М.Д. Аспекти оптимального управління процесом фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: Матеріали II Всеукр. студ. конф. Суми, 2002. С. 29-31.

Пеньковська Н.К., к.політ.н., викладач
суспільних дисциплін,
Пеньковська А.В., студентка,
Коледж нафтогазових технологій, інженерії та
інфраструктури сервісу Одеської національної
академії харчових технологій

ВІДНОШЕННЯ НЕПОВНОЛІТНІХ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВПЛИВ НА ЯКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОГО ЖИТТЯ

***Анотація.** Метою дослідження є аналіз відношення неповнолітніх студентів до здоров'я збереження та виявлення факторів, що впливають на погіршення стану здоров'я студентів. Під час опитування студенти оцінювали стан власного здоров'я, спосіб життя, наявність шкідливих звичок та мали можливість запропонувати заходи що дозволять поліпшити стан здоров'я студентів. Виявлено основні фактори, які впливають на стан здоров'я студентів та якість навчання.*

Ключові слова: *студенти, стан здоров'я, здоров'я збереження, укріплення здоров'я, якість навчання, опитування.*

Стан здоров'я людини залежить не тільки від зовнішніх умов – соціальних і економічних факторів довкілля, а у першу чергу від його власного ставлення до свого здоров'я. Аналіз сучасного стану здоров'я населення України свідчить про реальну загрозу життю людей. Свідченням про це є загальна і демографічна ситуація в Україні, яка характеризується високим рівнем смертності. Особливе занепокоєння викликає здоров'я молоді, майже 90% якої мають відхилення фізичних показників здоров'я.[1-3].

Сучасна молодь досить легковажно ставиться до стану свого здоров'я, не усвідомлює переваги ведіння здорового способу життя, нехтує багатьма загрозами, а деякі звички взагалі не вважає шкідливими [4,5].

Мета дослідження. Проаналізувати відношення неповнолітніх студентів коледжу до здоров'язбереження за наступними складовими: ставлення до здорового способу життя, наявність шкідливих звичок, обізнаність з питань дотримання здорового способу життя та виявити фактори та причини, які впливають на погіршення стану здоров'я студентів.

Методи дослідження. Студентам пропонувалось відповісти на питання анкети (7 питань) щодо оцінки стану здоров'я, оцінки власного способу життя та запропонувати заходи що необхідно впровадити для поліпшення стану здоров'я студентів.

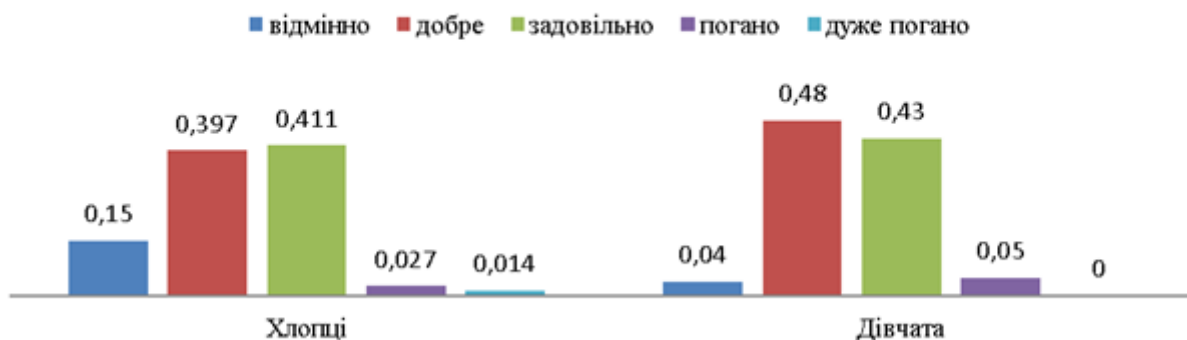
Анкетування проводилось з 8 по 22 люте 2019 року серед студентів I - III курсів коледжу нафтогазових технологій, інженерії та інфраструктури сервісу Одеської національної академії харчових технологій. Емпіричний масив даних склав 147 осіб до 18 років (74 дівчат та 73 хлопців). Опитування у формі анкетування було анонімним.

Результати дослідження

Було опитано 147 неповнолітніх студентів. У відсотковому відношенні 49 % – юнаків та 51% – дівчат. Як свідчать відповіді на запитання «Як Ви оцінюєте рівень свого здоров'я» (діагр.1) відмінно почувають себе 15% хлопців проти 4% дівчат, але добре почувають себе більшість дівча ніж хлопців. Поганим своє здоров'я вважає більше дівчат – 5,0% проти 2,7% юнаків. І тільки один юнак оцінює своє здоров'я як дуже погане. Тобто доволі великий загальний відсоток (40,8% загальний процент) відповідей «задовільно» свідчить, що у молоді переважають можливі хронічні захворювання або присутня хронічна перевтома.

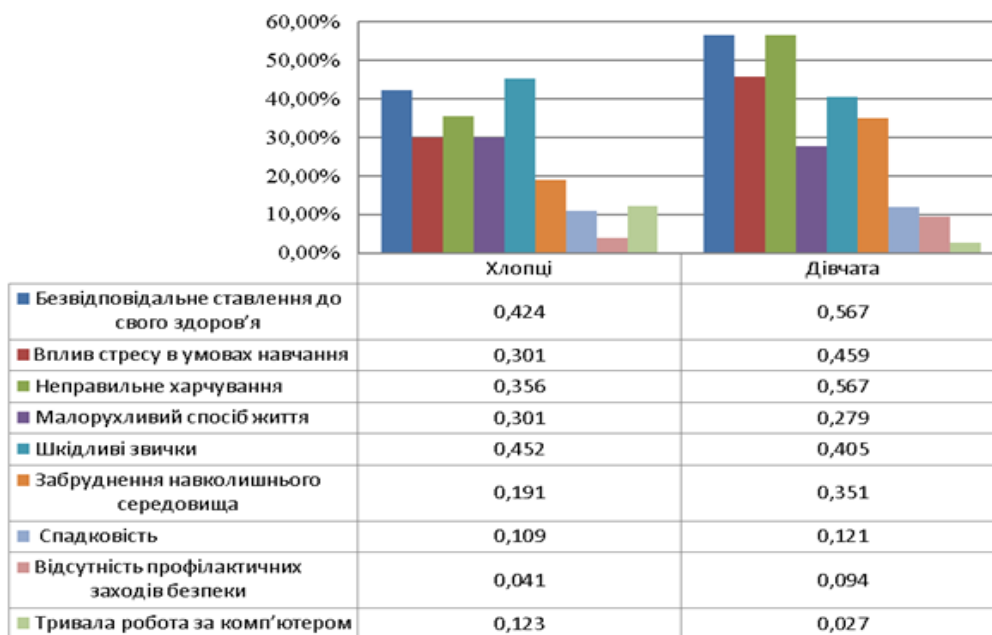
Основні причини погіршення свого здоров'я студенти вбачають (діогра.2): у неправильному харчуванні – 35,6% юнаків та 56,7% дівчат та шкідливому впливі стресу в умовах навчання – 30,1% юнаків та 45,9% дівчат.

Діаграма 1. Оцінювання рівня власного здоров'я



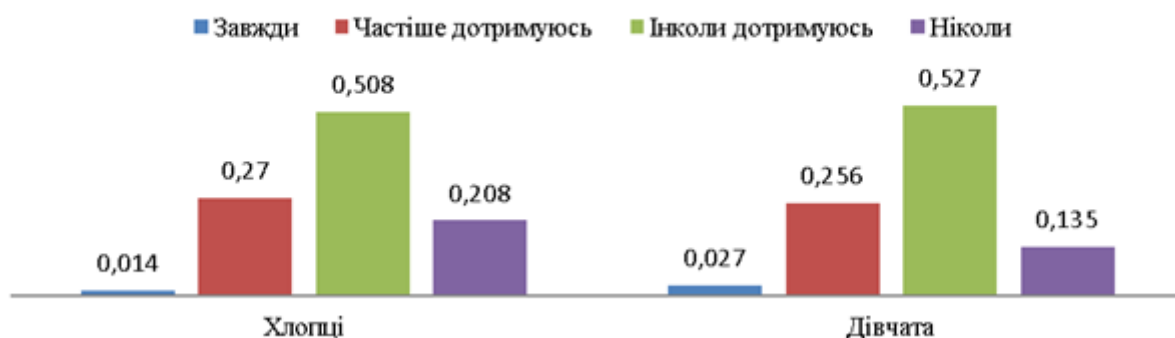
Шкідливі звички згідно опитуванню псують здоров'я більшості юнаків – 45,2% та 40,5% у дівчат, але серед шкідливих звичок таких, як паління більший відсоток дівчат палить (22%) ніж хлопців (13,7%) Алкоголь вживають також більше дівчата (рідко – 47,3%, часто – 1,3%), а хлопці: (рідко – 38,8%, часто – 4,1%). Тобто рідко вживають алкоголь 40,1% (загальний процент) опитаних, це трошки менші половини неповнолітніх респондентів.

Діаграма 2. Причини погіршення здоров'я



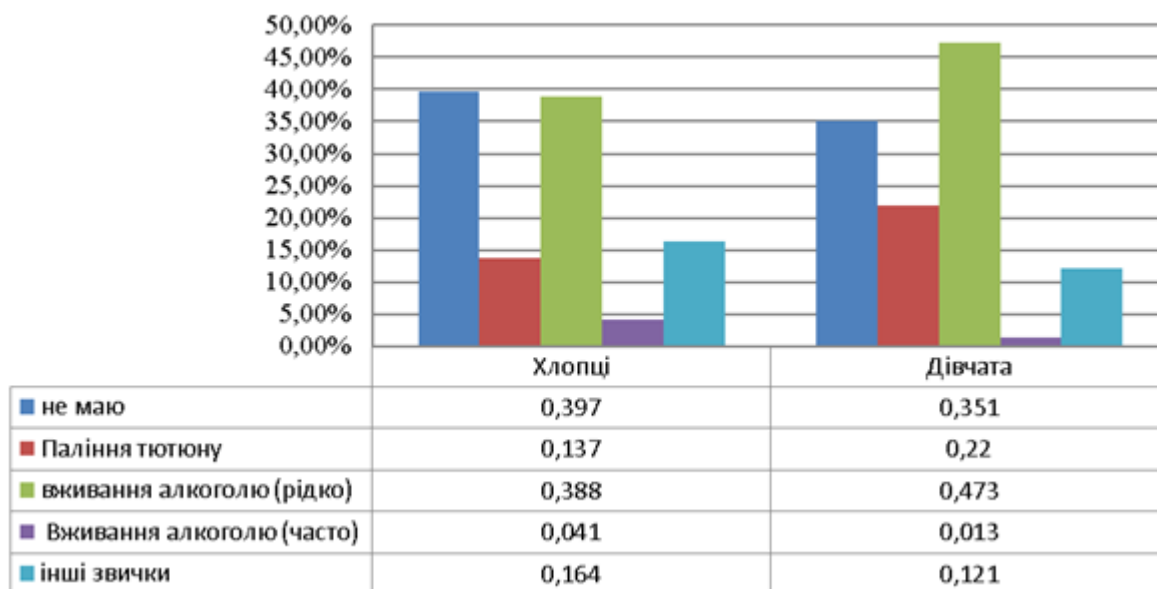
Загрозою здоров'ю вважають забруднення навколишнього середовища 19,1% юнаків та 35,1% дівчат, та безвідповідальне ставлення до свого здоров'я – 42,4% юнаки та 56,7% дівчата (49,6% – загальний процент). Також зазначили – тривалу роботу за комп'ютером – 7,5% (загальний відсоток), та відсутність профілактики – 6,8% (загальний процент). Тобто, на думку студентів, на погіршення стану їх здоров'я впливає саме ефективність процесу навчання та порушення режиму харчування (діагр. 2,3,4). Серед інших шкідливих звичок студенти зазначили, що гризуть нігті та рідко миють руки.

Діаграма 3. Дотримання режиму дня

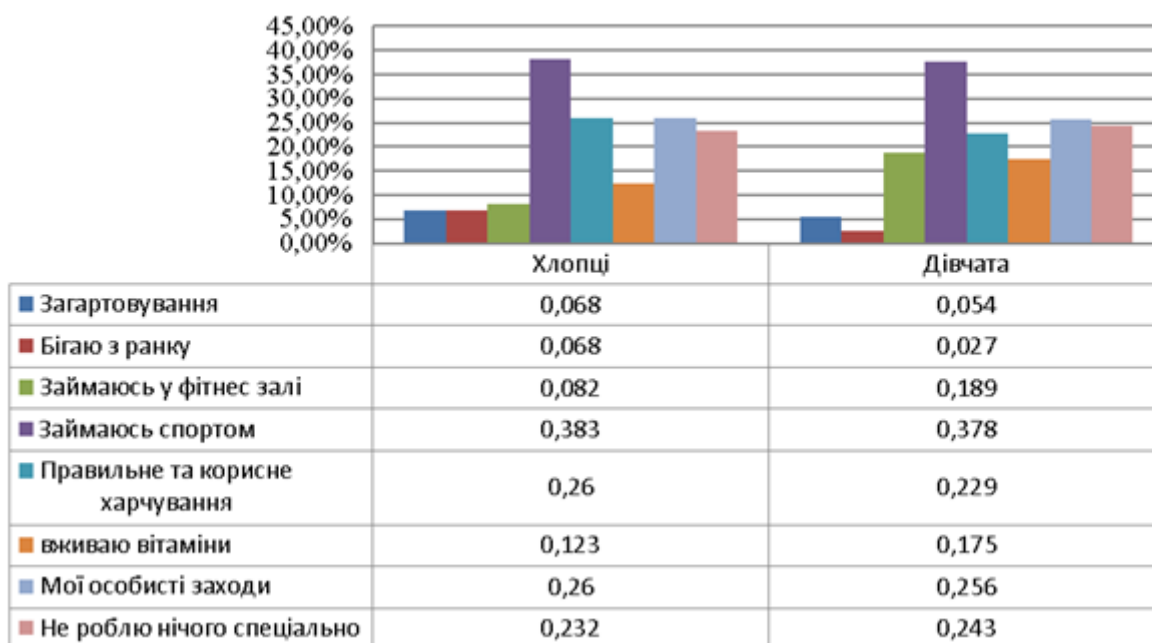


Для зміцнення свого здоров'я більшість неповнолітніх (51,6% – загальний процент) використовують заняття спортом та у фітнес залі: 46,5% юнаків та 56,7% дівчат, та на жаль не велику увагу приділяють корисному та своєчасному харчуванню: 26% юнаків та 22,9% дівчат (24,4% – загальний процент). Решта веде малоактивний спосіб життя та значна більшість опитаних неякісно та не своєчасно харчуються. Невеликий процент хлопців – 6,8% та ще менший дівчат – 5,4% віддають перевагу загартовуванню. Респонденти майже не застосовують імунопрофілактику, 23,7% опитаних взагалі нічого не роблять для поліпшення свого здоров'я (діагр. 5).

Діаграма 4. Шкідливі звички

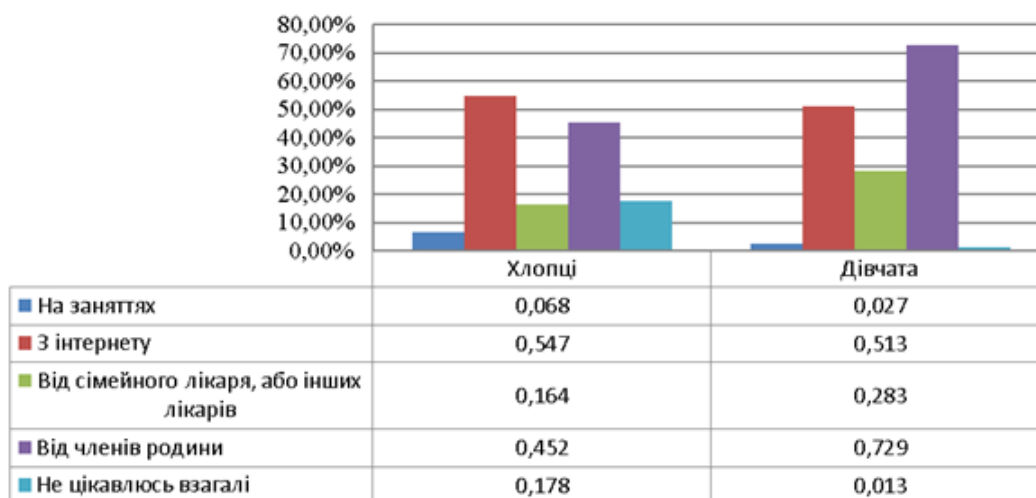


Діаграма 5. Заходи щодо укріплення здоров'я



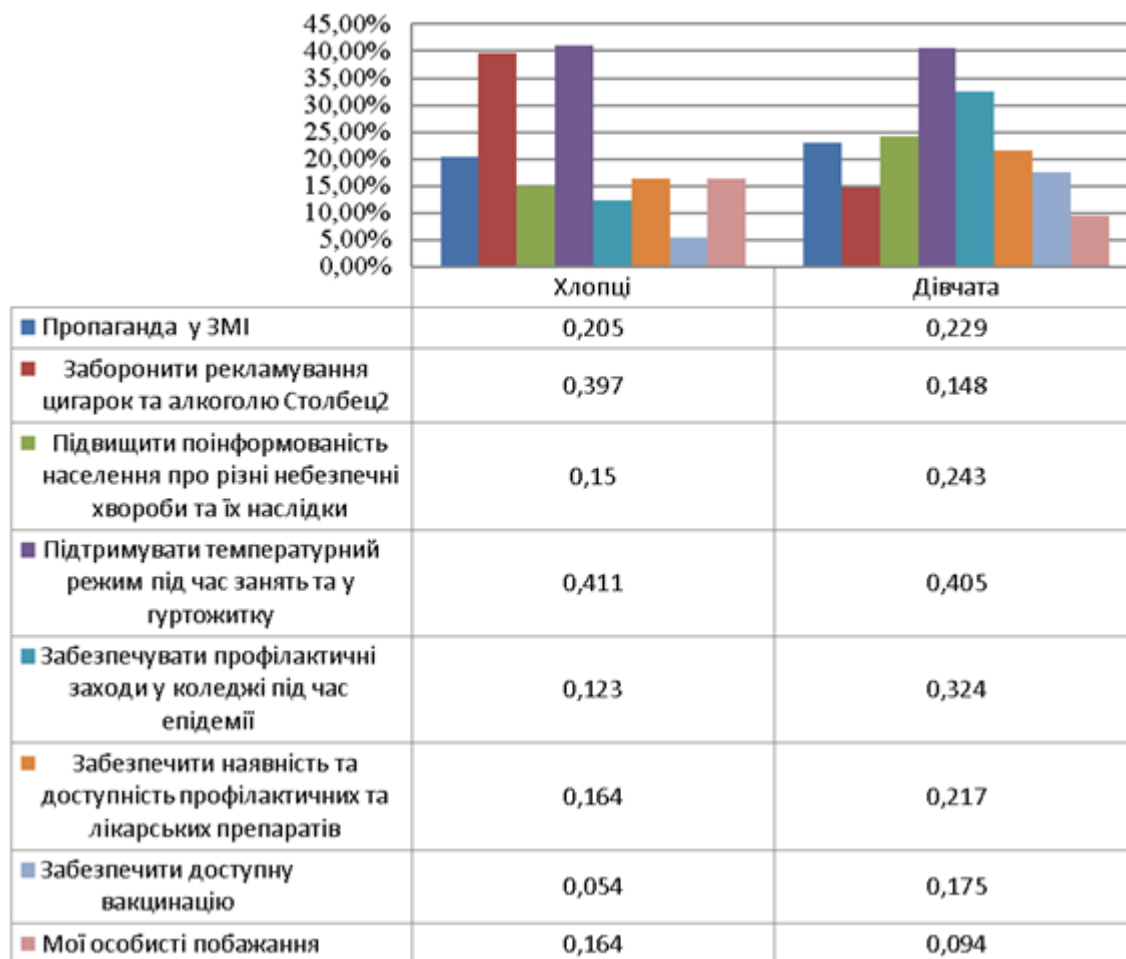
На питання «Якими джерелами користуєтесь для отримання інформації щодо збереження та зміцнення здоров'я?» респонденти майже однотайно виділяють засоби масової інформації (інтернет): 54,7% юнаків та 51,6% дівчат (53,2% – загальний процент). На другому місці у хлопців – вплив родини: 45,6%, та на першому у дівчат 72,9 % (59% – загальний процент). Це свідчить, що загалом дівчата більш прислухаються до порад батьків та лікарів ніж хлопці. Від лікарів дізнається про оздоровлення тільки 22,3% (загальний процент) опитаних і 17,8% хлопців не цікавляться проблемою зміцнення здоров'я зовсім (діагр. 6).

Діаграма 6. Джерела інформації щодо збереження та зміцнення здоров'я



Заслужують на увагу, на наш погляд, відповіді на запитання «Які заходи, на Вашу думку, необхідно впровадити для поліпшення здоров'я студентів?» (діагр. 7).

Діаграма 7.Заходи щодо поліпшення здоров'я студентів



Студенти дуже активно висловили свої пропозиції та побажання що до заходів з поліпшення здоров'я студентів. Значна кількість респондентів (41%), як юнаки так і дівчата, зауважили необхідність підтримання температурного режиму під час занять та у гуртожитках та пропонують заборонити рекламування цигарок та алкоголю. Забезпечити профілактичні заходи у періоди епідемій та наявність, а головне цінову доступність профілактичних та лікарських препаратів рекомендують 34,1% юнаків та 71,6% дівчат.

Із особистих пропозицій: 16,4% юнаків та 9,4% дівчат висловили думку про заборону шкідливої продукції взагалі або про значне підвищення цін на неї (особливо хлопці – 39,7%); надавати можливість безкоштовно займатися спортом та організовувати повноцінний медичний огляд студентів у навчальному закладі; пропонували організувати душові у роздягальні спортивного залу коледжу (діагр.7).

Висновки та пропозиції

Проведене дослідження дало змогу з'ясувати загальну картину усвідомлення неповнолітніми студентами ставлення до свого здоров'я та

значення здов'язбереження в їх соціумі. Встановлено, що складові способу життя є майже спільними як у юнаків, так і у дівчат. Незважаючи на усталений стереотип про більш високу активності хлопців, згідно результатів опитування дівчата займаються спортом і відвідують фітнес зал на 9,8% чаще. Також у дівчат спостерігається підвищений рівень тривожності з приводу стану здоров'я і способів його зміцнення. Однак слід зазначити, що вживання тютюнових виробів і алкоголю вище у дівчат.

Звертає увагу той факт, щовелика кількість студентів (майже 51%) скаржаться на шкідливий вплив стресу в умовах навчання та порушення режиму харчування. Тобто студентам «бракує часу» на відпочинок, повноцінний сон та раціональне харчування. Таким чином, виснаженість та «синдром хронічної втоми» – це основні причини, які за даними опитування впливають на якість навчання студентів.

Але оптимістичним є той факт, що молодь розуміє діючий ефект зазначених чинників та усвідомлено обирають шляхи подолання наслідків їх негативного впливу на якість життя і здоров'я. Про це свідчать надані студентами пропозиції щодо досягнення здорового способу життя. Таким чином, ми вважаємо проведене дослідження ефективним, бо воно дає змогу повернути увагу до проблем здорового способу життя та знайти шляхи покращення успішності навчання і зміцнення здоров'я студентів.

Список використаних джерел

1. Шекера О.Г. Охорона здоров'я – найважливіша складова державної політики України / О.Г. Шекера, Н.В. Медведовська, Д.В. Мельник // Сімейна медицина. – 2014. – № 2. – С. 10–14.
2. The world health report 2012: a safer future: global public health security in the 21st century. – Geneva : WHO, 2013. – 72 p.
3. Лисак В.П. Характеристика медико-демографічної ситуації в Полтавській області / В.П. Лисак; Головне упр. охорони здоров'я Полтавської ОДА // Вісник проблем біолог. і мед. – 2011. – Вип. 2, т. 1. – С. 89–93.
4. Лукьяненко В.Б. Формирование культуры здоровья нации / В.Б. Лукьяненко, Н.В. Цветкова, А.Н. Давиденко // Рос. стоматол. журнал. – 2012. – № 3. – С. 54–55.
5. Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали III Всеукр. наук.-практичн. конференції студентів, магістрантів та аспірантів / заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів : Видав. Центр ЛНУ ім. І. Франка, 2011. – 493 с.
6. Янченко С.М. Нормативно-правові аспекти формування здорового способу життя населення України / С.М. Янченко// Правові аспекти. – 2005. – № 1. – С. 83–86.

Петровський О.М., кандидат історичних наук,
доцент, директор Тернопільського обласного
комунального інституту післядипломної
педагогічної освіти,
Тернопільський обласний комунальний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ АСПЕКТ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ОБЛАСНОГО КОМУНАЛЬНОГО ІНСТИТУТУ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

У класифікації освітніх технологій виокремилася і вже утвердилася нова група – здоров'язбережувальні технології, які дають можливість створити сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність методів навчання та виховання); оптимальної організації навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм); повноцінний та раціонально організований руховий режим тощо [4].

У Концепції «Нова українська школа» наголошується, що метою повної загальної середньої освіти є різнобічний розвиток особистості, яка досягає необхідності постійної роботи над собою, самовдосконалення і готова навчатися упродовж усього життя. Разом з тим, мусимо розуміти, що без доброго здоров'я це не можливо реалізувати. Тож одним із пріоритетних завдань сучасної школи є запровадження, розширення функціонування здоров'язбережувальних технологій.

Освітня Тернопільської області, зокрема Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти (далі – ТОКІППО), як науково-методичний та координаційний центр всієї методичної мережі області реалізує покладені на нього суспільством і державою завдання, зокрема й з питань здоров'язбереження учнівської молоді. У своїй діяльності Інститут керується чинним законодавством, нормативними документами, які видаються у галузі освіти відповідними органами державного управління та місцевого самоврядування. Колектив закладу активно працював і працює над питаннями впровадження, поширення сучасних технологій, зокрема у згадуваному вже напрямку.

Керуючись відповідними положеннями Законів України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Національної доктрини розвитку освіти України у ХХІ столітті», «Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти» а з 2012-го року й «Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 рр.», колектив ТОКІППО активізував роботу у напрямку створення ШСЗ. З метою популяризації ідеї створення ШСЗ та заохочення шкільних колективів, батьківської громадськості до її реалізації в Україні проводилися різноманітні конкурси, в яких активну участь брали й заклади освіти Тернопільщини. Так, у 2012 році в обласному етапі Всеукраїнського конкурсу-захисту сучасної моделі навчального закладу – Школи сприяння здоров'ю взяли участь 45 педагогічних колективів ДНЗ, ЗЗСО, ПНЗ. За підсумками конкурсу кращими роботами було визнано ті, які представили педагоги Борщівського, Збаразького, Зборівського, Лановецького, Козівського, Кременецького, Чортківського, Шумського районів та м. Тернополя (наказ від

29.05.2012р. №266 «Про підсумки проведення обласного етапу Всеукраїнського конкурсу-захисту сучасної моделі навчального закладу – Школи сприяння здоров'ю») [6, 7, 8].

Відповідно до вимог щодо проведення дослідно-експериментальної роботи (наказ Міністерства освіти і науки України №1312 від 02.11.2016р.) ТОКІППО подав заявку та програму на проведення дослідно-експериментальної роботи за темою «Здоров'язбережувальна технологія «Навчання в русі» [5] в системі оздоровчо-виховної роботи на базі Тернопільської області на 2016-2020р.р.» і здійснює відповідний науково-методичний супровід.

Так, ТОКІППО надавав допомогу педагогічним колективам Тернопільської області у забезпеченні необхідних умов для проведення дослідно-експериментальної роботи. Організаційно-підготовчий етап завершився у жовтні 2016р. – вересні 2017р.

Педагогічні колективи шкіл області, а саме: Залужанська ЗОШ І-ІІІ ст. (Збаразький район), Опорний заклад Почаївська ЗОШ І-ІІІ ст., Підлісецька ЗОШ І-ІІ ст. Кременецької районної ради, ТНВК «Загальноосвітня школа І-ІІІ ст. медичний ліцей №15» Тернопільської міської ради, з власної ініціативи долучилися до дослідно-експериментальної роботи за темою «Здоров'язбережувальна технологія «Навчання в русі» в системі оздоровчо-виховної роботи».

Професійна діяльність педагога вимагає відповідних знань, умінь і навичок в організації життєдіяльності учнівського колективу. Без систематичного поглиблення знань щодо використання сучасних технологій, інноваційного стилю діяльності неможливе створення позитивного освітнього середовища навчального процесу. Дуже важливо дбати про формування здоров'язбережувального середовища, яке б мотивувало учнівську молодь дотримуватися здорового способу життя (далі – ЗСЖ) та берегти власне здоров'я [1, 2].

Рекомендації Ради Європи та рішення Мадридської конференції Міністерства охорони здоров'я Європи сприяли створенню Європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю (далі – ШСЗ) для посилення роботи з навчання ЗСЖ в загальноосвітніх школах країн Європи. У 1991 році перші такі експериментальні школи були створені в Угорщині, Чеській і Словацькій республіках та Польщі. А в 1992 році вже існувала ціла мережа шкіл сприяння здоров'ю. До цієї важливої справи Україна долучилась у березні 1995 року. Вже в 1997 році участь у проекті брали 37 країн.

На початковому етапі до «Європейської мережі шкіл сприяння здоров'я» увійшли 18 закладів освіти України, зокрема й ЗОШ №19 м. Тернополя (з 1996 року).

Завдання ШСЗ – забезпечити ЗСЖ всіх членів шкільного колективу за допомогою створення такого навколишнього середовища, яке б не шкодило, а сприяло зміцненню здоров'я. Тож, у ШСЗ Тернопільщини створюються

оптимальні умови для розвитку освіченої, морально й фізично здорової, естетично розвиненої, працелюбної, життєтворчої й компетентної особистості, патріота і громадянина України.

Мережа ШСЗ Тернопільської області у 2012-2013 н.р. налічувала 79 загальноосвітніх навчальних закладів. Окремі заклади, наприклад Борщівська ЗОШ I-III ст. №2 та Збаразька ЗОШ I-III с. №2, стали де-факто освітньо-інформаційними центрами. На сьогодні найбільша кількість ШСЖ – у Зборівському районі (16).

Педагогічними колективам навчальних закладів впроваджуються здоров'язбережувальні технології, які запобігають перевантаженню учнів, створюють підґрунтя для усвідомленого вибору пріоритетів ЗСЖ учнями, батьками та педагогами. В закладах освіти вже традиційними стали Дні здоров'я, Дні толерантності, Дні християнської етики, конкурси духовної пісні тощо.

У літній період у школах працюють оздоровчі табори з денним перебуванням, для учнів початкової школи організовано гаряче харчування.

Школярі зайняті у гуртках і секціях позашкільних установ, в т.ч. ДЮСШ, школах мистецтв, Будинках дитячої творчості; широку мережу різноманітних гуртків створено у самих закладах освіти. Все це сприятливо відбивається на формуванні культури раціонального використання вільного часу, організації дозвілля молоді [3].

22.09-23.09 2016р. в м. Ужгород відбувся Всеукраїнський семінар Шкіл сприяння здоров'ю, учасниками якого стали й представники закладів освіти Тернопільської області, зокрема: ЗОШ №2 (м. Збараж), ЗОШ I-III ст. №2 (м. Хоростків), Зборівська гімназія імені Р. Заводовича, Нагір'янська ЗОШ I-II ст. (Чортківський район), ЗОШ №19 м. Тернопіль. ТОКІППО представляли доцент Кавецький В. Є. та методист Олендер І. О.

І сьогодні ТОКІППО тісно співпрацює із ШСЗ, а саме: Залужанською ЗОШ I-III ст. Збаразького району, Заліщицькою державною гімназією, опорним закладом Почаївська ЗОШ I-III ст.

У процесі організації та науково-методичного супроводу питань впровадження, популяризації, вивчення стану застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі ШСЗ вдалося накопичити значний позитивний досвід. Вчителі навчалися використовувати здоров'язбережувальні технології в освітній діяльності, зокрема в роботі груп продовженого дня, в системі додаткової освіти та в позакласній роботі зі школярами.

Як показує досвід, пріоритетне значення у здоров'язбережувальній діяльності ШСЗ вже традиційно мають:

- професійна організація освітнього процесу (розклад занять, організація рухових перерв);

- активне впровадження методики викладання дисциплін, побудованої на здоров'язбережувальних технологіях;

-організація тісної взаємодії всіх учасників освітнього процесу – учнів, батьків, вчителів, громадськості, залучення до популяризації ідей та кращого досвіду засобів масової інформації.

Разом з тим, констатуємо, що сьогодні вже з'явилися нові паростки-ідеї щодо необхідності створення здорового освітнього середовища із застосуванням можливостей відповідного ландшафтного дизайну, досягнень сучасної дендрології та квітникарства. Наукове обґрунтування і відповідні методики їх використання розробляються під керівництвом професора Черняка В.М. викладачами кафедри змісту і методики навчальних предметів і працівниками лабораторії наукового та методичного супроводу дисциплін еколого-природничого спрямування. Під керівництвом заступника директора з наукової роботи та міжнародного співробітництва кандидата географічних наук Вітенка І.М. розроблено проект регіонального експерименту відповідного напрямку.

В Тернопільському ОКІППО з метою підвищення професійної майстерності координаторів Шкіл сприяння здоров'ю та вчителів-предметників, педагогів-організаторів, керівників ЗО впродовж багатьох років ведеться робота з популяризації ідей ШСЗ та їх реалізації. На сучасному етапі для цього застосовуються найрізноманітніші форми навчання та підвищення кваліфікації педагогічних працівників, зокрема наради та семінари, тренінги, майстер-класи, «круглі столи» тощо. Особливої популярності набувають науково-практичні конференції, вебінари тощо. До цих заходів залучаються науковці ТОКІППО, ТНПУ імені В. Гнатюка, ТНМУ імені І. Горбачевського, лікарі-практики, психологи, представники органів державного управління та самоврядування, громадські організації, вчителі-переможці конкурсу «Вчитель року».

Для вчителів основ здоров'я створено школу науково-методичного супроводу здорового способу життя; для керівників ШСЗ – Школа підвищення професійної майстерності з питань організації здоров'язберезувальної діяльності; творча група за темою «Оптимізація роботи навчальних закладів зі зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу».

Прикметно, що реальні досягнення та успіх приходять туди, де керівники та педагогічні працівники – творчі, наполегливі, високопрофесійні. У 2018 році Вчителем року України у номінації «Основи здоров'я» став Дяків Василь Григорович (Заліщицька державна гімназія), а переможцями і лауреатами обласного туру – Безух Оксана Ярославівна (ДНЗ I-II ст. Шумської міської ради), Гладка Валерія Валеріївна (Тернопільська ЗОШ I-III ст. №11), Михайленко Ярослав Володимирович (Настасівська ЗОШ I-III ст.), Шийко Олена Петрівна (Борщівський НВК I-III ст. №3 «Гімназія імені Р. Андріяшина»).

26 липня 2018р. Кабінет міністрів України видав розпорядження № 541 Про затвердження плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» на 2019р. Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти веде активну роботу

щодо реалізації вимог цього документу. Так, наприклад, 25.05.2019 року кафедра змісту і методики навчальних предметів готується провести «круглий стіл», присвячений питанням оздоровчої рухової активності учнівської молоді.

З метою плекання здорових і життєрадісних школярів в Україні розроблена унікальна трирічна (2018-2020р.р.) соціальна програма пілотного проекту «Healthy Schools», яка реалізується Центром «Розвиток КСВ» та Mondelēz International Foundation. Метою Програми є сприяння розвитку здорового харчування, фізичної активності та свідомого ставлення школярів до власного здоров'я. Протягом наступних трьох років буде залучено більше 17500 дітей у понад 500 школах по всій Україні.

Керівниця Центру «Розвиток КСВ» Марина Саприкіна, свого часу, критично оцінювала стан реалізації Пілотного проекту Програми, хоч у період з квітня-червня 2018р. він охопив 73 заклади ЗЗСО Києва, Київської та Сумської областей, але «не всім давали можливість у ньому працювати». Проте загальна оцінка роботи у цьому напрямку позитивна, адже освітні заклади реалізували міні-проекти на тему здорового способу життя, а пілотний проект Програми перетворився на цілий рух, завдяки якому бути здоровим стало ще моднішим, – коментує керівниця Центру. Протягом 2018/2019 навчального року здійснювалися різноманітні активності, присвячені спорту, харчуванню та дизайну, зокрема зустрічі з відомими спортсменами, дизайнерами, архітекторами та експертами проекту. Організатори прагнуть залучити якомога більше людей до програми, і не лише вчителів та школярів, але й зірок естради, волонтерів, амбасадорів і зробити все, щоб рух за здоровий спосіб життя серед учнів набув національних масштабів.

В рамках проекту в кілька етапів відбувається Конкурс закладів освіти, у ньому беруть участь і заклади освіти Тернопільської області. Вже оцінено звіти 220-ти навчальних закладів з усієї України, з яких 40 стали фіналістами. Члени журі визначали фіналістів за наступними критеріями:

1. Системність подання звітної інформації;
2. Влив проведених активностей на здоров'я учнів;
3. Кількість і якість проведених активностей, а також залучення спільноти та поширення інформації;
4. Відповідність тематиці програми;
5. Креативність та інноваційність;
6. Візуальна складова.

Варто відзначити, що серед фіналістів є школи з Тернопільщини – Бучацький ліцей та «Лановецька ЗОШ І-ІІІ ступенів №2».

Фіналістам вже надіслано листа з детальною інформацією про участь у Фіналі, 16 травня 2019 року.

Отже, освітяни Тернопільщини активно працюють над тим, щоб реалізувати ідеї Концепції «Нова українська школа», зокрема у вихованні всебічно розвинених громадян-патріотів, які осягають необхідність берегти і зміцнювати особисте здоров'я, мають критичне мислення та дбають про свій

подальший життєвий шлях. Допомогти у цьому мають педагогіка партнерства, забезпечення відповідного здорового освітнього середовища. ТОКІППО вважає своїми пріоритетними завданнями науково-методичний супровід освітнього процесу, створення всіх необхідних умов для якісного підвищення кваліфікації керівних і педагогічних кадрів області, в т. ч. з питань здоров'язбереження.

Список використаних джерел

1. Богданова Г.М. Школьникам здоровый образ жизни / Г.М. Богданова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192с.
2. Бойченко Т.Е. Абетка здоров'я / Т.Н. Бойченко. – К.: Освіта, 1997. – 71с.
3. Бережна Л.К. Програмно-цільовий підхід до організації роботи Школи сприяння здоров'ю / Л.К. Бережна // Управління школою (Основа), 2007. - №19-21. – С.63-66.
4. Ващенко О.М. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О.М. Ващенко // Директор школи. – 2006. - №20. – С. 12-15.
5. Дубогай О. Навчання в русі / О. Дубогай. – К.: Шкільний світ, 2005. – 112с.
6. Про загальну середню освіту: Закон України від 13 травня 1999 року №651-XIV (з наступними змінами) [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/651-14>.
7. Про затвердження державного стандарту базової і повної середньої освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 року №1392[Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF>
8. Про національну доктрину розвитку освіти: Указ Президента України від 17 квітня 2002 року №347/2002 [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/347/2002>

Пилипчук С.В., вчитель хімії та основ здоров'я,
вчитель II категорії,
Навчально-виховний комплекс «Сапанівська
загальноосвітня школа I-III ступенів - дошкільний
навчальний заклад» Кременецької районної ради
Тернопільської області

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ОСНОВНА МІСІЯ ОСОБИСТОСТІ, СІМ'Ї, НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТА ДЕРЖАВИ

***Анотація.** У статті розглянута проблема здоров'язбереження населення. Здоров'язбереження – як основна ціль та місія особистості, сім'ї та закладів загальної середньої освіти може бути досягнута лише через розуміння цінності усіх складових здоров'я. Повноцінне здоров'я можливе лише з урахуванням психологічних та духовних аспектів розвитку особистості.*

***Ключові слова:** здоров'я, комплексний підхід, складові здоров'я, здоров'язбереження.*

Незважаючи на те, що кожен учень старшої школи знає, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб, а стан повного фізичного, соціального, психологічного та духовного благополуччя – він не вважає доцільним дбати про ці чотири складові власного здоров'я. Сучасна реформа освіти використовує компетентісний підхід до освітнього процесу – здоров'язбереження підростаючого покоління один із основних пріоритетів

школи. Діти вивчають 4 складники здоров'я і мали б, зважаючи на всебічність розвитку, бути здоровішими. В деяких випадках це працює. Але часто стирається межа і замість рівноправності розвитку усіх складових, учень зосереджується на одному і гармонія зникає. «Враховуючи дані різних джерел, частка здорових дітей в Україні становить 4-10%. Крім того, деякі аспекти погіршення стану учасників освітнього процесу спровоковані саме навчального-виховним процесом.» [1, с.1]

Спостерігаючи за учнями, можу зауважити, що за останні 5 років набув популярності, навіть невеликого «культу крутості» спорт. Футбол завжди був частиною культури нашої місцевості, як багатьох інших сіл та міст України. Але, на сьогодні, зросла популярність занять у різноманітних спортивних секціях та клубах району. Батьки, переважно, підтримують ініціативність дітей займатися у спортзалі чи ходити на спортивні заняття (в позашкільний час). Та тут виникає ряд тривожних моментів, що можуть порушити баланс у розвитку підлітків:

- *батьки не можуть проконтролювати, чим саме займається їх дитина в залі;*
- *не завжди можна знайти професійного тренера, що зміг би стежити за дотриманням норм кожним учасником;*
- *недостатність контролю призводить до порушень плану тренування молодого організму, його перевантаження та нерівномірної стимуляції м'язової системи;*
- *високий ризик травмування через ту ж таки неможливість постійного контролю ситуації та плану тренувань;*
- *діти часто відвідують такі місця не тому, що їм потрібно скинути зайву вагу, стати гнучкішим, спритнішим, здоровішим чи сильнішим, а тому що це круто, модно і там їх друзі;*
- *відвідувачі таких закладів не звертаються за консультаціями до лікарів щодо доцільності подібних тренувань, що, знову ж, може принести більше шкоди, ніж користі.*

Молодь гониться за красивим тілом, але геть забуває про соціальний, психологічний та духовний розвиток. Тут згадується вислів із народної мудрості «що забагато – то нездорово». Не можна бути здоровим не турбуючись про усі складові здоров'я. Це рівнозначне, для порівняння, бажанню спекти торт. Давайте визначимо, що потрібно, щоб торт був красивим, смачним і повноцінним?

Муку просіваємо, замішуємо згідно рецепту, додаємо цукор, масло та ароматизатори, випікаємо в правильному температурному режимі.

Коржі виходять чудові, але крем? Та навіщо той крем – просто беремо сметану, не потрібно її збивати чи щось додавати, так добра.

Помадку до торта теж не робимо – нащо ця зайва краса. Головне, що коржі чудові – згодиться просто свіжа сметана.

Намащувати коржі не потрібно – можна порізати на частинки і

вмокати в сметану. Смачно? Ну, непогано. Але це не торт!!!

Так і зі здоров'ям. Зробити смачний та красивий торт – це метафора досягнення міцного здоров'я у комплексі: фізичного, соціального, психологічного та духовного. Паляниці – основа торта, як і фізична складова – основний фрагмент пазлу «бути здоровим». Крем – це психічна складова: самоусвідомлення власної цінності та свого місця у світі, вміння керувати емоціями та настроєм. Помадка із шоколаду – соціальна складова: спілкування з людьми, що тебе оточують, вміння залагоджувати конфлікти та представляти себе в соціумі, толерантність та комунікабельність. А ось сформувати торт – це уже складова духовна. Не можна просто мати підтягнуте тіло з кубиками пресу, стрункими ногами та сяючою шкірою і вважати себе здоровим. Науковий світ твердить про це уже давно: «Н. Гундарова, В. Крюкова, О. Сахно, Л. Сущенко відносять філософські та соціальні фактори ЗСЖ першочерговими для збереження повноцінного здоров'я. Духовний розвиток відкриває людині можливість бачити повну картину світу і життя, прагнути до пізнання істин і самого себе.» (2. с.27)

Всі знають теорію, але хто серед дорослого населення, дійсно глибоко вірить в гармонію чотирьох складових здоров'я і живе за цим принципом? Риторичне запитання, – «який відсоток мам в нашій країні наряду із звичкою чистити зуби, харчуватись 4 рази на день, спати 7-9 годин буде прищеплювати дитині звичку щодня читати по 1-2 сторінки, хоча б, раз на місяць, відвідувати кіно, театр, виставку картин чи філармонію на класичний концерт». Проблема нашого національного здоров'я в тому, що ми не підходимо до розв'язання проблем у комплексі. По суті, нам достатньо бачити візуальне представлення, що все добре, а не прагнути дійсно досягти результату – бути здоровими.

Звісно, така ситуація не могла виникнути сама по собі – нестабільність економіки та екологічна ситуація (Чорнобильська катастрофа, зокрема) призвели до бідності, недостатнього забезпечення базових потреб населення. Піраміда Маслоу прямо демонструє критичність цього положення. Не може холодна, голодна людина, без певності в криші над головою та власній безпеці розвивати своє психічне, духовне та соціальне здоров'я. Їй би поїсти та нагодувати сім'ю, одягнути усіх та забезпечити необхідним мінімумом.

Для визначення власних результатів ми провели міні-дослідження. Протягом кількох днів респонденти відповідали на анонімне інтернет опитування (створене через Google forms) [3] на тему «Збереження і зміцнення здоров'я — невід'ємна складова національного майбутнього України». Аналіз результатів зроблений на основі відповідей 84-х учасників. Лише 23% опитаних ствердно відповіли на запитання, – «Чи можете ви стверджувати, що ви здорова людина?». По 10% набрали відповіді «сумніваюсь» та «інколи», 45% «частіше так, ніж ні» та 13% - «ні». Цікаво, що більше половини опитаних віком до 45 років і 95% – люди з вищою освітою. Перед учасниками також поставало завдання пояснити як вони розуміють поняття «соціальне, психологічне та

духовне здоров'я». Отриманні результати дозволяють узагальнити дані у такі фактичні висновки.

- Більшість опитаних пов'язує поняття «здоров'я» із фізичним аспектом на емоційними проявами (психологічна складова).
- Число опитаних із розумінням комплексного підходу до здоров'я мізерне. якщо респондент приділяє увагу тілу, розумовому та культурному розвитку, то забуває про духовність і соціальний аспект, або навпаки. Є незначний відсоток тих, хто упускає одну складову здоров'я, але активно працює над іншими трьома.
- Надзвичайно великий вплив на формування культури ЗСЖ мають соціальні мережі та меседжері – 61% учасників у відповідь на запитання, – «Звідки ви берете інформацію про правильне харчування, правила заняття спортом, норми моралі та комунікації?» вибрали «соц. мережі та меседжері» одним із варіантів відповіді.

Хоч результати отриманні із міні-дослідження, проте, на нашу думку, вони демонструють загальну тенденцію в країні. Значна частина молодого населення не вважає доцільним турбуватися про духовну та психологічну складові здоров'я як другорядні, або неважливі. Першочерговим завданням стають модні тенденції у підтриманні красивої зовнішності. Дослідження показують, що такий підхід до проблеми здоров'язбереження не може бути повноцінним, отже не може дати гармонійного результату. Лише з рівномірним розподілом уваги та зусиль для розвитку усіх чотирьох складових здоров'я (фізичної, психологічної, духовної та соціальної) можна сподіватися досягти бажаного результату та підняти здоров'язбереження населення на достатній та хороший рівень.

Список використаних джерел

1. Іонова О.М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема / О.М. Іонова, Ю.С. Лук'янова. – [Електронний ресурс]: режим доступу http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts/2009-01/09iomppp.pdf.
2. Новописьменний С.А. Здоров'язбережувальна компетентність школяра та шляхи її формування// Полтавський національний педагогічний університет імені в.г. Короленка «Молодий вчений» № 2.2 (54.2) лютий, 2018р.. – [Електронний ресурс]: режим доступу <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/2.2/6.pdf>
3. Опитування. Збереження і зміцнення здоров'я — невід'ємна складова національного майбутнього України. – [Електронний ресурс]: режим доступу <https://docs.google.com/forms/d/1eB-Tx8ChcVYumiwVwSPZnxyXbFQuCuV2RxmW0CL4Nmc/edit>

Проців Г.П., вчитель-методист, вчитель хімії, біології і екології,
Бережанська школа-гімназія ім. Богдана Лепкого,
Тернопільське відділення МАН України

ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДПОВІДНОСТІ УЧНІВСЬКИХ СТОЛІВ ДО ЗРОСТУ УЧНІВ БЕРЕЖАНСЬКОЇ ШКОЛИ-ГІМНАЗІЇ ІМ. БОГДАНА ЛЕПКОГО

Анотація. У статті розглянуто питання про важливі аспекти гігієни учнів, вплив способу життя дитини на її здоров'я та фізичний розвиток. Важливо у навчальних закладах створити умови для здоров'язбереження, а свою діяльність провадити зважаючи на цей важливий аспект.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, фізичний розвиток дітей, постава, гігієна шкільних меблів.*

Найважливішим державним завданням сьогодення є забезпечення всебічного гармонійного розвитку дітей, їх правильного естетичного і фізичного виховання, що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, розвиває компетенції і серед них здоров'язберігаючі. У Цілях розвитку тисячоліття особливе місце приділено питанням здоров'я дітей та здоровому способу життя в цілому [4].

Організм людини знаходиться в тісному зв'язку з умовами його існування. Гігієна ставить своїм завданням знайти засоби для зменшення дії несприятливих чинників навколишнього середовища, що впливають на людину і, одночасно з цим ставить завдання використати і застосувати такі природні та штучні фактори, які можуть сприятливо діяти на організм, можуть збільшити його працездатність та підвищити опірність до захворювань і до інших шкідливих впливів, пише Ірина Даценко [2, с. 219-225]. Тому для здоров'язбереження учнів важливу роль відіграє гігієна шкільних меблів.

Перше ознайомлення учнів зі школою і своїм класним кабінетом починається з парти. Сучасну школу без парт уявити собі вкрай важко, хоча мало хто знає, що парта — це досить «молодий» винахід, що з'явився близько 120 років тому і вигадав її відомий російський гігієніст Федір Ерісман [7].

Оскільки школярі більшу частину дня проводять в школі, тому важливим чинником у формуванні постави відіграють шкільні меблі. Учнівські столи повинні відповідати зросту школярів.

Особливу увагу слід звертати на формування постави учнів. Відомо, що все частіше зустрічається у школярів порушення постави, такі як сколіоз, лордоз, кіфоз, а одним із факторів розвитку його є те, що шкільні меблі не відповідають зросту учнів, а при розсаджуванні учнів необхідно враховувати їх фізичні і фізіологічні особливості. У школярів дуже часто від неправильного сидіння за партою спостерігається викривлення хребта - сколіоз [3, с. 12].

Зотова Н.В. вважає, що найчастіше неправильна постава розвивається в дитинстві, і причини можуть бути різноманітними: незручні шкільні парти, сидячи за якими діти сутуляться; високий зріст, котрий змушує нияковіти і сутулитися; брак упевненості в собі також змушує дітей утягувати голову в плечі; постійні зауваження щодо постави призводить до того що, дитина

починає соромитися постави і сутулюється ще більше; стреси і нервозність тримають м'язи у напруженні; недостатня активність.

У наш час випускаються спеціальні меблі (парти, секретери), призначені для учнів молодших, середніх та старших класів. Ці меблі зручні й відповідають гігієнічним вимогам [1, с. 21]. В майбутньому у школах будуть замінені парти, і особливо на такі де є регулювання їх висоти. Таким чином, грамотний вибір сучасних меблів дозволяє забезпечити школяреві фізіологічно правильну пряму посадку і здорову поставу.

Метою статті є представлення результатів дослідження відповідності зросту учнів 5-11 класів Бережанської школи-гімназії ім. Богдана Лепкого (далі – гімназії) до розмірів шкільних парт та столів. Відповідно меті складені завдання дослідження: зробити антропометричні виміри учнів гімназії; зробити заміри шкільних парт і встановити їх відповідність гігієні меблів; провести маркування учнівських столів; встановити потребу у заміні (корекції) шкільних меблів.

Фізичний розвиток кожної дитини і дитячої популяції в цілому визначається генетичними факторами, соціально-гігієнічними умовами життя і є показником якості медичного забезпечення системою охорони здоров'я. Відхилення у фізичному розвитку пов'язані з генетичними факторами, станом харчування, хронічними хворобами, руховою активністю, кліматом, місцем проживання та іншими впливами зовнішнього середовища [5].

За таблицею, яку склав В. В. Бунак середній шкільний вік починається у 8-12 років у хлопців та 8-11 років для дівчат. Підлітковий вік охоплює 13-16 років для хлопців та 12-15 років дівчата. Юнацький вік починається з 17-21 для юнаків та 16-20 років для дівчат. Так, як різниця фізичного розвитку між хлопцями і дівчатами появляється у середньому шкільному віці, тому необхідно знати їх відмінності. В середньому школярі закінчують навчання в школі в 16-18 років, тому необхідно згадати про юнацький вік.

Середній шкільний вік характеризується інтенсивним зростанням і збільшенням розмірів тіла. Річний приріст довжини тіла досягає 4-7 см головним чином за рахунок подовження ніг. Маса тіла додається щорічно на 3-6 кг. Найбільш інтенсивний темп зростання хлопчиків відбувається в 13-14 років, коли довжина тіла додається за рік на 7-9 см. А у дівчаток відбувається інтенсивне збільшення зростання в 11-12 років у середньому на 7 см.

У підлітковому віці швидко ростуть довгі трубчасті кістки верхніх і нижніх кінцівок, прискорюється ріст у висоту хребців. Хребетний стовп підлітка дуже рухливий. Надмірні м'язові навантаження, прискорюють процес закріплення, можуть уповільнювати зростання трубчастих кісток в довжину. У цьому віці швидкими темпами розвивається і м'язова система [6].

Характерним для середнього і старшого шкільного віку є загальна перебудова органів і систем, значна інтенсифікація росту і розвитку організму. Перебудова організму викликає збільшену загальну чутливість, змінюється динамічна рівновага між першою і другою сигнальними системами,

відбувається ослаблення вищого рівня вдиху, а також хвилинного об'єму дихання та життєвої ємності легень. Характерним є те, що статеві відмінності проявляються у специфіці обмінних процесів, у темпі росту й розвитку окремих систем і організму в цілому. Відзначається інтенсивний ріст міокарду і подальше наростання маси м'язів і м'язової сили. Рухи дітей стають чіткішими. Так, у віці 16 років у хлопчика маса серця удвічі більша, ніж у 10 років. Кровоносні судини розвиваються повільніше, ніж серце, і просвіт судин на одиницю маси серця зменшується. У підлітків пульс становить 78—80 на 1 хвилину, в той час як у новонародженого він дорівнює 135—140 на 1 хвилину. Тиск крові з віком збільшується і досягає 120/70 мм рт. ст. [2, с. 219-225].

У юнацькому віці майже закінчується процес окостеніння більшої частини скелета. Зростання трубчастих кісток в ширину посилюється, а в довжину сповільнюється. Інтенсивно розвивається грудна клітина, особливо в юнаків. Скелет здатний витримувати значні навантаження. Розвиток кісткового апарату супроводжується формуванням м'язів, сухожиль, зв'язок. М'язи розвиваються рівномірно і швидко, у зв'язку з чим збільшується м'язова маса і зростає сила. У цьому віці відзначається асиметрія в збільшенні сили м'язів правої і лівої половини тіла. Це передбачає цілеспрямований вплив (з великим ухилом на ліву сторону) з метою симетричного розвитку м'язів правої і лівої сторін тулуба. У цьому віці з'являються сприятливі можливості для виховання сили і витривалості м'язів.

У старшому шкільному віці в порівнянні з попередніми віковими групами спостерігається зниження приросту в розвитку кондиційних і координаційних здібностей [6].

На жаль, на сьогоднішній день більша частина школярів відстає у фізичному розвитку. Це в основному пов'язано з їхнім способом життя, адже вони ведуть малорухливий спосіб життя, проводячи більшу частину вільного часу біля комп'ютера. Також на фізичний розвиток впливає харчування, тому необхідно вживати корисну для здоров'я їжу. В 9-11 класах збільшується розумове навантаження, тому щоб підтримувати фізичний розвиток організму необхідно: раціонально харчуватися, спати не менше 8 годин на день, гуляти на свіжому повітрі, уникати виснаження.

На початок кожного навчального року спільно із слухачами секції «Біологія» Бережанської філії МАН проводимо антропометричні вимірювання учнів 5-11 класів і встановлюємо відповідність учнівських столів до зросту учнів Бережанської школи-гімназії ім. Богдана Лепкого. Для цього ми зробили маркування учнівських столів у всіх кабінетах гімназії. Маркування в гімназії були виконані відповідно до Таблиці 1 в жовтні 2015 року.

Відповідно до Таблиці 1 за столами групи А повинні сидіти учні зростом до 130 см.; столи групи Б призначені для учнів зростом від 131 до 144 см.; столи групи В призначені для учнів зростом від 145 до 159 см.; столи групи Г призначені для учнів зростом від 160 до 174 см.; столи групи Д призначені для учнів зростом вище 175 см.

Таблиця 1

Основні розміри учнівських столів

Група стола	Висота стола над підлогою (см)	Колір маркування
А	до 52	Жовтий
Б	52-58	Червоний
В	58-64	Голубий
Г	64-70	Зелений
Д	70-76	Білий

Для того, щоб дізнатися до якої групи належить учень можна використовувати емпіричну формулу Н. Карташихіна: порядковий номер букви дорівнює $(\text{зріст учня, см} - 100)/15$. Наприклад: для учня зростом 150 см, порядковий номер – 3 $((150 - 100)/15)$. Отже, нормативною для учня зростом 150 см є парту групи В.



Вимірювання учнівських столів проводилося вимірювальною паличкою як показано на світлині 1.

Провівши дослідження учнівських столів у гімназії ми встановили, що до групи А відноситься – 0 парт, до групи Б відноситься – 0 парт, до групи В відноситься – 5 парт, до групи Г відноситься – 47 парт, до групи Д відноситься – 111 парт, що відповідно становить 0%, 0%, 3,07%, 28,83% і 68,1%.

Рис. 1. Вимірювання розмірів учнівських столів вимірювальною паличкою

Дослідивши зріст учнів гімназії ми встановили, що до групи А відносяться – 2 учнів; до групи Б відносяться – 22 учнів; до групи В відносяться – 69 учнів; до групи Г відносяться – 65 учнів; до групи Д відносяться – 13 учнів. За цим дослідженням ми з'ясували, що для забезпеченості гігієни учнів гімназії необхідні: 1 парту – групи А; 11 парт – групи Б; 35 парт – групи В; 33 парт – групи Г; 7 парт – групи Д. Я встановила, що в гімназії бракує: 1 парту – групи А; 11 парт – групи Б; 30 парт – групи В. Але при цьому виявилось, що 14 парт – групи Г і 104 парт – групи Д не відповідають зросту учнів.

В приміщенні гімназії є 18 кабінетів, із них 14 є класними приміщеннями, а решта – профільними. В хіміко-біологічному кабінеті проводяться уроки для учнів 6-11 класів, в інформатичному – для учнів 1-11 класів, в фізичному - для учнів 7-11 класів, в кабінеті ДПЮ - для учнів 10-11 класів.

Важливим елементом основ здоров'язбереження учнів в гімназії є самоконтроль за змінами їх росту та відповідністю розмірів меблів, а саме парт, які відповідають гігієнічним вимогам.

Висновки та перспективи дослідження. Виконавши дослідження по відповідності учнівських столів у Бережанській школі-гімназії ім. Богдана Лепкого до зросту гімназистів ми дійшли таких висновків:

- 1). За допомогою вимірювальної палички здійснено вимірювання учнівських столів і встановлено, що учнівські столи, які наявні в гімназії відповідають гігієнічним нормам.
- 2). Проведене маркування учнівських столів показало, що в гімназії присутні парти групи В, Г, і Д.
- 3). За результатами маркування учнівських столів ми дійшли висновку, що для забезпечення гігієни меблів для учнів гімназії необхідно: одна парта групи А, 11 парт - групи Г, 30 парт – групи В.
- 4). Ми виявили учнівські столи у кількості 118, які не відповідають зросту учнів, які на даний час навчаються в гімназії, а саме: 14 парт групи – Г і 104 парти – групи Д.

Отже, більша частина учнівських столів, які наявні в гімназії не відповідають зросту наявних учнів, тому є потреба у їх заміні (або корекції). Якщо б усі учнівські парти були із механічним регулюванням, то можна було б уникнути їх невідповідності зросту упродовж усього навчання учнів.

Фізичний розвиток кожної дитини визначається генетичними факторами, соціально-гігієнічними умовами життя і є показником якості медичного забезпечення системою охорони здоров'я. Грамотний вибір шкільних меблів дозволяє забезпечити школяреві фізіологічно правильну пряму посадку і здорову поставу, що покращує та зміцнює стан його здоров'я.

Список використаних джерел

1. Білик Е. В. Валеологія: Довідник школяра. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2005. - 511с.
2. Даценко І. І. Гігієна і екологія людини: Навчальний посібник. – Львів, Афіша, 2000. – 248 с.
3. Зотова Н. В. Дівчаче дозвілля на всі 100%. – Харків, Школа, 2013. - 368 с.
4. <http://www.un.org.ua/ua/tsili-rozvytku-tysiacholittia/tsili-staloho-rozvytku>.
5. http://epidruchniki.com/content/365_51_Zakonomirnosti_ta_sychasni_tendencii_fizichnogo_rozvitky_ditei_riznogo_viky.html.
6. http://mamovediya.com.ua/1302_fizichniy-rozvitok-ditey-seredn-ogo-ta-starshogo-shkil-nogo-vikou.html.
7. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0>

Розновська Н.Є., старший вчитель,
Тернопільський навчально-виховний комплекс
«Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів-
економічний ліцей №9 імені Іванни Блажкевич»

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОКАХ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ЗМІН

Анотація. *Стаття присвячена елементам здоров'язбереження як домінантного аспекту освітньої діяльності на уроках іноземної мови. У ній подано короткий огляд теоретичних питань та практичного досвіду щодо пропаганди здорового способу життя. Визначено характеристики уроку іноземної мови здоров'язбережувальної спрямованості.*

Ключові слова: *інтерактивні технології, інтегровані уроки, здоров'язбереження, загальнолюдські пріоритети, здоровий спосіб життя.*

Актуальність дослідження. Перші майже двадцять років третього тисячоліття поряд із надзвичайно стрімким розвитком суспільства, надходженням величезного потоку інформації, потужним науково-технічним прогресом позначились й цілою низкою негативних змін. Створення "соціального комфорту", що супроводжується погіршенням екологічного становища внаслідок забруднень техногенного характеру, постійні стресові ситуації, зокрема, і війна на сході країни, анексія Криму призводять до психоемоційних та фізичних перевантажень як дорослих, так і дітей. Телебачення, радіо, Інтернет містять нескінченний потік негативу – про загиблих і поранених, про економічні проблеми, про політичну та духовну кризу, нагнітаючи страх і паніку в суспільстві. Безперечно, інформація, яку дитина сприймає зараз, може мати непоправні наслідки у старшому віці, адже такі страшні слова як "діти війни" – це не старше покоління, а саме ті, хто лише проходить етап соціалізації.

Школярі залучаються до системи соціальних зв'язків, засвоюючи досвід, норми та цінності, властиві суспільству й тим соціальним групам, до яких вони належать, прагнучи самопізнання, самоосмислення, самовдосконалення. Головною метою педагогів має бути допомога вихованцям вижити в суспільному потоці криз і революцій, оволодіти досвідом старших, зрозуміти своє покликання, знайти найефективніші шляхи самовираження та співіснування з оточенням, яке не завжди є зрозумілим, доброзичливим, а, часто, й агресивним для них.

Ось чому так важливо оптимально, не створюючи стресові ситуації, виробити адекватні вимоги відповідно до індивідуальних особливостей учнів, забезпечити сприятливі умови навчання. Здоров'язбережувальні технології об'єднують в собі усі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей, включаючи введення нових методик викладання, що передбачають партнерство у відносинах між учителем та учнями, розвиток критичного мислення, самовпевненості й самоповаги. Враховуючи вікові особливості школярів, навчальний процес має орієнтуватись на формування компетенцій, необхідних для вирішення життєвих проблем. Головні напрямки змісту навчання включають пріоритет

загальнолюдських і національних цінностей, забезпечення якості освіти на основі новітніх досягнень науки, культури та соціальної практики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняні та зарубіжні вчені приділяють посилену увагу дослідженню проблем здоров'язбереження молодого покоління, що охоплює усі напрями діяльності, які стосуються формування культури здоров'я дітей та підлітків, позитивної мотивації здорового способу життя. Так, на думку Н.К.Смірнова, класифікація здоров'язбережувальних технологій повинна включати медико-гігієнічний, фізкультурно-оздоровчий, екологічний та розвивально-адаптуючий пункти, «що пов'язуються з вирішенням вужчого здоров'яхоронного завдання, включаючи педагогічні проблеми, методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров'ю учнів, а забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі» [4, с. 28].

Безперечно, сучасна інтенсифікація навчального процесу, невідповідність методик і технологій навчання віковим й функціональним можливостям школярів, стресова педагогічна тактика, недотримання фізіологічних та гігієнічних вимог щодо організації навчання, низька ефективність діяльності служби шкільного лікарського контролю, недостатня ефективність шкільного фізичного виховання – все це входить, до так званого, шкільного факту ризику. Однак, небезпека в тому, що його вплив проявляється не відразу, а, як зазначають В. В. Голіна, В. П. Ємельянов, привертає увагу лікарів, вчителів і батьків лише тоді, коли цей ризик набуває статусу вираженої патології [5, с. 292].

В Україні склалась надзвичайно загрозлива динаміка правопорушень неповнолітніх, яка перевищує темпи зростання злочинності дорослих у кілька разів. Друга і не менш важлива проблема — наркоманія, що виникає внаслідок вживання наркотичних речовин та призводить до глибокого руйнування організму і, навіть, смерті. Підлітки вживають наркотики у шість разів частіше, ніж люди інших вікових груп. За останні 10 років смертність від вживання наркотиків збільшилась у 12 разів, а серед підлітків у 42 рази! Середня тривалість життя наркоманів 4 - 4,5 роки після першої спроби! [1, с. 206]

Головним завданням зниження рівня злочинності неповнолітніх є підвищення особистої службової і громадянської відповідальності людей, які причетні до дітей, а це практично все доросле населення. Однак, саме педагоги несуть найбільшу відповідальність за виховання дітей перед суспільством і державою. [2, с.98]. Повністю вирішити проблему злочинності поки що не вдалось у жодній країні, але існують шляхи до зменшення гостроти цієї проблеми.

Психофізіологічні та фізіолого-гігієнічні дослідження останніх років свідчать про необхідність проведення оптимізації навчально-виховного процесу з урахуванням психологічного і фізичного навантаження учнів, організації моніторингу стану здоров'я дітей, використання гігієнічно-регламентованого

навчального навантаження, впровадження ефективних методів навчання та виховання.

Мета: Розкрити можливості сучасного уроку іноземної мови для пропаганди здорового способу життя. Розглянути найефективніші шляхи забезпечення якості освіти на основі поєднання процесу навчання іноземної мови із пробудженням в учнів інтересу до свого здоров'я.

Провідна ідея: Сучасний урок іноземної мови повинен перш за все формувати самосвідомість і волю, спонукати до самовиховання і мотивації, розвивати позитивні духовні риси, сприяти запобіганню шкідливих звичок та дотримання відповідних гігієнічних норм, виховувати потребу вести здоровий спосіб життя.

Виклад основного матеріалу. Вивчення іноземної мови складається з комплексу лінгвістичних, комунікативних, культурних складових, де основні принципи включають доступність, безперервність, послідовність, прогресивність, розвиток інтегрованих навичок, міжпредметні зв'язки, когнітивне навчання, функціональний підхід, тощо.

Як відомо головною структурною одиницею навчального процесу є урок, який має стимулювати цікавість і творчість, позитивні емоції не лише в учнів, але й в учителів. Сучасний інноваційний урок повинен перш за все формувати самосвідомість і волю, навчати творчо підходити до вирішення будь-яких життєвих проблем, спонукати до самовиховання і мотивації, розвивати позитивні духовні риси через традиції культури українського народу та етику родинних зв'язків, сприяти запобіганню шкідливих звичок та дотримання відповідних гігієнічних норм, виховувати потребу вести здоровий спосіб життя.

Важливо, застосовуючи різноманітні методи навчання, наприклад: інформаційно-рецептивний, репродуктивний, проблемно-пошуковий чи навчально-дослідницький, не забувати про зміну форми та прийомів навчання. Запорукою успіху вважаю взаємовідносини вчителя з дітьми. Важливо розуміти кожного учня, навчаючи, стимулювати до продуктивної праці, виховувати почуття відповідальності. Школярів стомлює одноманітність, нетворча робота. Фізіологи з'ясували, що у 90% дітей втомлюваність під час навчальної діяльності виникає не від нестачі енергії, а від її надлишку, тобто вони більше виснажуються на нецікавих уроках, ніж на заняттях, наповнених напруженням, цікавим змістом [3, с. 2].

Завдання школи не тільки дати необхідну освіту, а й в процесі навчання зберегти здоров'я дитини, тому важливо, щоб основою продуктивності розумової праці були гігієнічні вимоги, які включають поступове входження в діяльність, її ритмічність, правильне чергування праці та відпочинку, дотримання послідовності та систематичності, урахування вікових можливостей учнів при визначенні рівня складності навчального матеріалу, оптимізація мікроклімату навчального середовища. Кожен урок, що спрямований на розвиток розумової та мовленнєвої діяльності учнів, повинен включати різнобічні форми роботи: індивідуальну, парну, групову чи

фронтальну, з логічним переходом від етапу до етапу, завершуючись аналізом виконаної роботи, показом досягнутих результатів, так, щоб у процесі навчальної діяльності, підтримуючи розумову працездатність учнів на високому рівні, запобігти передчасному стомленню, яке пов'язане насамперед із нераціональною організацією праці. Для того, щоб уникнути перевантаження необхідно будувати урок у відповідності з динамікою уваги учнів, враховувати час для кожного завдання. Зміна різних видів діяльності повинна проводитися через кожні 7-12 хвилин, нераціональна зміна через 15-20 хвилин, коли у школярів з'являються перші ознаки втоми. Чергуючи різні види робіт: читання, самостійна робота, письмо, слухання, відповіді на питання, робота з підручником (усно чи письмово), творчі завдання, тощо, не потрібно забувати про психо-емоційну семантику завдань.

Саме емоційне збагачення уроку є значущим аспектом, що сприяє підвищенню розумової діяльності учнів. Позитивний емоційний фон на уроці створюють дискусії, тематика яких є актуальною для учнів, творчі ігри, практичні заняття, робота в парах, продумані домашні завдання. Дидактично корисним є ілюстрований метод, що подається відповідно до тематики та інтересів учнів. Кінопокази, портрети, схеми, картки, картини – все це створює позитивну мотивацію, емоційний комфорт на уроці.

Інтерактивні технології здатні емоційно позитивно впливати на навчальний процес, як особлива форма організації пізнавальної діяльності мають конкретну мету, що передбачає створення комфортних умов навчання, за яких кожен учень відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність, виключаючи домінування однієї думки над іншою. Базовим аспектом у процесі використання інноваційних технологій у роботі з учнями має бути використання цілісного мислення, одночасне застосування логіки та уяви для запобігання погіршенню психічного та фізичного стану учнів. Ось чому важливо застосовувати інтерактивні форми роботи, чергуючи періоди напруженої уваги в процесі навчання з періодами рефлексії чи ігровими паузами, тобто кооперативне навчання (банк ідей, коло ідей, спільний проект, карусель) варто поєднувати із колективно-груповим (мікрофон брейн-ринг, мозаїка), ситуативним моделюванням (рольові ігри, ігри-імітації) чи веденням дискусії (ток-шоу, конференція, інтерв'ю).

Сучасна медицина, психологія, інноваційна педагогіка акцентують увагу на факторі збереження фізичного здоров'я за допомогою дбайливого і продуманого відношення до психіки дитини, враховуючи її психологічні особливості. Важливо, щоб інтерактивні форми роботи на уроках англійської мови створювали атмосферу комфортного навчання, знімали втомлюваність, надаючи можливість зберегти і поліпшити здоров'я дітей.

Перехід від статистичного догматичного навчання до нормативного, розвиваючого надає вчителю гнучкості під час побудови уроку, свободу дій в методико-дидактичній діяльності. Навчаючи англійської мови саме в ліцейних класах, ми намагаємось втілити сучасні принципи навчання іноземної мови, де

функціональний підхід є найважливішим, безперечно, потрібно враховувати психологічні особливості учнів старшого віку: прискорене дорослішання, здатність до самоаналізу, самооцінки, аналізу життя і поведінки людей; актуалізація вибору життєво важливої мети, зростання стурбованості за своє майбутнє. Саме психологічні особливості учнів старшого віку, глибокі зміни, які відбуваються у характері пізнавальних процесів старшокласників: прискорений розвиток аналітико-синтетичної діяльності, актуалізація устремлінь зрозуміти ці чи інші явища, опираючись на словесно-логічну пам'ять; розвиток волевих рис характеру; здатність довше зосереджувати увагу підкреслює важливість зміщення виховної, мотиваційної дії вчителя в бік обговорення фактів та явищ сучасного суспільства, спонукаючи до уроку-пошуку, уроку-проекту, уроку-дискусії. Часто практикуються інтегровані уроки, які змушують учнів використовувати набуті знання та навички з декількох дисциплін.

Принцип міжпредметності допомагає учням зрозуміти аналогії між феноменами іноземної та рідної мови, інших сфер соціально-культурного та економічного життя. Дуже цікавими є інтегровані уроки економіки та англійської мови. Учні залюбки розробляють вікторину про гроші і доходи (money and income), де вони, наприклад, можуть пояснити англійською мовою, що таке соціальні виплати (social security: money paid by the government), позика на придбання житла (a mortgage: repayments of money borrowed to buy a house or a flat), податок (tax: money paid to finance government spending), обмежена відповідальність (limited liability, which means that the owners are not fully liable for – responsible for – the business's debts) і т.п. Зазначу, що підлітки зацікавлені брати участь у підготовці інтегрованого уроку, вони розробляють плакати, таблиці, стіннівки, готують рекламні ролики. Такі уроки розкривають творчий потенціал дітей. Скажімо гра "Монополія", стилізована нами для вивчення "Business finance", не лише допомогла зрозуміти, як правильно розподіляти кошти (the money that a business uses for everyday expenses or has available for spending - working capital or funds) чи валовий дохід (revenue - all the money coming into the company during a given period) і т.п., але й сприяла багатьом старшокласникам визначитись із вибором майбутньої професії. Поєднання процесу навчання іноземної мови із почуттями, досвідом, емоціями, актуальними питаннями, що стосуються життя учнів та їх інтересів забезпечить органічну єдність інтелектуального та емоційного компонентів для цілісного розвитку особистості. Однак, вчитель тут відіграє головну роль, адже, роздаючи ці чи інші завдання: групові або індивідуальні, необхідно спланувати роботу так, щоб залучити всіх учнів, враховуючи те, що суттєву частину знань вони засвоюють в процесі самостійного пошуку інформації і способів вирішення нових завдань. Вдаючись до здоров'язберігальних технологій, педагог має зважити не тільки на інтелектуальну сферу кожного учня, але й розвиток його особистісних якостей, які є складовою частиною його ставлення до навчання і здатності до самоорганізації. Важливо висувати адекватні вимоги, уникаючи

стресових ситуацій, створювати оптимальну організацію навчального процесу відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм. Саме зміцнення психічного та фізичного здоров'я учня є провідною метою навчального процесу. Учень повинен мати задоволення від навчання, розуміти доцільність своїх дій, отримувати приємні враження від виконання певних етапів роботи, які важливо оприлюднити через повідомлення, дослідницькі проекти і т.п. Здатність планувати й організовувати свою діяльність сприяє формуванню особистості, її волевих та інтелектуальних здібностей. Такі дії передбачають систематизацію та структурузацію початкового матеріалу, з обов'язковим визначенням необхідного побутово-житкового та розвивально-формуючого компонента навчання, з використанням пошукових форм пізнавальної роботи учня, розвиваючи критичність і бажання організовувати свою діяльність відповідно до здобутих знань. Доцільність проведення інтегрованих уроків підтверджено й тим, що наші учні були у трійці найкращих в Україні серед школярів, які брали участь у республіканському конкурсі економічних знань.

З метою профілактики злочинної поведінки підлітків у школі проводиться ціла система спеціальних заходів. За несприятливих соціальних умов та середовища — важлива зайнятість підлітків, їхня участь в суспільному житті. Для подолання юридичної необізнаності — висновок очевидний, це правова освіта. Ось чому “Закон і право” є такою важливою темою для вивчення у старшій школі. Ознайомлюючись із судовою системою в Україні та у Великобританії, ми провели імпровізоване судове засідання (Trial – the legal process in court), зазначу, що, навіть, ці старшокласники, яким вивчення мови не дуже вдається, чудово почали розбиратись у юридичній термінології. А після перегляду уривку із молодіжного серіалу “Suits” (про кар’єру молодого юриста), учні самі виявили бажання написати правила (Stay safe – follow these rules and cut the risk of crime) про те, як зменшити ризик підліткової злочинності.

Профілактика шкідливих звичок – це в першу чергу інформація про вплив на організм людини нікотину, алкоголю, наркотичних речовин. Кожен учень повинен знати, що нікотин, алкоголь, наркотики – це отрута, яка знищує людину, руйнуючи здоров'я, послаблюючи волю, позбавляючи життєвих і моральних цінностей. Тут достатньо ефективним може бути метод практичної соціології: старшокласники, провівши анкетування серед учнів та батьків про ставлення до шкідливих звичок, створили цілу низку шкільних радіопередач щодо профілактики паління та алкогольної залежності. Інформація, отримана таким чином, стала основою для роздумів та спільного обговорення не лише на уроках англійської мови, а й біології, основ здоров'я, валеології, української мови. Під час організації уроку-проекту «No smoking!» найголовнішим завданням було формування свідомого ставлення учнів до свого фізичного здоров'я, спонукання до критичного мислення, для того, щоб у подальшому житті вміти уникати нав'язування чужої думки, особливо у питанні тютюнопаління через потужну рекламу цигарок та їх загальнодоступності.

Саме під час обговорення такої важливої теми як паління дитина стверджується у своїй позиції, зміцнює свою точку зору, вчиться добирати аргументи, отримує навички толерантної поведінки, а, головне, усвідомлює те, що здоровий спосіб життя є невід'ємною складовою загальної культури особистості як основи життя та людського щастя.

Уроки-зустрічі із колишніми випускниками школи, які працюють в правоохоронних органах, не лише створюють позитивну атмосферу на уроці, сприяють розвитку комунікативних здібностей, підвищують ефективність пізнавальної діяльності учнів, але й допомагають виявити прояви домашнього насильства та жорстокості у молодіжному середовищі, навчають підлітків усвідомлювати та розуміти свої права і гарантований захист з боку держави, застерігають від необдуманих вчинків, навчають як не стати жертвою злочину, формують в учнів правову свідомість, повагу до законів та правил людського співжиття. Обов'язком вчителя є створення емоційного комфорту, попередження зовнішнього впливу на психіку підлітка, формування вміння адекватно реагувати на складні ситуації, вміння володіти технікою подолання переживань, пробудження в учнів інтересу до свого здоров'я, використовуючи можливості мови для пропаганди здорового способу життя.

Висновок. Зростаючі потреби у спілкуванні та співпраці між країнами і людьми з різними культурними традиціями, для повноцінного входження України до Європейської спільноти, нова освітня система в Україні, державний освітній стандарт з іноземної мови вимагають суттєвих змін у підході до викладання, оновлення змісту навчання. Радою Європи розроблено ряд рекомендацій щодо програм всіх ступенів освіти в галузі навчання іноземних мов, які передбачають не лише розвиток загальних, комунікативних, соціально-культурних та інших компетенцій, але й *здоров'язбережувальних технологій*, що вирішують завдання створення безпечних умов для навчання, раціональної організації виховного процесу, відповідності навчального та фізичного навантажень можливостям дитини, підвищення потенціалу здоров'я, гігієнічне навчання, профілактику травматизму, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, відповідальність за особисте здоров'я, тощо.

Список використаних джерел

1. Головкін Б. М. Злочинність неповнолітніх як суспільна проблема / Б. М. Головкін // Проблеми законності : зб. наук. пр. / відп. ред. В. Я. Тацій. – Х.: Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2016. – Вип. 133. – С. 204–217.
2. Голіна В. В. Деякі особливості сучасної злочинності неповнолітніх та шляхи її подолання / В. В. Голіна, В. С. Батиргареева, Б. М. Головкін // Проблеми законності : респ. міжвід. наук. зб. – Х., 2018. – Вип. 62. – С. 95–104.
3. Державний стандарт базової і середньої освіти. [Електрон. ресурс] // Міністерство освіти і науки України [веб-сайт] – Режим доступу: www.mon.gov.ua
4. Смирнов Н.К. «Здоров'язбережувальні технології в сучасній школі» – М.: АПК и ПРО, 2016. – С. 95–121.
5. Кримінологічні проблеми попередження злочинності неповнолітніх у великому місті: досвід конкретно-соціологічного дослідження : монографія / В. В. Голіна, В. П. Ємельянов, В. Д. Воднік та ін. ; за заг. ред. В. В. Голіни та В. П. Ємельянова – Х.: Право, 2016. – 292 с.

Савка І.В., старший викладач,
Павлишин О.Ф., викладач,
Львівський національний університет імені Івана
Франка

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

До проблеми зміцнення здоров'я студентської молоді спеціальних медичних груп звертали свої погляди С.М. Канішевський, В.П. Мурза, С.І. Присяжнюк. Узагальнений досвід викладачів фізичного виховання свідчить, що найвищих результатів досягає той, хто сумлінно, високо професійно ставиться до планування своєї діяльності.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні проведення занять на основі коригувального та індивідуального підходу до студентів різних нозологічних груп та ефективності системного планування.

Дослідження проводилося на базі ЛНУ ім. Івана Франка. Об'єктом дослідження були студенти 1 курсів СМГ чотирьох факультетів: географічного, філософського, біологічного та економічного. Загальна кількість становила 64 чоловік.

Нами встановлено, що ефективність занять навчального оздоровчого процесу зі студентами СМГ значно залежить від чіткого методично грамотного планування. Функції педагогічного планування полягають у передбаченні очікуваного результату і логічно-формальному «проектуванні» того, як буде розгортатися процес фізичного виховання в конкретних умовах на основі загальних закономірностей (Б.М. Шиян, Т.Ю. Круцевич). Процес фізичного виховання студентів СМГ повинен носити чітко виражений коригувальний характер зі спрямованим впливом на наявні у студентів відхилення у фізичній підготовленості з урахуванням індивідуальних порушень у стані здоров'я.

Спеціальну медичну групу складали студенти з різними захворюваннями, яких ми розподіляли за нозологіями. Відповідно група складалась з декількох підгруп. Для кожної нозологічної групи нами було розроблено і запропоновано спеціальні комплекси вправ лікувальної фізкультури, які склалися з 14-15 вправ та дозуванням 8-16 разів, із суворим регламентом виконання вправ та чітким дотриманням фаз дихання під час виконання, з урахуванням показів, проти показів за захворюваннями.

Заняття складалося з трьох частин, протягом якого дотримувався принцип лікувального ефекту. Впродовж всього періоду студенти заповнювали щоденник самоконтролю, фіксували зміни, що відбулися у функціональному стані і фізичному розвитку. Це надавало можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити та проаналізувати позитивні зміни в організмі.

Варто зазначити, що перевірка ефективності коригування фізичних якостей студентів СМГ дозволила встановити ефективність системного

планування занять. Рівень фізичної підготовленості значно покращився. На основі порівняння стану здоров'я студентів за інтенсивним показником до та після проведення педагогічного експерименту встановлено, що рівень захворювань знижується. Повторні результати медичних оглядів свідчать, що системне планування занять зі спрямованим розвитком та коригуванням фізичних якостей позитивно впливає на стан здоров'я студентів.

Список використаної літератури

1. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп – Луцьк : Настир'я, 1995. – 220 с.
2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С.М. Канішевський: Видання 2, стереотипне. – К. :ІЗМН, 1999. – 270 с.
3. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко. [Метод. реком.] – К. : Видавничий центр НАУ, 2006. – 43 с.

Смук Н.Р., методист відділу менеджменту, координації та комунікації методичних служб, Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти,

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ДОМІНАНТНИЙ АСПЕКТ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

В статті висвітлено актуальні аспекти формування здоров'язбережувальної компетентності особистості як стратегічного завдання усіх освітніх закладів Тернопільщини. Окреслено орієнтири розвитку сучасної освіти, спрямованої на формування здорової нації.

Ключові слова: гуманістична педагогіка, здоров'я, здоров'ятворча філософія, здоров'язбережувальні технології.

Сьогодні в час реформування галузі освіти успіх самореалізації майбутнього фахівця в професійній діяльності та конкурентоспроможність залежать не лише від фахової обізнаності, а й від рівня готовності молоді людини до особистого здоров'язбереження, що ґрунтується на відповідальному ставленні людини до власного здоров'я як до надважливої цінності. Натомість, сучасній людині все частіше доводиться жити на межі своїх можливостей, в стрімко мінливих умовах, «інформаційному бумі». Актуальність здоров'я населення взагалі і учнів школи зокрема, вимагає невинного пошуку нових, ефективних засобів і методів для вирішення проблеми зміцнення здоров'я людини, формування здорового способу життя. Таким чином, можемо говорити про необхідність подальшого вдосконалення системи здоров'язберігаючих технологій в навчальних закладах і пошуку шляхів підвищення його ефективності щодо створення умов, формування відповідальності за власне здоров'я в контексті готовності усіх учасників освітнього процесу до особистого здоров'язбереження.

Збереження і зміцнення здоров'я молоді визначаються пріоритетними завданнями соціальної програми нашої держави, стратегічні цілі якої визначені Конституцією України, Законами України «Про освіту», «Про вищу освіту», Державною національною програмою «Освіта» (Україна XXI століття), Національною доктриною розвитку освіти України в XXI столітті, Національною стратегією розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» та іншими документами. На сучасному етапі дослідження проблеми збереження здоров'я здійснюється на міждисциплінарному рівні. Феномени здоров'я і здорового способу життя вивчаються медициною, філософією, соціологією, психологією, педагогікою, валеологією та іншими дисциплінами. Загальнотеоретичні питання формування здорового способу життя розглянуто в роботах Г. Апанасенка, Є. Бондаревського, О. Дубогай, В. Новосельського, В. Платонова, С. Канішевського та ін.. Педагогічні умови формування культури здоров'я та здорового способу життя досліджували С. Кириленко, Л. Лубишева, Н. Соловійова, Ю. Драгнєв та ін.. Питання здоров'язбережувального навчання стали предметом сучасних досліджень М. Антропової, І. Брехмана, Д. Вороніна, М. Гончаренко, П. Гусака, Л. Жуковської, Н. Завидівської, В. Казначеева, Л. Кожевнікової, В. Колбанова, В. Пєгова, В. Петленко, О. Самчук, В. Сержантова та ін. Сутнісні характеристики культури здоров'язбереження розглядали М. Безруких, С. Гримблат, В. Зайцев, С. Крамський, М. Колеснікова, А. Севрук та ін. В останні роки багато досліджень було присвячено здоров'язбереженню з метою якісної професійної підготовки майбутніх фахівців (Н. Завидівська, Ю. Палічук, В. Зданюк, В. Усачов, Е. Сивохоп, Т. Зинченко, Є. Скачков та інші). Їхні дослідження присвячені підготовці майбутніх вчителів, економістів, фахівців морських навчальних закладів, військових, аграріїв, пожежників та інших. Науковці наголошують, що готовність до здоров'язбереження сьогодні визначається важливим чинником формування загальної готовності сучасного фахівця до майбутньої професійної діяльності та складовою його професійної підготовки. Беручи до уваги специфіку здоров'язбереження, ми розуміємо поняття інтегрованої готовності майбутніх фахівців до особистого здоров'язбереження у професійній діяльності, як складову професійної компетентності, складне особистісне новоутворення, що поєднує наявність належних компетенцій для майбутньої професійної діяльності, спрямованих на збереження, зміцнення, відновлення власного здоров'я, засноване на усвідомленні учнем особистої відповідальності щодо здоров'язбереження, для повноцінної професійної та життєвої самореалізації [0].

Співак М.В. доводить що під здоров'я збереженням слід розуміти процес зміцнення та збереження здоров'я, спрямований на перетворення емоційно-психологічної, фізичної та інтелектуальної сфер людини, утвердження ціннісного ставлення до особистого здоров'я і здоров'я інших, загальне усвідомлення особистої відповідальності людини за власне здоров'я [0, с. 58-

59]. Відповідальність за власне здоров'я, як важливий аспект готовності до особистого здоров'язбереження, потребує особливої уваги. Як свідчать результати опитувань, більшість людей не вбачають причин погіршення загальної картини здоров'я в країні як наслідок особистої неухвиленості до нього. Відповідальність за долю власного здоров'я досить часто покладається на зовнішні організації: медичні, освітні, рекреаційні та ін., і зниження рівня здоров'я пов'язується не зі способом життя, а з негативним впливом сучасної екологічної ситуації. Більшість дослідників сходяться на тому, що можуть бути якими завгодно досконалими законодавство про здоров'я, фінансування, система охорони здоров'я, особисте матеріальне благополуччя, але найважливішим фактором для здоров'я є позиція самої людини, його відповідальне ставлення. Таким чином, окремого вивчення вимагає проблема формування відповідальності за власне здоров'я як домінуючого аспекту готовності особистості до здоров'язбереження.

Мета статті полягає у визначенні сутності відповідальності кожною людиною, яка проживає на території України за своє здоров'я і за здоров'я усієї нації її структури і змісту в контексті готовності до особистого здоров'язбереження.

Формування здорового способу життя ґрунтується на кількох основних ідеях, з яких складається певна ідеологія. Перша ідея – пріоритет цінності здоров'я у світосистемі цінностей людини. Друга ідея – розуміння здоров'я не тільки як стану відсутності захворювань або фізичних вад, а ширше – як стану повного благополуччя. Третя – це ідея цілісного розуміння здоров'я як феномена, що невід'ємно поєднує чотири сфери – фізичну, психічну, соціальну і духовну. Четверта ідея полягає в тому, що відповідальність за своє здоров'я несе перед усім сама людина, але держава і суспільство також відповідають за здоров'я населення [0, с. 64]. Здоров'я особистості починається з ембріону. В залежності від того в якому середовищі рН він росте і розвивається упродовж дев'яти місяців таким і буде «фундамент» майбутньої дитини. Перехід від стадії ембріону до стадії дитини дуже важливий і потребує великої уваги від майбутніх батьків, а особливо від фахівця який відповідає за появу на світ здорової дитини, саме тут важливо не допустити жодної помилки. Поява цілком здорової дитини (що сьогодні не можливо зустріти) потребує подальшої турботи усіх людей якими вона оточена відповідно до етапів росту і розвитку особистості. Перший етап – дитинство (0 -1 рік), етап довіри до світу тут потрібно обережно поводитися з дитиною, вести цілком здоровий спосіб життя аби він залишив слід в підсвідомості. Другий етап – дитинство (1 -3 рік), етап «самостійності», навички набуті дитиною в першому етапі починають відтворюватися і вона самостійно починає повторювати поведінку людей, які її оточували. Третій етап – дошкільне дитинство (3 -6-7 років) – етап вибору ініціативи, важливо аби вибір способу життя, вибір їжі, сну дитиною був компетентнісним і лише корегувався дорослими. Четвертий етап (6-11 років) – етап «майстерності» на всі випадки дорослого життя у людей, що оточують

дитину повинні бути повні і відверті відповіді. П'ятий етап (11-14 років) – підлітковий, коли всі етапи пройшли правильно хвилювання даремні, дитини розуміє, що поміж всі виклики шкільного життя вона насамперед має бути здоровою і не може піддавати будь якому ризику людей, які її оточують. Шостий етап (14 -18 років) – етап самовизначення, підліток уже сформований у своїх думках, емоціях, знаннях ,він знає, що таке життя і яке його призначення у ньому. Така парадигма визначеності здорової особистості для збереження нації в цілому можлива за умови коли у кожную школу, і в кожному дошкільний навчальний заклад прийде Учитель, Вихователь: відповідальний, професійний, знаючий, мотивований. Тільки вихователь і учитель можуть навчити і виховати відповідальне батьківство, тільки вони разом з батьками зможуть пояснити доступно дитині, що неможливо в організмі насиченому алкоголем і нікотинном мати здоровий плід. Тільки учитель може починаючи школою і закінчуючи медичним університетом дати зрозуміти підлітку, що здоров'я і збереження нації залежить від того, як він буде ставитися до роботи яку виконуватиме (приймання пологів правильно). Вчитель сьогодення має навчити аграрія менше обробляти угіддя отрутохімікатами, навчити його правильно вирощувати рослини і не ставити все живе під загрозу за рахунок власного збагачення. Вчитель своїм власним прикладом може довести правильність здоров'язбереження. З огляду на зазначене вище, особливого значення набуває підготовка висококваліфікованого кадрового складу, здатного до вдосконалення, модернізації освітнього процесу, впровадження інновацій, створення нових організаційних структур в освітньому просторі. Інноваційний розвиток освіти неможливий без вивчення й об'єктивного аналізу теоретичного доробку й практичної діяльності видатних культурно освітніх діячів та педагогів минулого. Оптимальне поєднання класичної спадщини та сучасних педагогічних досягнень дає унікальні можливості для розв'язання найскладніших проблем у галузі освіти. Серед них – гуманізація освітнього процесу, основою якої є здоров'ятворча філософія як життєва необхідність, що передбачає ставлення до людини як до найвищої соціальної цінності, гармонізацію людських взаємин, суспільства і природи . Нині актуальності набуває стратегія розвитку кожного освітнього закладу з позиції здоров'я збереження, яка передбачає формування здоров'я творчого ставлення особистості до себе та до інших людей, забезпечує неперервність та комплексність освітнього впливу на дитину. Цілком зрозуміло, що залишається ще багато невирішених питань, на які продовжують шукати відповіді. Розуміючи важливість цієї проблеми методисти відділу менеджменту, координації та комунікації методичних служб, лабораторія науково – дослідного та навчально – методичного забезпечення дисциплін еколого – природничого спрямування (зав.лабораторії, Яценко Д.С.), кафедра змісту і методик навчальних предметів (завідувач, професор Черняк В.М.) Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти стали на шлях пошуку інноваційних засобів для навчання педагогічних працівників

області використанню здоров'язбережувальних технологій у практиці роботи їх освітніх закладів. Відтак в області розроблено і впроваджується проект створення Школи сприяння здоров'ю. В основу роботи було покладено технологічний підхід, який дав змогу систематизувати всі компоненти педагогічної діяльності й розробити концепцію здоров'ятворчого простору, акцентувати увагу на забезпеченні фізичного, психологічного, соціального й духовного комфорту суб'єктів освітнього процесу, їх продуктивної навчально-пізнавальної й практичної діяльності, заснованої на творчому проектуванні організації праці й формуванні культури здорового способу життя. Діяльність такої Школи сприяння здоров'ю багатогранна і здійснюється за такими напрямками: організаційно-аналітична діяльність, інформаційне забезпечення проведення пропагандистської та просвітницької роботи, валеологізація освітнього процесу. Так, насамперед постало питання з'ясування сутності філософії здоров'я, її критеріїв та складових, виявлення готовності суб'єктів освітнього процесу до концептуальних змін. Під час аксіологічного аналізу цього поняття виявлено його різні ціннісні характеристики. Разом зі ставленням, переваг, цілей, без яких існування втрачає сенс. Результати особистості до здоров'я вибудовується система її ціннісних орієнтацій анкетування дали змогу з'ясувати загальну картину ставлень, що стало стимулювальним фактором для впровадження ідей здоров'ятворчої філософії в освітній процес, формування навичок здорового способу життя та світогляду, заснованого на цінності здоров'я, усвідомленні важливості гармонійного розвитку особистості. Вони спрямовують вектор руху учня від позиції стороннього спостерігача до активної діяльності, забезпечують психологічну комфортність.

Доцентом кафедри змісту і методик навчальних предметів ТОКІППО, кандидатом біологічних наук, Ганною Лопаткою упродовж двох років було підготовлено і проведено: методичні рекомендації «Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів ЗЗСО», «Проблема куріння старшокласників крізь призму реалізації ЗСЖ», статті «Збереження здоров'я – одна з пріоритетних компетентностей закладів освіти», «Основи формування здоров'язбережувальної компетентності школярів», «Особливості використання здоров'язберігаючих технологій у педагогічній діяльності вчителя», «Збереження здоров'я підростаючого покоління через ЗСЖ при викладанні предмета «Основи здоров'я»», «Формування мотивації школярів у дітей та підлітків, круглий стіл «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», методичну розробку «Формування культури здоров'я – крок до життєвої компетентності», посібник 2018 року видання «Формування ЗСЖ у дітей та підлітків».

Слід пам'ятати про те, що застосування різноманітних ефективних профілактичних, оздоровчих технологій та діагностичних методик у освітньому процесі і постійне здійснення моніторингу стану здоров'я дітей є своєрідною запорукою створення здоров'язберігаючого 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.

Список використаних джерел

1. Гінзбург, В. Г. Психолого-педагогічні засади формування здорового способу життя [Текст] / В. Г. Гінзбург, Т. М. Полішко, П. М. Полушкін, Д. В. Гальченко // Зб. наук. пр. ВНПК. Педагогіка здоров'я. – Х.: Арт-прес, 2011. – С. 46–52.
2. Гончаренко, М. С. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітньому процесі [Текст] / М. С. Гончаренко, В. Є. Новикова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журн. – Х.: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2006. – № 12. – С. 39–43.
3. Полушкін, П. М. За здоровий спосіб життя [Текст]: навч. посіб. / П. М. Полушкін, Т. В. Єрошкіна, В. О. Татаровський, О. В. Хандюк. – Д.: ДНУ, 2006. – 72 с.

Черняк В.М., д-р біол.н., професор, завідувач кафедри змісту і методик навчальних предметів, Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти,
Вітович Л.М., вчитель біології і хімії, Медведівська загальноосвітня школа I-II ступеня

МОЛОДЕ ПОКОЛІННЯ ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ

Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування нових методів і форм ЗСЖ є одним із основних напрямків розвитку суспільства.

Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації. Однією із сфер формування здорового способу життя дітей та підлітків є система освіти.

Стратегічними завданнями освіти є виховання освітченої, творчої особистості, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Ми хочемо бачити людину майбутнього розумною, сильною, здоровою. Однак за останнє десятиріччя світова освіта зарахувала проблему здоров'я до кола глобальних проблем. Після Чорнобильської трагедії загальний стан здоров'я дорослого населення і дітей України погіршився, під загрозою знаходиться майбутнє генофонду нації.

Глиbokі соціальні зміни, які відбуваються в нашій державі вимагають від освітніх навчально-виховних закладів значного підвищення якості формування ЗСЖ. Одним із пріоритетних завдань сучасної школи є охорона і зміцнення здоров'я учнів. Країна потребує здорового покоління, а досягти цього можна лише за допомогою широкого й освітнього поширення принципів здорового життя [3].

Стан здоров'я підлітків з кожним роком погіршується. Так поширеність хвороб серед 15-17 річних учнів за останні 5 років зросло на 15%, у тому числі новоутворень (онкологічне захворювання) — на 26%, крові та кровотворних органів — на 25%, хвороб системи кровообігу — на 18% [4].

Відомо, що провідними чинниками ризику розвитку серцево-судинних захворювань є недостатня рухова активність, психоемоційні перевантаження, нераціональне харчування, надлишкова маса тіла, незадовільний спосіб життя. На ці всі фактори людина має змогу впливати, при цьому головним залишається дотримання ЗСЖ.

Смертність від хвороб серцево-судинної системи в Україні займає перше місце і 2-4 рази вища, ніж у країнах Європи і світу. У нашій країні від серцево-судинних захворювань вмирають не лише частіше, але й у більш молодому віці.

Аналіз структури захворюваності українських школярів переконливо свідчить про те, що в процесі шкільного навчання зростає кількість учнів із захворюваннями дихальної, серцево-судинної системи, системи травлення, більш частими є порушення постави, все більше дітей потерпають від захворювання зорового аналізатора. В останні роки почастишали випадки смертей на уроках фізичної культури, що зумовлено погіршенням стану здоров'я дітей.

Здоров'я дітей і молоді перебуває під значним впливом навколишнього середовища, при цьому вплив зовнішніх чинників на організм, що розвивається є більшим, ніж на організм дорослої людини. Забруднення атмосферного повітря, недостатньо висока якість продуктів харчування, питної води, підвищений рівень шуму, напруги електромагнітних полів, незадовільні гігієнічні умови у навчальних закладах зумовлюють патологічні зміни стану здоров'я [2].

Вплинути на здоров'я ми можемо лише завдяки тим факторам, які найбільше залежать від людини. Так, зберігати, розвивати, зміцнювати або втрачати своє здоров'я ми можемо внаслідок зовнішніх факторів, які людина самостійно створює і постійно змінює.

Спадковість — незалежний від нас фактор, який визначається генетичною інформацією, отриманою від батьків. На якість медичного обслуговування і довкілля ми теж не маємо потужного впливу, то ж це не головні фактори. Залишається — спосіб життя.

Дійсно, як з'ясували вчені, цей фактор на 50-55% визначає стан нашого здоров'я. Формуючи чи змінюючи свій спосіб життя, ми маємо можливість розвивати, зберігати або втрачати своє здоров'я.

Проте молодь не розглядає своє здоров'я як капітал, який необхідно берегти і примножувати. У молодому віці порушення здоров'я, якщо вони й наявні, рідко коли створюють дискомфорт у повсякденному житті. Тому хоча особиста і соціальна цінність здоров'я й усвідомлюється, вона сприймається абстрактно, безособистісно і не поєднується з життєвими стратегіями та нормами повсякденної поведінки. Так, наявність “окремих шкідливих звичок” не заважає багато кому вважати, що вони, “в цілому піклуються про здоров'я”.

Формування культури здоров'я учнів передбачає перш за все озброєння їх відповідними знаннями з питань здоров'я за допомогою яких у дитини формується певне уявлення про значення здоров'я у житті кожної людини. Під час проведення уроків біології, основ здоров'я потрібно проводити практичні заняття в ігрових формах “Відповідальність вибору” та “Аркуш із секретом”, “Чорнильна пляма”. Під час виконання правил і вимог цих занять діти дізнаються про шляхи ураження хворобою, важливість оберегання від випадкових статевих відносин, роблять висновки про шкідливість вживання наркотичних засобів, необхідність формування свідомого ставлення до свого життя та здоров'я. З метою профілактики шкідливих звичок для учнів ЗОШ І-ІІ ступенів села Медведівці Буцацького району Тернопільської області проводяться різноманітні бесіди: “Куріння чи здоровий спосіб життя”, “Причини та наслідки вживання наркотиків”, “Наркотики — тяжке захворювання”.

У зв'язку з технічним прогресом суспільства проводиться конкурс на кращу мультимедійну презентацію учня з тем “Туберкульозу — ні”, “Віл/СНІД очима підлітків”.

В школі мають місце диспути, дискусії, а саме: “Від пияцтва до злочину — один крок”, “Кинь цигарку”, “Палити не модно”, “Який спосіб життя — таке й здоров'я”.

Проводяться тренінги для учнів щодо формування навичок здорового способу життя, конкурси малюнків, плакатів, листівок, буклетів, перегляди відео та кінофільмів, конкурси творчих робіт: “Я обираю ЗСЖ”, “Молодь за ЗСЖ”, “Бути здоровим — це щастя людини”. З метою попередження асоціальної поведінки також проводяться зустрічі з наркологами, венерологами під час яких відбуваються години спілкування “Життєві навички безпечної поведінки”.

Без перебільшення можна сказати, що основною групою ризику, можливо негативного впливу соціальних чинників на здоров'я є саме молодь. У молодих людей часто відсутні вміння раціонально організовувати роботу, навчання, режим дня, харчування, елементарні гігієнічні та психологічні навички.

Головним завданням педагогів є не тільки збагачення підростаючого покоління знаннями, але і формування здорової сучасної молодої людини. Здорова людина не має обмежень у виборі професій, форми і виду відпочинку. Здорова людина не витрачає кошти на ліки, численні медичні дослідження. Отже, здоров'я людини в її руках.

Тому саме школа і вчитель, з їх авторитетом і впливом на молодь, повинні разом з медичними працівниками і батьками, державними і громадськими установами виховувати з дитинства свідоме ставлення до свого здоров'я, утверджувати культ здоров'я, формувати стійке переконання про згубний вплив шкідливих звичок. Здоров'я — особистісна, індивідуальна цінність людини.

Список використаних джерел

1. Гануляк О.М. Школа дивиться у майбутнє /О.М Гануляк//Рад.школа. - 1990. - N2. - С.77-80
2. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя. - Суми, 2015 — С.7-10
3. Неско М.О. , Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. - К.: 2013. - С.45-50
4. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя. - Львів: світ. 1993. - 120с.

Якунін А.В., к.техн.н., доцент кафедри вищої математики,
Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ПРИ ПОВНОМАСШТАБНОМУ ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ

***Анотація.** Висвітлено загострення проблем здоров'язбереження при впровадженні дистанційного навчання як окремої форми одержання вищої освіти. Підкреслено соціальну пріоритетність підтримання культури здоров'я в навчальному процесі. Наведено пропозиції щодо забезпечення здоров'язбереження при реалізації дистанційних технологій.*

***Ключові слова:** дистанційне навчання, культура здоров'я, здоров'язбереження.*

Пріоритетним напрямком політики сучасної держави є збереження і примноження людського капіталу, що визначає перспективи її розвитку. Її реалізації слугують відповідні соціальні інститути. Значну роль у формуванні культури, підвищенні інтелектуального, фізичного і духовного потенціалу суспільства відіграє система освіти. Одним із пріоритетних завдань вищої школи є формування культури здоров'я студентів як одного з показників, що забезпечують якість підготовки фахівців і підґрунтя творчого довголіття професійних кадрів [1, 6, 8, 14].

Навчання в вузі – складний, напружений і досить тривалий процес, що висуває високі вимоги до пластичності психіки і фізіологічних функцій організму студентів. В жорстких умовах університетського навчання, визначених навчальними планами і програмами, студент зазнає розумове і психоемоційне напруження, що супроводжується порушеннями режиму праці, відпочинку та харчування. Розумова праця вимагає швидкої переробки великого обсягу різноманітної інформації з мобілізацією пам'яті і концентрацією уваги,

що створює у школярів постійні стресові перевантаження, які не рідко призводять до зриву адаптації і виникнення різних захворювань. Таким чином, традиційна організація освітнього процесу має здоров'явитратний характер [4, 5]. Серед факторів ризику для здоров'я студентів можна зазначити: стресова педагогічна тактика; невідповідність методик і технологій навчання зниженим функціональним можливостям сучасних студентів; порушення фізіологічних і гігієнічних вимог при постійній інтенсифікації навчального процесу; відсутність системності у формуванні культури здоров'я; низький самоконтроль стану здоров'я при регулюванні навантажень [7, 12].

Додатковим фактором, що обтяжує сучасних студентів, є постійна нагальна необхідність поєднання навчання з роботою, що найчастіше відбувається у вечірній або нічний час. Уже на перших курсах навчання з роботою поєднують більше третини юнаків і шоста частина дівчат. Це призводить до значного порушення режиму дня. У молодих людей у віці 17-25 років спостерігається оптимізація майже всіх функцій організму, вони стверджують, що у студентів на цьому етапі є досить великі функціональні можливості для роботи по 10-12 годин на добу, але за умови дотримання режиму сну, харчування, рухової активності і відпочинку. Також слід зазначити широке поширення в молодіжному середовищі шкідливих звичок і негативних явищ, причини яких – стреси, викликані перевантаженістю навчальних програм, невлаштованість побуту і дозвілля, відсутність розвинених механізмів релаксації.

Актуальність дослідження проблем здоров'язбереження зумовлена особливим станом сучасної вищої освіти як соціального інституту – протиріччям між необхідністю оптимізувати діяльність університету з метою збереження здоров'я студентів і одночасною інтенсифікацією навчального процесу на базі застосування інформаційно-комунікаційних і дистанційних технологій (ІКТ і ДТ) з метою підвищення якості підготовки, рівня готовності до професійної діяльності та конкурентоспроможності на ринку праці [14]. Навчальні перевантаження, стресовий пресинг, малорухливий спосіб життя, неправильне харчування, недотримання гігієнічних вимог сприяють зміні мотивації освітньої діяльності у студентів, знижують їхню креативність, гальмують їхній фізичний і психічний розвиток, викликають негативні відхилення в соціальній поведінці та ускладнюють характер взаємовідносин в освітньому середовищі. На тлі відсутності здоров'язберігаючих механізмів в освітньому просторі, що зумовлено насамперед намаганням економії матеріальних і фінансових ресурсів університетів, це призводить до розвитку та загострення у студентів хворобливих відхилень [2, 7].

Така ситуація породжує необхідність впровадження в університетський освітній простір практичних заходів, спрямованих на збереження здоров'я студентів і викладачів: розвиток та оптимізацію відповідних технологій навчання, покращення побутових умов, якості харчування та відпочинку. Для цього використовуються здоров'язберігаючі технології, які передбачають

сукупність педагогічних, психологічних і медичних впливів, спрямованих на захист і зміцнення здоров'я, формування ціннісного ставлення до нього [8].

Упровадження низкою українських університетів у повному об'ємі дистанційного навчання (ДН) на базі використання глобальної мережі Інтернет детермінує розв'язання багатофакторного завдання формування гнучкого освітнього середовища з урахуванням соціальних вимог на перспективу, адекватного оновлень Україні. Його параметри визначаються необхідністю інтенсифікації навчального навантаження в умовах зростання інформаційних потоків, постійного розвитку освітніх технологій та хронічного дефіциту часу на їх модернізацію. Однак масове захоплення комп'ютеризованими навчальними засобами загострює проблеми культури здоров'я та вимагає їхнього прискореного вирішення [1, 8, 12].

Комп'ютеризоване робоче місце учасника ДН характеризується комбінованою дією широкого комплексу факторів фізико-хімічної та біологічної природи, основні з яких: електромагнітні випромінювання; статична електрика; шум; летучі хімічно шкідливі речовини; напруга зорового аналізатора; напруга уваги; сидяча поза протягом тривалого часу. При користуванні комп'ютеризованим обладнанням законодавчо не регламентується тривалість його впливу на організм, що призводить до порушення санітарно-гігієнічних норм і загрожує появою непоправних змін у здоров'ї: швидка стомлюваність, стан апатії, загальна слабкість; головні болі, ослаблення уваги, пам'яті; збої функціонування деяких органів, що набувають хронічного характеру; нервові і психічні розлади, порушення зору, зміна складу крові; ослаблення імунної, ендокринної, нервової і серцево-судинної систем; злоякісні пухлини та інші негаразди [2, 3, 9, 11, 15, 16]. Специфічною проблемою є формування комп'ютерної залежності, до якої схильна досить велика кількість користувачів [13].

Результати досліджень показують, що не всі студенти ознайомлені з нормами і правилами безпечного користування електронною технікою, а багато хто їх свідомо ігнорує [1, 8, 10]. Лише спільні зусилля викладачів, технічного персоналу й адміністрації сприятимуть вирішенню проблеми професійної безпеки та охорони здоров'я при використанні ІКТ, що характеризується високим рівнем інтенсивності трудових процесів. Потрібне не тільки виявлення несприятливих факторів на робочому місці користувачів, що впливають на стан їхнього здоров'я, а й прийняття невідкладних заходів для їхнього усунення. Треба зазначити, що в межах університетського навчально-виробничого простору можна прийняти різноманітні архітектурно-будівельні рішення з метою зменшення негативного впливу електронних засобів, хоча це вимагає значних фінансових витрат. Залишається відкритим питання реалізації відповідних заходів у житлових та інших приміщеннях, де також можливе користування комп'ютерною технікою, адже шкоду для здоров'я становлять не тільки потужні стаціонарні, але й найсучасніші портативні комп'ютери та смартфони.

Чинна в Україні нормативно-правова база з комп'ютерної безпеки перебуває на сучасному рівні. Зокрема, в Україні запроваджена система обов'язкової сертифікації та стандартизації електронного обладнання. Проте у викладачів та університетської адміністрації не в повній мірі сформоване уявлення щодо здоров'язберігаючих технологій у дистанційному навчанні, незважаючи на його потенційно небезпечний для здоров'я характер. Існує необхідність широкого обговорення питань здоров'язбереження при реалізації ДН, розробки програм підготовки викладачів до впровадження здоров'язберігаючих технологій і проведення масштабної роз'яснювальної роботи серед студентів.

Підґрунтям для здоров'язберігаючого використання ДН є створення відповідної матеріально-технічної бази та реалізація адекватних організаційно-педагогічних передумов для цілеспрямованої узгодженої взаємодії всіх суб'єктів навчально-виховного процесу: формування цілісної культури здоров'я викладачів і студентів; інтеграція здоров'язберігаючого змісту різних навчальних дисциплін; дотримання санітарно-гігієнічних норм і правил; забезпечення кожного учасника ДН сертифікованим робочим місцем; контроль якості технічних засобів; педагогічно виправдане використання програмних ресурсів; чергування роботи з електронною технікою з іншими формами навчальної діяльності; створення комфортної психологічної атмосфери співробітництва та взаємної підтримки суб'єктів навчального процесу [1, 8, 12].

Для запобігання негативним наслідкам для здоров'я повномасштабного впровадження ДН як однієї з основних форм підготовки фахівців вищої кваліфікації та подолання суперечностей між прийнятою організацією навчання і вимогами здоров'язбереження необхідне послідовне та неухильне використання в освітньому процесі здоров'язберігаючих принципів: суворой дозування навчального навантаження як студентів, так і викладачів; раціонального чергування різних видів навчальної діяльності; побудови навчальних мікромодулів з урахуванням циклів працездатності; дотримання санітарно-гігієнічних вимог; доброзичливої емоційної атмосфери; дозованого застосування електронних засобів; організація емоціонально-відновлювальних пауз та періодів релаксації; створення комфортного екологічного довкілля.

Основні положення запропонованих пропозицій щодо забезпечення здоров'язбереження викладачів і студентів при повномасштабній реалізації дистанційних технологій є суттєво динамічними і на даному етапі розвитку електронної техніки, санітарно-гігієнічних досліджень і педагогічної науки полягають у наступному: усі технічні засоби повинні мати гігієнічний сертифікат; використовувати рідкокристалічний монітор; системний блок і монітор комп'ютера повинен бути віддалені від користувача на безпечну відстань; площа і об'єм частини приміщення на одне робоче місце з персональним комп'ютером повинні відповідати його характеристикам і наявному периферійному обладнанню; після години роботи з комп'ютером необхідна п'ятнадцятихвилинна перерва; забезпечити відсутність відблисків на

екрані; вибрати правильну фокусну відстань; забезпечити правильне освітлення приміщення; дивитися не тільки на екран, а відривати погляд на віддалені об'єкти; не дивитися пильно на екран і розвивати бічний зір; давати короткочасний відпочинок очам на одну-дві хвилини; у приміщенні встановити зволожувач повітря; розташовувати кімнатні рослини біля комп'ютера для покращення повітря; використовувати нейтралізатори електромагнітних випромінювань; користуватися дротовими і бездротовими гарнітурами при роботі з мобільним телефоном.

З метою запровадження здорового способу життя як універсальної неспецифічної профілактики негативних наслідків застосування ІКТ, підвищення культури здоров'я та залучення студентського колективу до розв'язання проблем здоров'язбереження необхідно створити при студентських радах університету та центру ДН спеціальних комісій, діяльність яких спрямована на: активну та доступну пропаганду здорового способу життя на груповому та індивідуальному рівні; посилення організації масової оздоровчої і спортивної роботи; поглиблення застосування в навчальному процесі здоров'язберігаючих технологій; розвиток фізичної культури та спорту; поліпшення санітарно-гігієнічних умов; покращення побуту, харчування і відпочинку студентів.

Вивчення досвіду функціонування української системи вищої освіти на різних етапах її трансформації демонструє життєздатність саме тих освітніх закладів, які проводять гнучку й активну політику з впровадження інноваційних технологій з опорою на традиції, що передбачає врахування інтересів усіх суб'єктів навчального процесу з орієнтацією на перспективу і соціальне замовлення. В умовах сталого інтенсивного розвитку економіки та суспільства в цілому здоров'язберігаючі освітні технології набувають роль невід'ємного чинника професійного зростання як випускників, так і викладачів, сприяють підвищенню рейтингу навчального закладу, що покращує його фінансування. Для активного впровадження здоров'язбереження потрібні не рекомендації, а жорсткі деталізовані правила, порушити які технічно неможливо. А це вимагає глибокого кропіткого опрацювання проблеми, виявлення всіх нюансів практичного вирішення та його фінансового, технічного і дидактичного забезпечення.

Список використаних джерел

1. Адольф В. А. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога : монографія / В. А. Адольф, А. Н. Савчук. – Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2014. – 256 с.
2. Будянская Э. Н. Вредные условия труда с визуальными дисплейными терминалами как источниками электромагнитных излучений / Э. Н. Будянская, Е. И. Шишко // Інженерні науки : наук. вісник / Херсонська державна морська академія. – Херсон, 2012. – № 1 (6). – С. 198–210.
3. Жаворонков Л. П. Влияние электромагнитных излучений сотовых телефонов на здоровье / Л. П. Жаворонков, В. Г. Петин // Радиация и риск (Бюллетень НРЭР). – 2016. – № 2. – С. 43–56.
4. Зинкевич Е. Р. Здоровьесберегающие технологии в обучении студентов-медиков / Е.

Р. Зинкевич // Педиатр. – 2017. – № 5. – С. 124–125.

5. Ивахненко Г. А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах / Г. А. Ивахненко // Вестник Ин-та социологии. – 2013. – № 6. – С. 99–111.

6. Лопатина Р. Ф. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема / Р. Ф. Лопатина, Н. А. Лопатин // Вестник Казанского гос. ун-та культуры и искусств. – Казань, 2017. – № 1. – С. 135–140.

7. Меерманова И. Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / И. Б. Меерманова, Ш. С. Койгельдинова, С. А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2-2. – С. 193–197.

8. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособ. / А. М. Митяева, – М. : Академия, 2012. – 208 с.

9. Москвяк Н. В. Мобільні телефони і комп'ютери та їхній вплив на здоров'я людей / Н. В. Москвяк // Актуальні проблеми профілактичної медицини. Зб. наук. праць. Вип. 10. – Львів : ЛНМУ ім. Данила Галицького, 2012. – С. 92–96.

10. Носенко Ю. Г. Організаційно-педагогічні умови здоров'язберезувального використання програмно-апаратних засобів в основній школі / Ю. Г. Носенко, А. С. Сухіх // Комп'ютер у школі та сім'ї: наук.-метод. журн. – № 8 (128). – 2015. – С. 52–56.

11. Проблеми вивчення комбінованої дії умов праці на здоров'я користувачів відеодисплейних терміналів / В. О. Коробчанський, Е. М. Будянська, А. Р. Будянська [та ін.] // Безпека життєдіяльності на транспорті і виробництві – освіта, наука, практика : матеріали II міжнар. наук.-техн. конф., 17–18 вересня 2015 р. / Херсонська державна морська академія. – Херсон, 2015. – С. 289–293.

12. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

13. Трубочанінова Н. С. Комп'ютер та мобільний телефон: благо цивілізації чи небезпека життєдіяльності / Н. С. Трубочанінова, Ф. М. Трубочанінов // Довкілля та здоров'я. – 2007. – № 3. – С. 45–49.

14. Шутюк Л. Н. Забота о здоровье студентов как социально-педагогическая задача вузовского образования / Л. Н. Шутюк, С. Л. Лесникова // Вестник БГУ. – 2012. – № 1-1. – С. 251–255.

15. Одинаев Ф. И. Электромагнитные излучения и здоровье человека / Ф. И. Одинаев, Ш. Ф. Одинаев, Ш. И. Шафиев, С. В. // Вестник Тамбовского ун-та. Сер. : Естеств. и техн. науки. – 2015. №6. – С. 1714–1717.

16. Электромагнитное поле и его влияние на физиологические процессы в организме человека / О. А. Рудыкина, Р. А. Грехов, Г. П. Сулейманова, Е. И. Адамович // Вестник ВолГУ. Серия 11. Естественные науки. – 2016. – № 3 (17). – С. 54–62.

СЕКЦІЯ 3. НОВІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Грубінко В.В., д-р біол.н., професор, завідувач кафедри загальної біології та методики навчання природничих дисциплін,
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

БІОЛОГІЧНОАКТИВНІ ДОБАВКИ З ВОДОРОСТЕЙ, ЗБАГАЧЕНІ МІКРОЕЛЕМЕНТАМИ

Анотація: встановлено здатність та оптимальні умови вирощування і включення селену та хрому у *Chlorella vulgaris* за спільного культивування з натрію селенітом в концентрації 10,0 мг Se(IV)/дм³ та хрому хлоридом в концентрації 5,0 мг Cr(III)/дм³ зі зростанням вмісту селену у 3,5 раза, а хрому – у 5 раз щодо контролю, а також накопичення ліпідів, які найоптимальніше включали селен і хром. Виділено стабільний ліпідний та селенхромліпідний комплекс, що за щоденного введення впродовж 14 діб в організмі щурів не виявляв інтоксикації, активував енергетичний метаболізм та проявляв високу антиоксидантну активність. За експериментального цукрового діабету 2-го типу на тлі ожиріння введення селенхромліпідного комплексу знижує показники загальної інтоксикації, рівень глюкози та фруктозаміну в крові, покращує ліпідний, енергетичний обміни та стабілізує оксидативний статус у тканинах.

Ключові слова: *Chlorella vulgaris* Beij., селенхромліпідний комплекс, цукровий діабет, щури.

Біологічно активні добавки – це природні або ідентичні натуральним біологічно активні речовини, отримані з рослинної, тваринної або мінеральної сировини, або шляхом хімічного або мікробіологічного синтезу. Вони можуть включатися до складу харчових продуктів, напоїв, або використовуватися самостійно в різних формах з метою забезпечення організму людини необхідною кількістю незамінних харчових речовин (повноцінні білки або окремі амінокислоти і їхні комплекси, поліненасичені жирні кислоти, фосфоліпіди, вітаміни, мінерали). При використанні БАД людина одержує широкий комплекс нативних природних сполук, і вони діють на її організм набагато м'якше і триваліше, ніж синтетичні або монолікувальні речовини [1, 2].

В останні роки досить активно стали використовуватися як харчові біологічно активні добавки або в складі вітамінних комплексів йони селену та металів з перемінною валентністю (марганець, мідь, цинк, хром), які входять в склад активних центрів ряду природних антиоксидантних ензимів і тому здатні суттєво збільшувати їх активність [3]. Особливе значення використання таких

препаратів набуває в географічних зонах з низьким вмістом вказаних елементів у воді і продуктах. Значний інтерес становлять селен- та хромвмісні препарати, а особливо в комплексах з есенціальними металами, що беруть участь у захисті від вільнорадикальних реакцій і тому запобігають значній кількості хвороб [3].

Нами вивчено особливості накопичення і впливу сполук хрому Cr(III) в комплексі із селеном Se(IV) на біосинтез і накопичення селенметалвмісних біологічно активних комплексів з ліпідами *Chlorella vulgaris* Beij. з наступним дослідженням метаболічних реакцій організму за дії ліпідного та селенхромліпідного комплексу із *Ch. vulgaris* у здорових щурів та за стрептозотоцин-нікотинамід-індукованого цукрового діабету 2-го типу [4, 5].

В процесі інкубації альгологічно чистої культури зеленої водорості *Ch. vulgaris* упродовж 7 діб за дії селеніту натрію (10 мг/л) спільно з Cr(III) (5,0 мг/л) у ліпідах було виявлено зростання вмісту селену та хрому проти показників у контролі. В процесі вивчення ліпідного обміну було відмічено зростання вмісту загальних ліпідів, а також виявлено, що накопичення селену і хрому у їх комплексі найбільшим чином відбувається у ДАГ і ФЛ, що дає змогу встановити перспективу моделювання накопичення відповідних елементів у класах ліпідів хлорели з метою отримання препаратів для лікувальних та профілактичних цілей.

При вивченні концентраційно-часових механізмів накопичення йонів хрому в експерименті до культури водоростей додавали водний розчин $\text{CrCl}_3 \cdot 6\text{H}_2\text{O}$ з вмістом Cr(III) – 0,5; 1,0; 2,5; 5,0; 7,5 мг/дм³ в присутності натрій селеніту (Se(IV) – 10,0 мг/дм³). Період інкубації культури водорості з солями металів – 1; 3; 6; 12; 24; 48; 72; 168; 240 год.

Отримані результати засвідчили, що поглинання хрому клітинами *Ch. vulgaris* має яскраво виражену концентраційну та часову залежність, що прямопропорційна кількості внесеного у середовище зазначеного мікроелементу, носить флуктуаційний характер, та визначено, що оптимальним для подальших досліджень та перспективи виділення хром-ліпідної субстанції з біомаси хлорели буде використання концентрації хрому 5,0 мг/дм³ в присутності натрію селеніту (10,0 мг/дм³) на 7 добу інкубації.

Вперше отримано ліпідний та селенхромліпідний комплекси з хлорели, сталість складу та структури якого підтверджено хроматографічним та мас-спектрометричним аналізом та перевірено їхню біологічну активність.

За введення ліпідної та селенхромліпідної субстанції щурам щоденно впродовж 14 діб не було виявлено інтоксикації. У печінці та сироватці крові щурів знижувалися вміст ТБК-АП та ДК, натомість відмічено активацію антиоксидантного статусу – зростала активність ГПО, вміст відновленого глутатіону та, частково, активності супероксиддисмутази за зниження функціональної ролі каталази у печінці. Підвищувалися активності СДГ і ЦО, активувалися НАДН та НАДФН – ГДГ у печінці та змінювалося їхнє співвідношення у 3 рази.

Вперше здійснено перевірку біологічної дії селенхромліпідного комплексу із *Ch. vulgaris* Beij. за експериментального цукрового діабету (ЦД) 2-го типу, а також проведено порівняння активності субстанції з хлорели з дією неорганічних сполук хрому та селену у щурів в експерименті.

Хронічна гіперглікемія є найбільш важливим фактором у розвитку та прогресуванні діабетичних ускладнень. Результатами нашого дослідження встановлено, що ЦД 2-го типу супроводжується погіршенням вуглеводного обміну, показників оксидативного стресу, відмічалось зміщення процесів антиоксидантного захисту, зокрема зміна активності ензимів.

За діабету на тлі активації оксидативного стресу в організмі відбуваються значні зміни молекулярної організації мембран мітохондрій, що призводить до порушення функціонування ензимних комплексів дихального ланцюга і, як наслідок, біоенергетичних процесів у клітинах. В процесі дослідження з'ясовано, що у тварин на 21 добу розвитку ЦД активності ЦО та СДГ у печінці знизилися порівняно з контрольною групою. У досліді у щурів з діабетом активність НАДФН-ГДГ зросла в 4 рази порівняно з контролем, знизилася НАДН-ГДГ та співвідношення НАДН-ГДГ/НАДФН-ГДГ.

Введення селенхромліпідного комплексу гальмує розвиток метаболічних порушень та покращує обмінні процеси у щурів в експерименті.

Наукова новизна одержаних результатів. Вперше встановлено здатність та оптимальні умови вирощування і включення селену та хрому у *Chlorella vulgaris* Beij. ССАР-211/11в за спільного культивування з натрію селенітом в концентрації 10,0 мг Se(IV)/дм³ та хрому хлоридом в концентрації 5,0 мг Cr(III)/дм³ з зростанням вмісту селену у 3,5 раза, а хрому – у 5 раз щодо контролю, а також накопичення ліпідів, які найоптимальніше включали селен і хром в ДАГ і ФЛ.

Знайшли розвиток уявлення про концентраційно- і часозалежний етапний механізм накопичення селену та хрому у клітини водоростей.

Вперше з хлорели *Chlorella vulgaris* Beij. ССАР-211/11в в умовах аквакультури виділено стабільний селенхромліпідний комплекс, що містив селен та хром і мав високу біологічну активність і за умови щоденного введення в організмі тварин не виявляв інтоксикації, у печінці здорових щурів активував енергетичний метаболізм та проявляв високу антиоксидатну активність. Селенхромліпідний комплекс у дозі з 1,85 мкг селену, 1,1 мкг хрому і 0,5 мг ліпідів при введенні яких здоровим щурам на 1 мл 1% водно-крохмальної суспензії не викликав ендогенної інтоксикації в організмі, у печінці та сироватці крові тварин пригнічувалися прооксидантні процеси, активізувалися антиоксидантний статус, сукцинатдегідрогеназна та цитохромоксидазна активності, глутаматдегідрогеназний шлях утворення глутамату, а з нього інших амінокислот, які використовуються в утворенні компонентів антиоксидантної системи. За введення селенхромліпідного комплексу щурам з експериментальним цукровим діабетом у дозі з 0,6 мкг селену, 1,05 мкг хрому та 0,5 мг ліпідів на 1 мл 1 % водно-крохмальної

суспензії у печінці та сироватці крові тварин покращувалися показники енергетичного обміну, зокрема зростали активності цитохромоксидази, сукцинатдегідрогенази та глутаматдегідрогенази; покращувався вуглеводний та ліпідний обміни, активувалися компоненти антиоксидантного захисту, що сприяло більш вираженому пригніченню активності процесів пероксидного окиснення ліпідів, що дає змогу вважати даний комплекс ефективним. Одержані результати відкривають перспективу використання селенхромліпідного комплексу у якості біологічно активної добавки для профілактики і покращення метаболічних порушень при цукровому діабеті 2-го типу [5].

Використання селенхромліпідного комплексу з хлорели надає набагато більший терапевтичний ефект при змодельованому ЦД, і є ефективнішим, порівняно з неорганічними сполуками, засвоєння яких в організмі є набагато нижчим. Одержані результати свідчать про нормалізувальний вплив досліджуваного комплексу на обмін речовин у тварин з експериментальним ЦД.

Список використаних джерел

1. Ребров, В. Г.; Громова, О. А. Витамины и микроэлементы; АЛЕВ-В: Москва, 2003; с 402, 446.
2. Харченко, В. В. Природні біоантиоксиданти та печінка. Сучасна гастроентерологія. 2007, 6 (38), с 79 – 85.
3. Щербак, С. О.; Кирієнко, Д. В.; Бутилін, В. Ю. Використання комплексних лікарських засобів з вмістом мікроелементів у лікуванні хворих на цукровий діабет. Фармац. журн. 2004, 3, с 101 – 104.
4. Золоторьова, О. К.; Шнюкова, Є. І.; Сиваш, О. О.; Михайленко, Н. Ф. Перспективи використання мікроводоростей у біотехнології; Альтерпрес: Київ, 2008; с 85, 88.
5. Лукашів, О. Я.; Боднар, О. І.; Грубінко, В. В. Вплив на метаболічні процеси в організмі селеновмісних біодобавок та перспективи їх використання. Вісник проблем біології та медицини. 2016, 2 (3), с 30 – 34.

Шашков Ю.І., викладач, завуч кафедри,
Рутар С.М., к.філос.н., доцент, ВНКЗ ЛОР
«Вищий навчальний комунальний заклад
Львівської обласної ради «Львівський інститут
медсестринства та лабораторної медицини ім.
Андрея Крупинського»

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ САМОВИРАЖЕННЯ ЯК ОСНОВИ МОРАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

***Анотація.** У статті розглядаються питання формування цінностей самовираження як основного елементу морального здоров'я студентів.*

Особлива увага акцентується на проблемах поєднання цінностей та інститутів у виховному процесі.

Ключові слова: моральне здоров'я, цінності самовираження, інституційні чинники.

Формування професійної майстерності студентів передбачає не тільки гармонійне поєднання теоретичних знань і практичних навичок, але й належного рівня фізичного і морального здоров'я. Література, присвячена даній проблемі, не дає достатньо ґрунтовної відповіді на питання про суть та основні напрямки формування морального здоров'я студентів на основі цінностей самовираження [2].

Для розв'язання теоретичних завдань нашого дослідження необхідно уточнити зміст понять «моральне здоров'я», «цінності самовираження». Моральне здоров'я ми розглядаємо як складову психічного здоров'я, яка виявляється у здатності особи отримувати задоволення від діяльності, спрямованої на досягнення власної та суспільної вигоди. Під цінностями слід розуміти ставлення особи до світу, суспільства та людини з позицій належного. Цінності, залежно від ступеня цивілізаційного змісту, дозволяють правильно (або неправильно) оцінити світ, суспільні процеси, інститути та психологію людини з позицій розуміння добра, зла, чесності, доброчесності, справедливості і гідності. Відомий фахівець в галузі культурології Рональд Інглегард поділив цінності на виживання, що характерні для країн Третього світу, і самовираження – країн розвиненої демократії [3].

Щоб зрозуміти проблему суті цінностей самовираження та чинників їх формування, необхідно поєднати положення неоінституційної та культурологічної парадигм [1;4]. Таке поєднання дозволяє виробити методологічні підходи до формування морального здоров'я студентів, сутність яких можна виразити таким чином:

- пріоритет інституційних змін щодо трансформації ціннісних орієнтацій;
- соціально-економічна модернізація призводить до формування цінностей самовираження, оскільки забезпечує добробут для більшості населення;
- цінності самовираження виявляються у активній участі громадян в боротьбі за розширення прав і свобод інших людей (національних меншин, сексуальних меншин, безпечне довкілля, гендерну рівність);
- у багатих країнах спостерігається ціннісна відмінність між поколіннями, натомість у слаборозвинених країнах ця тенденція виявляється слабкою;
- цінності змінюються під впливом соціально-економічного розвитку, а також під впливом традиційної культури.

Виходячи з вищесказаного, моральне здоров'я ґрунтується та таких цінностях самовираження як свобода, гідність, професійна доброчесність, довіра до громадських інституцій та організацій в контексті розбудови ними суспільних благ, віри у власні сили та суспільний прогрес. Людина як суб'єкт вищеназваних цінностей виявляє волю до боротьби за розширення вільного

публічного простору, усунення різноманітних дискримінаційних відмінностей (соціальних, етнічних, расових, релігійних, гендерних) та форм гніту.

Саме такі люди мають стати представниками нової української еліти, здатної продукувати нові ідеї, сенси, символи та моделі управління. Однак їх не можна виховати тільки просвітницькими заходами. Для цього потрібні радикальні зміни у політичній, економічній та освітній інституційних системах. Сьогодні, незважаючи на те, що законодавство про вищу освіту потребує істотних змін і доповнень, все ж таки університети в рамках навіть цієї обмеженої автономії мають можливість створити сприятливі інституційні умови для формування морального здоров'я студентів. Для цього необхідно ухвалювати статuti та інші нормативні акти, які забезпечать конкурентні, справедливі правила гри в навчально-методичній, науково-дослідницькій діяльності та запровадженні реального самоврядування. По-перше, уніфікувати форми для визначення рейтингу студентів. По-друге, запровадити в рамках статуту університетів конкурентний та публічний порядок виборів лідерів студентського самоврядування та їх механізми впливу на процес ухвалення загальноуніверситетських рішень. По-третє, запровадити електронний формат доступу до інформації про результати навчально-методичної та наукової роботи викладачів та студентів, а також - результати виконання студентами уніфікованих форм для визначення їхнього рейтингу.

Список використаних джерел

1. Аджемоглу Д. Чому нації занепадають: походження влади, багатства та бідності / Д. Аджемоглу, Д. Робінсон. – Київ: Наш Формат, 2016.- 440 с.
2. Жигайло Н., Карпінська Р. Формування психічного та духовного здоров'я особистості. / Психологія національної безпеки і благополуччя особистості: тези І Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15. 03. 2019 р. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. - С.63 - 66.
3. Инглхарт Р., Вельцель К. Модернизация, культурные изменения и демократия: Последовательность человеческого развития. – М.: Новое издательство, 2011. – 464 с.

СЕКЦІЯ 4. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ЩОДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

Гладун О.С., викладач,
Комунальний заклад вищої освіти «Криворізький
медичний коледж» Дніпропетровської обласної
ради

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ДОМІНАНТНИЙ АСПЕКТ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

***Анотація.** У статті розглянуто: процес здоров'язбереження у навчальному закладі, його актуальність та впровадження у закладах освіти. Основними джерелами забезпечення таких умов мають бути: просвітницька та практична робота педагогів, співпраця між об'єктами та суб'єктами навчального закладу.*

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбереження, заклади освіти, виховання.

Постановка проблеми. Відповідно до «Державних вимог до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді» одним із важливих завдань сучасної освіти є «виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян, як найвищої цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я молоді» [3].

Сьогодні актуальність здорового способу життя зростає. Причин кілька, але найсуттєвіша з них – це погіршення здоров'я населення країни. Формування у молодого покоління розуміння цінності здоров'я, його збереження та зміцнення – пріоритетне завдання для вчителів, викладачів, батьків та влади. Важливим чинником у збереженні здоров'я дітей є організація в навчально-виховних закладах якісного харчування, створення рухливих зон, залучення дітей до занять фізкультурою і спортом. Враховуючи зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм на перший план висувуються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. У загальному комплексі умов, які визначають рівень здоров'я сучасного студентства, першочергового значення набуває їхній здоровий спосіб життя [4].

Аналіз останніх досліджень. Питання фізичного виховання студентської молоді та учнів шкіл знайшли найбільш повне відображення у працях відомих вітчизняних і зарубіжних фахівців С. Н. Бубки (2001), Е. С. Вільчковського (1996), М. Д. Зубалі (2000), В. І. Ільнична (1999), С. М. Канішевського (1998), В. П. Краснова (2000), В. М. Кряжа (1998), О. С. Куці (1996), В. Г. Лапка (1998), В. Н. Литвинова (2000), Р.Н. Макарова (1998), А. В. Магльованого (1997), С. І. Операйла (1998), В. В. Приходька (2003), Р. Т. Раєвського (2000), В. О.

Романенка (2000), А. Г. Рибковського (2003), С. О. Сичова (2001), О. Г. Фурманова (2000), В. В. Шигалевського (2000), Б. М. Шияна (2002) та інших [2].

Разом з тим у проведених дослідженнях не отримали належного висвітлення значення, повне системне уявлення, реальні прогностичні моделі і технологія фізичного виховання, що здійснюється у вищих навчальних закладах на різних етапах розвитку суспільства. Недостатнє дослідження цих питань обмежує можливість та ефективність психофізичної підготовки випускників вищої школи, знижує їхній професійний потенціал, об'єктивно стримує у певних межах суспільний прогрес. Ситуація, що склалася, визначає подальшу необхідність вирішення суперечності між потребою фахівців, що володіють високим рівнем психофізичної готовності, виконувати свої суспільні, виробничі та особисті функції та можливістю їхньою фізичного вдосконалення у вищих навчальних закладах. Актуальність і недостатній ступінь вирішення цієї проблеми обумовили вибір теми нашого дослідження [1]. Аналіз психолого-педагогічних джерел свідчить про те, що під здоров'язбережувальними освітніми технологіями в науковій літературі розуміється сукупність засобів, методів, форм, прийомів організації та управління навчально-виховним процесом, спрямованих на забезпечення ефективності здоров'язбереження учнів чи студентів. Основними групами здоров'язбережувальних освітніх технологій є технології організації навчального процесу, технології організації пізнавальної діяльності студентів, технології виховної роботи, предметні технології та ін.

Мета статті. Розглянути способи впровадження здоров'язбереження як домінантного та важливого аспекту освітньої діяльності навчального закладу.

Виклад основного матеріалу. Слід зазначити, що здоров'язбережувальна педагогіка не може бути представлена як конкретна освітня технологія. Разом з тим, поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів. Викладачами фізичного виховання завжди задається самостійна робота вдома, для досягнення фізичної вдосконалості. Самостійні заняття допомагають ліквідувати недоліки рухової активності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, розширити діапазон рухових дій та підвищити спортивну майстерність [5].

Науковці під здоров'язбережувальними технологіями пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання студентів (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог);
- необхідний достатній та раціонально організований руховий режим.

Науковці-практики України, які працюють над цією проблемою доповнюють зміст здоров'язбережувальних технологій поняттям, «здоров'язбережувальні заходи» і реалізують їх через:

- диспансеризацію студентів;
 - організацію «Днів здоров'я» та туристичних походів;
 - спортивних свят; проведення бесід про здоров'я зі студентами, бесід про здоров'я з батьками;
 - забезпечення вітамінізації;
 - організацію факультативів з проблем здоров'я та здорового способу життя;
 - ведення листків здоров'я та стіннівок на оздоровчу тематику тощо.
- Таким чином, аналіз усіх існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити типи технологій у сфері збереження та зміцнення здоров'я студентів [2].

Стандарти вищої освіти формулюють для нас та наших студентів такі напрямки та форми компетентності, як знання закономірностей та особливостей використання рухової активності для формування здоров'я; вміння виконувати визначені види рухових дій для занять масовим спортом, оздоровчим фітнесом та фізичною рекреацією; здатність до дотримання рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності рухової активності протягом тижня, а також виконання встановлених вимог до фізичного стану [2].

Адже заняття фізичною культурою – це одна з складових здорового способу життя. Завдяки фізкультурно – спортивній діяльності, студент накопичує соціальний досвід, що призводить до підвищення його соціальної активності. Ми часто спостерігаємо, що у студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом виробляється певний стереотип режиму дня, більш висока емоційна стійкість, витримка, оптимізм, енергія. Перебудова свідомості студентів, використання нових досягнень та методик, дозволяють докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді [3]. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно-орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якості освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання.

Висновки. Наша задача, як науковців та педагогів – сформувати в студентів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті. Забезпечити можливість застосування здоров'язбережувальних технологій в освітніх закладах. Подальшого науково-педагогічного пошуку потребує питання розробки ефективних та перевірених досвідом та практикою здоров'язбережувальних технологій в освітніх закладах. Основою формування здорового способу життя та культури дозвілля є формування ціннісних

орієнтирів студентів на збереження здоров'я і культуру дозвілля. Здоров'я – це прекрасний дарунок, першооснова щастя людини, тому треба його берегти та зміцнювати.

Список використаних джерел

1. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: Автореф. дис... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: Спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.В. Домашенко. – К., 2003. – 1 с.
2. Здоровьесберегающие технологии: методология анализа, формы, методы, опыт применения: метод. рекомендации / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002. – 142 с.
3. Коцур Н.І. Здоров'язберігальні технології у процесі підготовки майбутніх фахівців / Н.І. Коцур // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – 2011. – №21. – С. 124–128.
4. Лук'янова О.М. Медико-соціальні аспекти збереження здоров'я студентів, забезпечення їхнього гармонійного фізичного та інтелектуального розвитку / О.М. Лук'янова // Журнал АМН України. – 2001. – Т.7. – №3. – С. 408–417.
5. Палійчук Ю.І. Педагогічні здоров'язбережувальні технології в системі підготовки фахівців економічного профілю: дис.. кандидата пед. наук: 13.00.04 / Палійчук Юрій Іванович. – Тернопіль, 2011. – 210 с.

Коненко Л.Б., методист, завідувач відділу дошкільної, початкової, спеціальної та інклюзивної освіти,

Іваночко О.В., методист відділу дошкільної, початкової, спеціальної та інклюзивної освіти, Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти

ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У СИСТЕМІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ

***Анотація.** У статті розглянуто напрямки підготовки вчителя початкових класів у системі післядипломної освіти до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. Проаналізовано теоретичні, психологічні, методичні та навчально-практичні аспекти впровадження інноваційних освітніх технологій стосовно формування здоров'язбережувальної компетентності.*

***Ключові слова:** компетентність, здоров'язберігаючі технології, освітнє середовище.*

Здоров'я дітей — соціальна цінність, невід'ємна частина суспільного багатства, а тому формування здорового способу життя розглядається як справа державної ваги, як глобальне завдання суспільства, закладів системи освіти, сім'ї, самої дитини.

Закон України «Про освіту», «Концепція Нової української школи» одним з головних визначає завдання виховання свідомого ставлення учнів до свого здоров'я та здоров'я інших, формування засад і гігієнічних навичок здорового

способу життя, збереження і зміцнення їх фізичного, психічного здоров'я, формування здоров'язбережувальних компетентності в цілому. Ці ж завдання визначені й у Державних стандартах початкової та базової і повної середньої освіти.

Метою підготовки та перепідготовки вчителів у системі післядипломної педагогічної освіти є поглиблення їх науковотеоретичних, організаційно-технологічних знань з проблем сучасної освіти, зокрема підвищення їх здоров'язбережувальної компетентності, ознайомлення із здоров'язбережувальними технологіями та можливостями практичного впровадження їх в освітній процес.

Результатом відповідної підготовки має стати готовність педагога до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів, яка реалізується у спроможності вчителя формувати в учнів мотивацію до дбайливого ставлення до життя і здоров'я; стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей; виховувати у школярів бережливе, дбайливе та усвідомлене ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей, потребу самопізнання та всебічного самовдосконалення; ознайомлювати учнів з основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах, спрямованої на збереження життя і зміцнення здоров'я; формувати в учнів сталу мотиваційну установку на здоровий спосіб життя як провідну умову збереження і зміцнення здоров'я; ознайомлювати учнів з основними принципами, шляхами й методами збереження життя, навчати учнів методам самозахисту в умовах загрози для життя.

Завданням курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників з проблеми здоров'язбереження є формування здоров'язбережувальної компетентності та підготовка до її розвитку в молодших школярів, поглиблення валеологічних, соціально-гуманітарних і психологопедагогічних знань шляхом використання практичних форм роботи та діяльнісних методів навчання, формування навиків та вмій використання здоров'язбережувальних технологій. Зміст підвищення кваліфікації педагогічних працівників передбачає ознайомлення вчителів з новітніми науковими досягненнями у галузі здоров'язбереження в Україні й світі, вдосконалення форм і методів навчання, запровадження сучасних інноваційних технологій.

Найбільш актуальним завданням сучасного вчителя є формування ключових компетентностей молодшого школяра: уміння вчитися, здоров'язбережувальна, загальнокультурна, громадянська, підприємницька, соціальна, інформативно-комунікативна. Одна з ключових компетентностей – це здоров'язбережувальна.

Здоров'язбережувальна компетентність - здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей [4].

Ця компетентність включає в себе:

- уявлення і поняття про здоров'я, здоровий спосіб життя та безпечну поведінку;
- усвідомлення здоров'я як вищої життєвої цінності;
- взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням;
- удосконалення фізичної, соціальної, психічної та духовної складових здоров'я;
- дбайливе ставлення до свого здоров'я.

Діяльність учителя щоурочно повинна бути орієнтована на формування в дітей стійкої позиції, що передбачає визначення 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 всіх складових здоров'я

Практична реалізація завдань створення здоров'язберігаючого життєвого простору дитини залежить, насамперед, від учителя, завдяки якому процес навчання у будь-якій шкільній дисципліні має стати невід'ємною частиною здоров'язбереження учня. Сам учитель повинен слугувати взірцем здорового способу життя.

Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності, поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища.

Знання, володіння і застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога. Застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою навчально-виховного процесу. Навчальний процес повинен бути здоров'язберігаючим, здоров'яформуючим, здоров'язміцнюючим, спрямованими на формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

Формування здоров'язберезувальної компетентності педагогічних працівників складний і багаторічний процес, що передбачає реалізацію комплексу заходів. Для ефективного формування здоров'язберезувальної компетентності учнів необхідний відповідний рівень компетентності вчителів.

Список використаних джерел

1. Волкова І. В. Поняття «здоров'язберігаючі технології» та їх класифікації [Електронний ресурс] / І.В. Волкова – Режим доступу: <http://edu.post-diploma.kharkov.ua>. – Загол. з екрану. – Мова укр.
2. Зоріна О. М. Здоров'язберігаючі технології в підготовці майбутнього фахівця [Електронний ресурс] / О. М. Зоріна – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pipo/2011_30-31/11zmotfs.pdf – Загол. з екрану. – Мова укр.

3. Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості: сутність, структура/ Н. М. Поліщук// Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наук. праць. – Київ–Вінниця, 2012. – Вип. 33. – С. 32–36.

Олексюк О.Р., кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри змісту і методик навчальних
предметів,

Смерека Г.І., методист кафедри змісту і методик
навчальних предметів

Тернопільський обласний комунальний інститут
післядипломної педагогічної освіти

СУЧАСНІ ІНТЕРНЕТ СЕРВІСИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Найціннішим надбанням кожної людини є її здоров'я, оскільки саме його стан визначає її успішну життєдіяльність. Формування всебічно-розвиненої особистості, компетентного фахівця, здатного до життя в швидкоплинному, інформаційному суспільстві одне з головних завдань освіти. У сучасних умовах гостро постає проблема збереження здоров'я усіх учасників освітнього, розвиток навичок здорового способу життя, створення умов для зміцнення та збереження здоров'я.

Державні пріоритети щодо створення оптимальних умов для, збереження й зміцнення здоров'я, визначені, законах України «Про охорону дитинства», «Про загальну середню освіту», «Про освіту», Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 та ін. Стратегічні завдання реформування шкільної освіти викладені в Концепції Нової української школи передбачають формування ключових компетентностей для навчання протягом життя, серед яких «Екологічна грамотність і здорове життя». Ця компетентність також передбачає формування та розвиток здатності і бажання дотримуватися здорового способу життя.

Дослідженню окремих теоретичних і практичних аспектів здоров'язберезувальних технологій навчання присвячені праці науковців М. Амосова, І. Бех, В. Бобрицька, І. Зязюна, В. Кременя, В. Беспалько, М. Лещенко, М. Ястребов, А. Сухих, Ю. Носенко та ін. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я - це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів [3].

Заклади освіти, де учні формуються як особистості з певними цінностями, ідеалами, мають значний потенціал для збереження здоров'я школяра та виховання стійких переконань дотримуватися здорового способу життя. Створення умов для гармонійного розвитку дитини вимагає правильної і

продуманої організації освітнього процесу. Зокрема, видатний український педагог Василь Олександрович Сухомлинський зазначав, що турбота про людське здоров'я, тим більше про здоров'я дитини, - це не просто комплекс санітарного гігієнічних норм і правил, не перелік вимог до режиму харчування про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, а вінець цієї гармонії, що сприятиме єдності фізичного і духовного розвитку школярів [3]. В закладах освіти має проводитися послідовна комплексна система заходів спрямована на формування цінності здоров'я, мотивації та розвиток поведінкових установок, необхідних для його збереження і зміцнення, в усіх учасників освітнього процесу.

На фоні стрімкого розвитку інформаційних технологій та всеохоплюючого проникнення в усі сфери життя людей особливої актуальності набуває проблема вивчення особливостей використання ІКТ для організації здоров'язбережувального навчання.

Педагогічно виважене використання інформаційних технологій збільшує дидактичний потенціал освітнього процесу. Серед переваг виділяють:

- підвищення інтересу й загальної мотивації до здоров'язбережувального діяльності через нові форми і засоби роботи;
- активізація пізнавальної діяльності щодо здорового способу життя, завдяки використанню привабливих і швидкозмінних форм подачі інформації;
- індивідуалізація навчання, що дозволяє кожному працювати у своєму режимі, темпі та за своєю траєкторією;
- тестування та на його основі використання адаптивних технологій навчання;
- моделювання навчально-пізнавальної реальності;
- організація взаємодії всіх суб'єктів здоров'язбережувального навчання (учителів, учнів, батьків, фахівців);
- розвиток соціально-комунікаційних умінь шляхом створення нових особистісно-значущих для учнів знань на основі використання ІКТ;
- навчанні дітей з особливими потребами [1].

Як зазначають Ю. Носенко, А. Сухіх. наявність відповідних знань, умінь, навичок здоров'язбережувального використання програмно апаратних засобів, сформованість ціннісних установок, переконань у доцільності дотримання необхідних заходів та обмежень, а також мотивація до цього, дозволяє створити підґрунтя для безпечного використання цифрових засобів не лише у навчанні, а й у позаурочний час, у побуті й дозвіллі [2].

Отже, інформаційні технології покращують доступ до інформаційних ресурсів [4] та створюють умови для розвитку персоналізованого здоров'язбережувального середовища Перспективи подальших досліджень доцільно спрямувати на розроблення рекомендацій щодо використання сучасних пристроїв, датчиків, програмного забезпечення, інтернет ссервісів,

соціальних мереж та ін, для дослідження сучасного стану здоров'я населення та популяризації здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Лещенко М. П. Теорія і практика використання веб-орієнтованих технологій у здоров'язбережувальному навчанні учнів початкових класів/ М. П., Лещенко М. М. Ястребов // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2016. – №. 54, вип. 4. – С. 53-71.
2. Носенко Ю. Здоров'язбережувальний складник ІК-компетентності учнів як важливий елемент здоров'язбережувального використання програмно-апаратних засобів у навчальному процесі основної школи / Ю. Носенко, А. Сухих // Нова педагогічна думка. - 2016. - № 2. - С. 30-35. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2016_2_9
3. Сухомлинський О. Вибрані твори: в 5 т. Т. 3 : Серце віддаю дітям ; Народження громадянина ; Листи до сина / В. О. Сухомлинський ; редкол.: О. Г. Дзеверін, М. М. Грищенко, С. П. Заволока [та ін.] ; текст, приміт. С. П. Заволока. – К. : Рад. шк., 1977. – 670 с.
4. Спірін О. Огляд комп'ютерних систем для організації електронних бібліотек / О. Спірін, О. Олексюк // Інноваційні комп'ютерні технології у вищій школі : матеріали 5-ої Науково-практичної конференції, 19–21 листопада 2013 року, Львів / Міністерство освіти і науки України, Національний 160 університет "Львівська політехніка" ; відповідальний за випуск Л. Д. Озірковський. – Львів : Видавництво Національного університету "Львівська політехніка", 2013. – С. 131-139

Перерва В.В., асистент кафедри ботаніки та екології,
Криворізький державний педагогічний
університет

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ФУНКЦІЇ ВІРТУАЛЬНИХ ЛАБОРАТОРІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ

Анотація. Проаналізовано сутність та специфіку віртуальних лабораторій, що можуть виступати апаратом досліджень різних природних явищ з можливістю побудови їх моделей. Виявлені основні переваги віртуальних лабораторій: економічність, можливість моделювання некерованих складних процесів, спостереження в іншому масштабі часу, безпека, керованість та повторюваність, можливість використання як в дистанційному, так і комбінованому та традиційному навчанні.

Ключові слова: фахова підготовка, віртуальна лабораторія, віртуальна лабораторна робота, візуалізація.

Комп'ютерне моделювання є особливо доречним при викладанні навчальних дисциплін природничого циклу, адже навчальні комп'ютерні моделі дозволяють більш наочно подати досліджуваний матеріал, продемонструвати його нові властивості, що, в свою чергу, підвищує інтерес до предмета пізнання і сприяє поглибленню розуміння навчального матеріалу.

Реалізація дослідів з природничих дисциплін наразі ускладнюється через низку причин, зокрема обмеженості матеріально-технічної бази: коштовне нове та застаріле наявне лабораторне обладнання, нестача деяких реактивів, фінансування, ризик небезпеки під час проведення дослідів [2, 3]. Віртуалізація біологічних дослідів обумовлена також політикою гуманного поводження з

живими організмами. Саме тому на зміну стандартним, реальним, традиційним лабораторіям прийшли віртуальні лабораторії.

Мета статті – розглянути можливості та переваги використання віртуальних лабораторій в навчальному процесі з підготовки майбутнього вчителя біології.

Віртуальна лабораторія (ВЛ) – це віртуальне навчальне середовище, що дозволяє моделювати поведінку об'єктів реального світу в комп'ютерному середовищі і допомагає в оволодінні новими знаннями та вміннями. Така лабораторія може виступати апаратом досліджень різних природних явищ з можливістю побудови їх моделей [1]. Використання ВЛ дає змогу не лише спостерігати за демонстративним експериментом, а й безпосередньо брати в ньому участь, а це в свою чергу сприяє усвідомленому та глибокому засвоєнню знань.

Зауважимо, що використання комп'ютера як освітнього інструмента ні в якому разі не знижує роль вчителя в освітньому процесі, адже повноцінна навчальна діяльність формується виключно в співпраці з педагогом, а ВЛ покликані розв'язати конкретні задачі – подання наочного матеріалу, формування алгоритмів дослідницької дії, засвоєння методик проведення біологічних досліджень.

Використання ВЛ доречно під час демонстрації дослідів, узагальненні навчального матеріалу та організації експериментального дослідження. Таким чином, використання віртуальних лабораторних робіт по відношенню до реальних може бути демонстраційним, узагальнюючим і експериментальним (рис. 1).

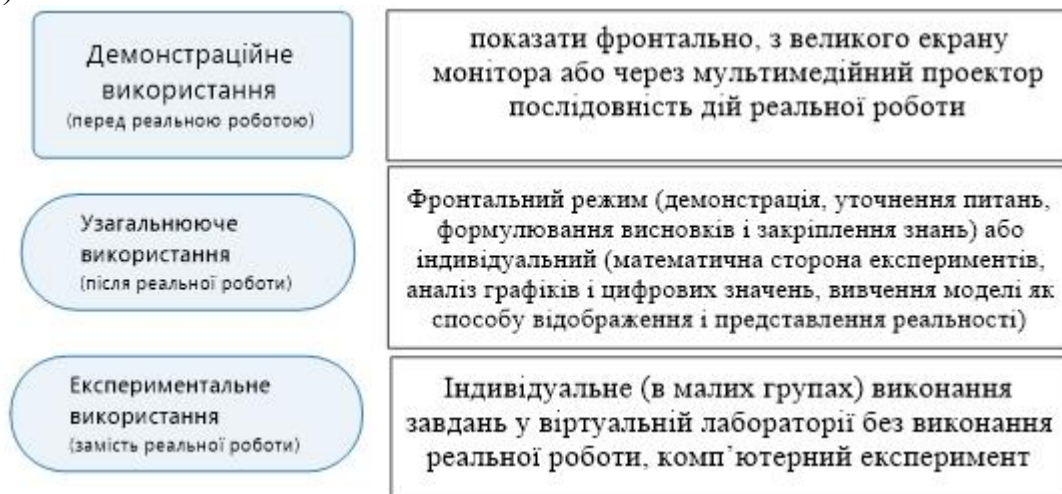


Рис. 1. Використання ВЛ робіт по відношенню до реальних [3]

Основними перевагами віртуальних лабораторій є:

1. Економічність: економія часу та ресурсів.
2. Моделювання процесів, перебіг яких в лабораторних умовах неможливий.
3. Спостереження та дослідження в іншому масштабі часу.

4. Безпека у випадку використання летких та отруйних речовин, лугів та кислот, роботі з електроприладами і т.п.
5. Керованість та повторюваність.
6. Використання в дистанційному, комбінованому та традиційному навчанні.

Віртуальні лабораторії мають характерні здоров'язбережувальні властивості. Вони є актуальними у випадку роботи з лугами та концентрованими кислотами, займистими та леткими речовинами, тобто унеможливають нещасні випадки та ускладнення стану здоров'я суб'єктів навчання. Також мають ряд переваг при необхідності проведення складних маніпуляцій, що потребують прогрівання (робота з газовими та спиртовими горілками тощо) та при роботі з електроприладами (електрична пічка, муфельні печі та ін.).

Підсумовуючі вищесказане, впровадження ВЛ в науково-педагогічну діяльність є передумовою становлення професійної компетентності педагога, адже сприяють підвищенню ефективності навчального процесу, розвитку нестандартного підходу до вирішення проблем. Застосування ВЛ є доречним при опануванні методики викладання біології, систематизації знань щодо методики лабораторних досліджень. Суттєвою характеристикою ВЛ є безпечність, адже за умов їх використання усуваються ризики, наявні при роботі з небезпечними та отруйними речовинами, вогнем (прожарювання, нагрівання) та електроприладами.

Список використаних джерел

1. Семеніхіна О.В., Шамо́ня О.В. Віртуальні лабораторії як інструмент навчальної та наукової діяльності. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2011. № 1 (11). С. 341–346. <http://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/5198/1/Semenichina.pdf>
2. Юрченко А. Цифрові фізичні лабораторії як актуальний засіб навчання майбутнього вчителя фізики Фізико-математична освіта. Науковий журнал. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2015. № 1 (4). С. 55–63.
3. Юрченко А.О., Хворостіна Ю.В. Віртуальна лабораторія як складова сучасного експерименту. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2016. Вип. 2 (39). С.281–283. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/74736.pdf>

Письменна О.І., старший викладач,
Кузякіна С.О., викладач,
Комунальний заклад вищої освіти «Криворізький
медичний коледж» Дніпропетровської обласної
ради

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ЩОДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

***Анотація.** У статті розглянуто роль професійної підготовки фахівців щодо зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності.*

Вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, на принципах індивідуально підходу.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбережувальна технологія, медичний коледж, здоровий спосіб життя, студент, викладач.

Постановка проблеми. Враховуючи зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм на перший план висуваються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. У загальному комплексі умов, які визначають рівень здоров'я сучасного студентства, першочергового значення набуває їхній здоровий спосіб життя. Ситуація, що склалася сьогодні у суспільстві, характеризується погіршенням фізичного, психічного і духовного здоров'я, особливо молодого покоління, які повністю є відривом від природи, страдають гіподинамією, зловживають курінням, алкоголем та ін. [8].

Актуальність питання формування та інтеграції навичок здорового способу життя у студентів обумовлена тим, що саме в цей період закладається фундамент здоров'я, який забезпечує психофізичну готовність майбутніх фахових спеціалістів до професійної готовності. Вважається, що найперспективнішим, доступним та ефективним напрямком досягнення максимально позитивного результату в питанні здорового способу життя студентів є всебічне використання засобів фізичного виховання як основного фактора ліквідації недоліків у фізичному розвитку студентів. Воно є найбільш перспективним, доступним та ефективним напрямком для досягнення покращення фізичного стану студентства, як провідного компонента здорового способу життя. Важлива роль сучасного закладу щодо забезпечення здоров'я студента зумовлена також особливостями його функціонування як цілісної багаторівневої системи, що упродовж тривалого часу істотно впливає на психічний та фізичний розвиток особистості [7].

Причини зростання захворюваності студентів пов'язують і з недоліками у системі вищої освіти, з тими чинниками навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи і заважають створенню належних умов для задоволення потреб у самопізнанні, самовдосконаленні й самореалізації. Через навчальні перевантаження більшість студентів страждає від недостатньої рухової активності [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження гігієністів та фізіологів останніх років (Г.М. Даниленко, Т.Б. Єфімова, Т.В. Меркулова та ін.) дали змогу обґрунтувати гігієнічні принципи збереження здоров'я студентів в умовах упровадження освітніх інновацій, до яких належать: фізіолого-гігієнічна регламентація навчального навантаження; етапний моніторинг здоров'я студентів і чинників студентського середовища; використання скринінгових методик; збереження індивідуального здоров'я та розвиток здоров'яформувального середовища у коледжі; психолого-педагогічна підтримка заходів з первинної профілактики порушень здоров'я, активізація медико-профілактичної роботи [4]. Вчені зазначають, що здоровий спосіб

життя, особливо для студентів в період навчання у вузі, повинен стати щоденною потребою. Здоров'язбережувальні технології в освітньо-виховному процесі розглядаються в працях багатьох авторів. Зокрема, теоретичні й методологічні засади використання здоров'язбережувальних технологій у роботі педагога розкриті в публікаціях В.П. Горащука, М.К. Смирнова, І.В. Чупахи та ін. М.М. Безруких виділяє групу факторів ризику для здоров'я студентів – педагогічний комплекс, який розвивається під впливом авторитарно-репродуктивної системи навчання [1]. Інший дослідник, В.Д. Сонькін, здоров'язбережувальні технології пропонує розуміти як такі фактори: сприятливі умови навчання студентів (відсутність стресу, адекватність вимог, методик навчання і виховання); оптимальна організація навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних вимог); необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим [6].

Мета статті. Дослідження полягає в доцільності професійної спрямованості системи фізичного виховання медичного навчального закладу, а саме: комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу.

Виклад основного матеріалу. Актуальним для нас є питання формування та інтеграції навичок здорового способу життя наших студентів – тому, що саме в період навчання в коледжі закладається фундамент здоров'я, який забезпечує психофізичну готовність до професійної діяльності. Фізичне виховання в коледжі здійснюється у вигляді: навчальних занять, тренувальних занять в спортивних секціях, самостійної роботи, спортивно та фізкультурно – оздоровчих заходів. Всі ці форми взаємопов'язані та доповнюють одна одну і являють собою єдиний процес фізичного виховання та культури студентів.

Формуючи ціннісні орієнтири студентів в контексті збереження та зміцнення здоров'я та розвитку інтересу до занять фізичними вправами та спортом наші викладачі притримуються таких напрямків:

- Організаційна – пошукова діяльність – залучаємо студентів до вирішення завдань проблемного характеру (наприклад самостійне складання комплексів загально розвивальних вправ, ранкової гімнастики, або підбирання вправ для поліпшення постави, розвитку силових якостей, гнучкості, швидкості та витривалості та інше)
- Навчальна діяльність має бути різноманітною, оскільки одноманітна інформація і способи дій швидко викликають нудьгу. (протягом року студенти вивчають до 4-5 видів спорту)
- Формування розуміння студентами важливості та доцільності вивчення даної дисципліни в цілому та її розділів.(наводимо приклади з життя та професійної діяльності)
- Самостійна робота студентів над поліпшенням стану здоров'я та фізичного розвитку.(виконання домашніх завдань, введення щоденнику самоконтролю)

З метою вивчення стану здоров'я та мотивації студентів - майбутніх медиків до занять фізичним вихованням нами проводяться діагностичні дослідження. Студентам пропонується анкетування на визначення цільових установок до занять фізичною культурою.

В анкету входять питання про основні форми занять фізичною культурою і спортом у позанавчальний час; значущість регулярних занять фізичними вправами; мотиви, що спонукають до занять, хто являється мотиватором, питання про режим дня та виконання ранкової гімнастики та інші питання. Аналіз результатів дослідження показав, що провідними мотивами занять фізичною культурою та спортом студенти назвали: бажання зміцнити своє здоров'я, підвищити рівень фізичного розвитку, мати гарну фігуру.

Основним з найпростіших видів фізичних вправ, що не потребує великих витрат часу, спеціально підготовленого місця, складного обладнання, є ранкова гімнастика (зарядка). Про те регулярно роблять ранкову зарядку лише 13,2% (дів), 24,1% (юн). Головними причинами, що не дозволяють займатися ранковою гімнастикою студенти назвали наступне: «ранком не має часу» - 77,0%(дів), 72,4% (юн).

В той же час більшість студентів розуміють значущість занять фізичною культурою та спортом і їх вплив на організм людини. На їх думку, регулярні заняття фізичними вправами покращують фізичний стан, підвищують працездатність, зменшують стомлюваність, знижують захворюваність, покращують самопочуття, настрій. Ми поставили таке питання «Хто впливає на вашу мотивацію та інтерес до занять фізичними вправами та спортом?» 40,2%(дів). 20,6%(юн) вважають, що викладач, 17,2%(дів), 27,5%(юн) – друзі, одногрупники, засоби масової інформації – 14,9%(дів), 10,3%(юн), батьки – 11,4%(дів), 3,4%(юн).

Як ми бачимо більшість опитуваних студентів не прагнуть до досягнення високих спортивних результатів, а у своїх заняттях фізичними вправами керуються мотивами щодо зміцнення здоров'я, стати більш сильними, спритними, витривалими, мати красиву фігуру. Велику допомогу в цьому їм надають заняття у спортивних секціях оздоровчої направленості. Крім того, секційні заняття розглядаються, як ефективна форма виховання прагнення у студентів до здорового способу життя та формування його цінностей.

Організоване дозвілля у позанавчальний час у вигляді спортивних змагань, заходів, свят - підвищують рівень фізичної підготовки, фізіологічних показників студентів, збільшують роль фізичної культури в становленні загальної культури особистості.

З виховною та мотиваційною метою в коледжі традиційно проводяться спортивно - масові заходи. Вони спрямовані на оздоровлення, збільшення рухової активності студентів, поширення здорового способу життя, зняття емоційної напруги та сприяють зближенню студентів групи.

- Для студентів нового набору систематично проводимо свято «День здоров'я», метою якого являється згуртування нового колективу, прищеплення позитивного ставлення до занять спортом.
- Свято Козацької Звитяги проводиться до Дня захисника Вітчизни, в якому приймають участь збірні команди хлопців з 1 по 4 курси. На естафетах вони демонструють витривалість, спритність та свій міцний чоловічий дух та силу.
- Малі олімпійські ігри, які включають в себе різні види спорту. Студенти нового набору поглиблено ознайомлюються з ними та віддають перевагу в подальшому відвідуючи секційні заняття.
- Всесвітній день здоров'я проводиться у вигляді змагань з фітнес – аеробіки, де дівчата та хлопці мають змогу продемонструвати свої фізичні та творчі здібності
- Щорічно до Дня фізкультурника проводяться районні змагання з перетягування канату, армреслінгу, гирьового спорту.
- Ранковий флешмоб проводиться з метою залучення студентів до занять ранковою гімнастикою.
- Презентація - проекту «Ми – за здоровий спосіб життя!» проводиться для ознайомлення з напрямками роботи циклу фізичного виховання та залучення студентів до занять фізичними вправами та спортом у позанавчальний час.

Адже заняття фізичною культурою – це одна з складових здорового способу життя. Завдяки фізкультурно – спортивній діяльності, студент накопичує соціальний досвід, що призводить до підвищення його соціальної активності. Ми часто спостерігаємо, що у студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом виробляється певний стереотип режиму дня, більш висока емоційна стійкість, витримка, оптимізм, енергія. Перебудова свідомості студентів, використання нових досягнень та методик, дозволяють докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді [5]. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно-орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якості освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання [3].

Цикл фізичного виховання спрямовую свою роботу в напрямку здоров'язбережувальної компетенції студентів медиків, а саме щоб у майбутній професійній діяльності вони дотримувалися правил здорового способу життя, режиму дня, вміли проводити пропаганду здорового способу життя серед населення та пацієнтів.

Висновки. Отже, розв'язання проблеми збереження і зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу в сучасних умовах інтенсифікації навчання можливе шляхом формування здоров'язбережувального простору.

Здоров'язбережувальні технології навчання і виховання студентів мають забезпечити високий рівень психосоматичного здоров'я, розумової працездатності, формувати мотивацію до ведення здорового способу життя та виховувати високу культуру здоров'я. Таким чином, вся робота викладачів кафедри фізичного виховання направлена на те, щоб допомогти студентам усвідомити, що здоров'я – це прекрасний дарунок, першооснова щастя людини, тому треба його берегти та зміцнювати. Цикл фізичного виховання спрямовую свою роботу в напрямку здоров'язбережувальної компетенції студентів медиків, а саме щоб у майбутній професійній діяльності вони дотримувалися правил здорового способу життя, режиму дня, вміли проводити пропаганду здорового способу життя серед населення та пацієнтів.

Список використаних джерел

1. Безруких М.М. Почему учиться трудно? / М.М. Безруких. – М., 2001. – 68 с.
2. Гончаренко М.С. Валеопедагогічний словник / М.С. Гончаренко, С.Є. Лупаренко. – Х., 2009. – 148 с.
3. Горашук В.П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я студентів: автореф. дис. ... докт. пед. наук / В.П. Горашук. – Х., 2004. – 21 с.
4. Даниленко Г.М. Гігієнічні проблеми впровадження здоров'яформуючих програм студентів / Г.М. Даниленко, Т.Б. Єфімова, Т.В. Меркулова // Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України: збірка тез доп. наук.-практ. конф. – К., 2009. – С. 113–115.
5. Здоровьесберегающие технологии: методология анализа, формы, методы, опыт применения: метод. рекомендации / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002. – 142 с.
6. Коцур Н.І. Здоров'язберігальні технології у процесі підготовки майбутніх фахівців / Н.І. Коцур // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – 2011. – №21. – С. 124–128.
7. Лук'янова О.М. Медико-соціальні аспекти збереження здоров'я студентів, забезпечення їхнього гармонійного фізичного та інтелектуального розвитку / О.М. Лук'янова // Журнал АМН України. – 2001. – Т.7. – №3. – С. 408–417.
8. Лупаренко С.Є. Сутність, види та особливості здоров'язберігаючих технологій у студентів в умовах сучасного навколишнього середовища / С.Є. Лупаренко, О.І. Попов, П.І. Потейко, Л.А. Суханова // Гігієна населених місць. – 2010. – №55. – С. 382–386.

Сатурська Г.С., д-р мед.н., завідувач кафедри соціальної медицини та організації охорони здоров'я з медичною статистикою,
Панчишин Н.Я., Теренда Н.О., Романюк Л.М.,
Литвинова О.Н., Смірнова В.Л., Романюк Н.Є.,
Петрашик Ю.М., Слободян Н.О., Ліштаба Л.В.
Тернопільський національний медичний
університет імені І.Я. Горбачевського

ЗАПОЧАТКУВАННЯ НАВЧАННЯ МАГІСТРІВ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я У ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО

Вступ. На сьогоднішній день особливої актуальності набуло питання створення відповідних вимогам часу навчальних програм підготовки магістрів у сфері громадського здоров'я, адже система охорони здоров'я України на даний час перебуває в процесі радикального реформування та структурної перебудови, в рамках якої відбувається створення та реорганізація мережі центрів громадського здоров'я. Важливим аспектом Концепції побудови нової національної системи охорони здоров'я України є удосконалення кадрового забезпечення та освіти фахівців у сфері охорони здоров'я з метою наближення її до європейських та світових стандартів. Важливою складовою цієї підготовки є забезпечення компетентнісного підходу до підготовки фахівців у сфері громадського здоров'я та їх безперервного професійного розвитку.

Основна частина. Відповідно до Стандарту вищої освіти за другим (магістерським) рівнем вищої освіти за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я» галузі знань 22 Охорона здоров'я – рамкового документу, яким визначається сукупність обов'язкових вимог до змісту та результатів освітньої діяльності закладів вищої освіти, що здійснюють підготовку фахівців, в ТНМУ ім. І.Я. Горбачевського було створено і затверджено освітньо-наукову програму підготовки фахівців у сфері громадського здоров'я, за якою вже починаючи з вересня 2019 року розпочнеться підготовка магістрів за спеціальністю Громадське здоров'я. Найважливішими цілями навчання за цією спеціальністю буде підготовка фахівців, здатних розв'язувати складні задачі і проблеми у галузі громадського здоров'я або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог. В процесі навчання студенти будуть освоювати концепції, закономірності, принципи, поняття, які спрямовані на оцінку стану здоров'я, захист та промоцію здоров'я, моніторинг загроз для громадського здоров'я, профілактику захворювань, збереження та зміцнення здоров'я та соціального благополуччя населення в цілому.

Для навчання майбутніх магістрів за спеціальністю «Громадське здоров'я» заплановано використовувати наступні методи, методики та технології: епідеміологічний, демографічний, статистичний, соціологічний, медикостатистичний, медико-географічний, соціальнопсихологічний, експертних оцінок, структурно-логічного аналізу, економічного аналізу, моделювання, методи кількісних і якісних досліджень. Щонайменше 50 % обсягу освітньої програми буде спрямовано на здобуття загальних та спеціальних (фахових) компетентностей. Серед спеціальних (фахових, предметних) компетентностей магістрів за спеціальністю «Громадське здоров'я» найвагомішими є: здатність оцінювати, інтерпретувати, порівнювати та прогнозувати основні показники громадського здоров'я; здатність визначати

пріоритети і проводити оцінку потреб сфери громадського здоров'я у конкретній ситуації; здатність розробляти варіанти стратегій, політик та визначати окремі інтервенції, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я населення, та оцінювати їх ефективність; здатність аналізувати вплив різних детермінант на здоров'я населення та обґрунтовувати відповідні заходи з їх попередження; здатність оцінювати ризики та обґрунтовувати доцільні дії у відповідь на надзвичайні ситуації в сфері громадського здоров'я; здатність аналізувати стратегії, політики та інтервенції в сфері громадського здоров'я та пропонувати заходи щодо підвищення ефективності використання наявних коштів та багато інших.

Висновки. Таким чином, впровадження освітньо-наукової програми підготовки фахівців у сфері громадського здоров'я в ТДМУ та концепції безперервного професійного розвитку фахівців у сфері охорони здоров'я в Україні буде сприяти забезпеченню компетентісного підходу до процесів реформування системи охорони здоров'я України та підвищенню якості освіти в галузі знань охорона здоров'я.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р. № 1556-VII – Інтернет ресурс.
2. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про систему безперервного професійного розвитку фахівців у сфері охорони здоров'я» № 302, 28 березня 2018 р. – Інтернет ресурс.

Солтик О.О., кандидат наук фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницький національний університет

**ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ РОБОТИ: ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД**

***Анотація.** В статті розглядається роль вчителів фізичної культури у питаннях збереження здоров'я молоді. Акцентовано увагу на закордонному досвіді професійної підготовки учителів фізичної культури.*

***Ключові слова:** вчитель фізичної культури, професійна підготовка, здоров'я.*

Постановка проблеми в загальному вигляді. Проблема забезпечення якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури є однією із важливих у сучасній освіті. Успішне вирішення освітніх завдань, які полягають у збереженні здоров'я молоді, організації їх рухової активності, забезпеченні високого рівня розвитку рухових вмінь та навичок, підвищенні адаптаційних та функціональних резервів організму тощо, в великій мірі обумовлені рівнем підготовки педагога, якістю формування професійних компетентностей, індивідуальними якостями особистості педагога тощо.

Сучасний стан життя людини, що характеризується зниженням рухової активності молоді, погіршенням рівня здоров'я, викликаним внаслідок масової інформатизації суспільства, всебічного впровадження в різні сфери життєдіяльності людини автоматів та механізмів тощо, лише підвищує роль та значення професії вчителя фізичної культури. Водночас вирішення проблеми професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури повинно базуватись на існуючих реаліях, враховувати сучасні тенденції вищої школи, включати в себе новітні підходи і напрямки підвищення якості професійного навчання, враховувати прогресивний закордонний досвід.

Зв'язок дослідження з важливими науковими завданнями. Дослідження проводилось відповідно до плану наукової та науково-організаційної діяльності Хмельницького національного університету в межах науково-дослідної роботи «Психолого-педагогічна система становлення особистості фахівця» (2014 – 2017 рр.) (державний реєстраційний номер 0114U005266).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вагома роль учителів фізичної культури у вирішенні оздоровчих завдань, покращенні і збереженні здоров'я молоді пояснюють існуючий інтерес з боку науковців до питань якісної підготовки висококваліфікованих кадрів до здоров'язбережувальної роботи.

Значну увагу приділив професійній підготовці майбутніх фахівців у сфері фізичної культури О. Димінський [3]. Серед таких важливих аспектів професійної підготовки, як необхідність збагачення рухового досвіду, формування культури рухів, учений наголошує на необхідності популяризації здорового способу життя, спрямування зусиль на покращення здоров'я молоді.

Л. Іванова [5], А. Петров [7] у процесі професійної підготовки пропонують особливу увагу приділяти підготовці майбутніх вчителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи та отримання вчителями здоров'язберігаючої освіти, формуванням у вчителів здоров'язбережувальної компетентності. В. Данилко [2] разом із формуванням здоров'язбережувальної компетентності відмічає важливість у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури «формування системи відповідних ціннісних орієнтацій та установок активної життєвої позиції, позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення, відповідальності за власне здоров'я і самореалізацію у соціальному та професійному середовищі» [2, С.238].

О. Радіонова [8], Н. Мацола, Л. Щур [6] відмічають важливість спрямування професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

Водночас поступове входження української освіти до європейського освітянського простору вимагає уніфікації системи підготовки фахівців у вищій школі, модернізації процесу навчання, яка б дозволяла особам, що здобувають освіту, буди мобільними у плані отримання освітніх послуг, розширюватиме можливості щодо проходження практик та стажування в закладах освіти інших країн, працевлаштування та отримання другої вищої освіти тощо. Нерівномірний розвиток країн, розробка нових педагогічних технологій у світі

та впровадження їх у навчальний процес, глобальна інформатизація суспільства тощо, потребують глибокого і всебічного їх аналізу, з метою пошуку позитивного досвіду і подальшого впровадження його в національну освіту. З огляду на це проведемо аналіз та визначимо певні особливості професійної підготовки вчителів фізичної культури в інших країнах.

Мета статті: охарактеризувати прогресивний закордонний досвід, присвячений питанням професійної підготовки учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної роботи.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Здійснюючи аналіз закордонної освіти важливо зазначити те, що вона також знаходиться в стані реформування та модернізації. Це відображається у переосмисленні різних термінів і понять, постановці нових цілей та завдань перед фізичною культурою, пошуку нестандартних та інноваційних шляхів вирішення тощо.

Прикладом змін у фізичній культурі можна показати переорієнтацію шкільної програми фізичного виховання у США [10]. Так, в американських школах на уроках фізичного виховання поступово змінюється пріоритет з вивчення і отримання навичок з різних видів спорту, участі у спортивних змаганнях, досягнення високого результату на індивідуальний особистий фізичний розвиток, покращення психофізіологічного стану учня, готовності до майбутньої професії тощо. А це в свою чергу вимагає серйозної переорієнтації фахової підготовки вчителів фізичної культури. Так, майбутні вчителі фізичної культури повинні краще розумітись на питаннях здоров'язбереження, володіти сучасними оздоровчими технологіями, мати достатньо знань і вмінь щодо організації оптимальної рухової активності учня тощо.

Як зазначила Т. Дерека [4], характерними рисами професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у США є диференціація і індивідуалізація навчання в межах особистісного підходу, поглиблене практичне спрямування кожного навчального курсу. Також важливий є тісний міждисциплінарний зв'язок, який відображається у формуванні у майбутнього вчителя фізичної культури комплексних компетентностей, утворених на основі інтеграції знань і умінь, отриманих із різних дисциплін. Загалом студенти формують свою власну траєкторію навчання, яка полягає у самостійному визначенні навчального навантаження, вибору курсів з різних видів рухової активності, форм і методів організації занять. Під час професійного навчання акцент робиться на тісну взаємодію теоретичної і практичної підготовки.

Під час підготовки широко використовується проблемне навчання, методи моделювання, рольових ігор тощо. Вагомого значення у ході навчання набуває дискусія, коли кожен студент повинен висловити свою власну позицію по відношенню до досліджуваної проблеми.

Продовжуючи закордонний досвід зупинимось на особливостях забезпечення фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах Великобританії. Характерною особливістю шкільної фізичної культури є

розширення видів спорту, впровадження у навчальний процес з фізкультури нетрадиційних видів рухової активності, збільшення можливостей учнів стосовно вибору видів спорту та фізичних вправ, якими учні можуть займатися на уроках з фізичної культури. Зайняття фізичними вправами за інтересом не тільки сприяють підвищенню ефективності уроків, також позитивно відображаються на бажаннях учнів займатися самостійно у поза навчальний час. Поряд із традиційними формами організації навчальних занять у Великобританії широко використовується почергова освіта, сутність якої полягає у поєднанні теоретичної і практичної підготовки упродовж року. Спочатку семестру студенти вивчають необхідні дисципліни, наступний закріплюють отриманні знання у ході проходження практик. Поширеним у процесі професійної підготовки є закріплення відповідальних викладачів (тьюторів) за групою студентів, які допомагають студентам краще навчатися, забезпечують зв'язок між студентами та професорсько-викладацьким складом [9].

Звертаючи увагу на досвід Китаю, можна відмітити те, що як вся сфера фізичної культури і спорту, так професійна підготовка фізкультурних кадрів знаходиться в центрі державної політики. Загалом сфера фізичного виховання у Китаї спрямована на підготовку здорової, фізкультурно-грамотної молоді, здатної до високої працездатності і активної життєдіяльності [1]. Характерною рисою Китайської фізкультурної освіти є збереження у фізичному вихованні історично сформованих форм фізичної культури. Прикладом таких форм є китайська гімнастика «Цигун», оздоровчі системи (тайцзі-цюань) та ін. Важливими завданнями фізичної культури шкільного віку є: сприяння оптимальному фізичному розвитку; формування важливих соціальних якостей (дисциплінованість, відповідальність, чесність, справедливість тощо); розвиток основних рухових навичок; формування інтересу і любові до спорту.

Значні вимоги пред'являються і до підготовки вчителів фізичної культури. Окрім загальних обов'язків вчителя надавати базові знання з санітарних норм, стимулювати зацікавленість учнів до власного здоров'я, до розвитку особистості, ознайомлювати з основними видами спорту, у професійні обов'язки вчителя також включені і інші. Так, вчитель повинен вміти проводити спортивні свята, викладати селективні курси, здійснювати профілактику різних захворювань, зокрема порушення чи неправильне харчування, захворювання зору, різних інфекційних захворювань тощо. Для цього у процесі професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури в Китаї передбачено курси з «Охорони здоров'я», де студенти отримують знання, пов'язані із методами лікування захворювань за допомогою різних східних оздоровчих систем [1].

Здійснивши аналіз особливостей підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у країнах, які утримують лідерські позиції як за освітянськими показниками, так мають кращі досягнення і у спортивній сфері, перейдемо до висвітлення можливого впровадження позитивного досвіду в українській освіті. Розробляючи педагогічну систему підготовки вчителів фізичної культури

важливо, щоб вона була дієва і ефективна, враховувала сучасні реалії, зокрема мала випереджувальний характер. Швидкі темпи реформування освіти, впровадження сучасних технологій, підвищення комунікації між учасниками освітнього процесу через соціальні групи тощо ставлять нові вимоги до майбутніх педагогів, зокрема вчителів фізичної культури. При цьому не достатньо орієнтуватись лише на сучасний стан. Чотирирічне відставання у підготовці бакалаврів вимагає прогнозування та передбачення на кілька років вперед тенденцій розвитку освіти.

У цьому зв'язку є, на наш погляд, два дієвих шляхи підвищення якості підготовки вчителів фізичної культури. Перший – підготовка вчителів нової формації, які мають постійне спрямування на саморозвиток, самовдосконалення, підвищення свого професійного рівня [11]. Інший шлях, це врахування позитивного досвіду тих країн, які мають кращі досягнення в науковій і освітянській галузі.

Проведений нами аналіз закордонного досвіду дозволив виявити низку важливих особливостей, пов'язаних із професійною підготовкою. Зокрема, це можливість здійснювати студентами вибір під час навчання. Причому вибір може стосуватись не лише предмета, студенти можуть вибирати курси, рівень знань, розробляти власні оздоровчі програми. Саме по собі поняття вибору в освіті має величезне значення. Воно підвищує внутрішню мотивацію до навчання, підвищує відповідальність тощо. Позитивним на наш погляд збільшення ваги педагогічної практики. Це дає можливість майбутнім випускникам краще пристосуватись до майбутньої професії, скоротити термін і полегшити адаптацію до діяльності вчителя фізичної культури.

Також особливе значення відіграє гуманізація освіти, переорієнтація професійної підготовки і майбутньої діяльності на індивідуальний фізичний розвиток, здоров'язбереження учнів, впровадження у навчання оздоровчих систем, нетрадиційних видів рухової активності. Це у свою чергу вимагає поглиблення медичних знань, основ здоров'я, профілактики захворювань та попередження травматизму. Позитивним є врахування національних традицій, історичного досвіду розвитку сфери фізичної культури у своїй країні. Включення до навчальної програми народних видів рухової активності.

Висновок. Аналіз закордонного досвіду показав наявність значної уваги до професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури не лише з боку вищих навчальних закладів, а і на державному рівні. У ході теоретичного аналізу виявлено цілу низку особливостей професійної підготовки, реалізація яких позитивна для національної освіти. Зокрема, збільшення можливостей вибору у ході навчання, підвищення ролі практичної підготовки, в тому числі педагогічної практики, розширення компетентностей вчителя фізичної культури з медичних знань, питань здоров'я збереження, оздоровчих систем.

Перспективи подальших розвідок. Серед важливих напрямів подальшого впровадження результатів дослідження є розробка стандартів, удосконалення освітніх програм та навчальних планів підготовки учителів фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Ван Сюе Мань. Особенности системы государственного управления физической культурой и спортом в КНР / Мань Ван Сю // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2008. - № 4. - С. 217-221.
2. Данилко В. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури [Електронний ресурс] / В. М. Данилко // Молодий вчений. – 2018. – № 3(1). – С. 236-239.
3. Деминский А. Ц. Основы теории и методики физического воспитания / А. Ц. Деминский – Донецк: АО Донеччина, 1995. – 520 с.
4. Дерека Т. Професійна підготовка фахівців фізичного виховання у США / Continuing Professional Education : Theory And Practice (Series: Pedagogical Sciences) Issue №1-2 (46-47), 2016. С. 71-76.
5. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Любов Іванівна Іванова; Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2007. – 22 с.
6. Мацола Н. П. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності школярів [Електронний ресурс] / Н. П. Мацола, Л. Щур // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2017. – Вип. 5К. – С. 197-200.
7. Петров А. О. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки [Електронний ресурс] / А. О. Петров // Наукові записки [Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя]. Психолого-педагогічні науки. – 2014. – № 1. – С. 203-207.
8. Радіонова О. Л. Сутність проблеми підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді / О. Л. Радіонова // Наукові записки КДПУ. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти / ред. кол. : С. П. Величко [та ін.]. – Кіровоград : КДПУ ім. В. Винниченка, 2016. – Вип. 9, ч. 3. – С. 58-61.
9. Education system in UK [Electronic resource]. – Access Mode : <http://www.uk/government/uploads/system/uploads/attachmentdata/file/219167/v01-2012uses.pdf>.
10. Maurer M. R. Steps to Successful Physical Education / Maurer, Marcy R., Jordan, Pat J. // Teacher Education Workshop : Physical Educator. – 2006. – V. 63, n.1. – P. 53-56.
11. Pavliuk O. S., Chopyk T. V., Antoniuk O. V., Pavliuk Ye. O., Soltyk O. O., Biliński J. Pedagogical Technology of Physical Education Teachers' Professional Self-Improvement // Наука і освіта. – 2017. – №4. – 101-106.

СЕКЦІЯ 5. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Галушко М.І., методист ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти комунального закладу,
Комунальний навчальний заклад «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ТА МОДИФІКАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ДЛЯ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ

***Анотація.** У матеріалі викладено основні умови організації інклюзивного навчання учнів з розладами аутистичного спектру з метою запобігання сенсорного дискомфорту, негативної емоційної домінанти, стану дифузної тривоги та немотивованих страхів, притаманних даній категорії дітей з особливими освітніми потребами.*

***Ключові слова:** розлади аутистичного спектру, освітнє середовище, модифікація, адаптація.*

На сучасному етапі розвитку українського суспільства освітні реформи набувають все більш гуманістичної спрямованості. Особливе місце в модернізації системи освіти посідає включення в освітнє середовище осіб з особливостями психофізичного розвитку, адже згідно з демократичними соціальними перетвореннями і пріоритетами сьогодення в нашій країні законодавчо визнано право кожної дитини на здобуття освіти у загальноосвітніх закладах за місцем проживання. В Україні активного впровадження набуває інтегрування дітей з особливостями психофізичного розвитку в загальноосвітній простір, їх соціальний супровід, що виявляється в розвитку нової форми навчання – інклюзивної, яка вважається основною освітньою інновацією кінця XX - початку XXI століття. Проблема створення освітнього середовища, яке б відповідало потребам і можливостям кожної дитини наразі знаходиться у центрі уваги численних фундаментальних і прикладних розробок вітчизняних фахівців галузі психології та дидактики. Адже демократизація і гуманізація сучасних суспільних перетворень зміщує акценти від адаптації людини до навколишнього середовища в бік адаптації середовища для задоволення потреб людини. У зв'язку з цим навчання дітей з розладами аутистичного спектру (далі РАС) в умовах інклюзивного освітнього простору вимагає проектування і створення освітнього середовища, яке б сприяло їх подальшому розвитку, мало найбільш підтримувальний, стимулюючий та корекційно-розвивальний потенціал.

Діти з РАС у повсякденному житті стикаються з масою труднощів щодо просторового орієнтування, сприймання довкілля, взаємодії з оточуючими, комунікативного спілкування, осмислення отриманої інформації, необхідності застосування вольових зусиль для досягнення результату. Саме цими особливостями і обумовлена необхідність модифікації середовищних ресурсів з метою підвищення ефективності навчання та збереження фізичного і психічного здоров'я учнів з РАС. До них має бути застосований особливий підхід, зорієнтований на міжнародну практику розробки ефективних методів навчання та світові стандарти. Зважаючи на специфіку психічної організації таких дітей, щодо кожної дитини з РАС має бути оптимально визначена необхідність та доречність використання предметних, просторових, організаційно-смыслових та соціально-психологічних ресурсів освітнього простору.

Насамперед, модифікації підлягають просторові ресурси, що передбачає планування простору класного приміщення з урахуванням його багатofункціональності, визначення зон діяльності та їх меж з обов'язковим використанням візуальних опор. Саме використання опори на візуальні стимули, наявність піктограм, умовних позначень, маркування робочих місць допоможуть дитині долати труднощі комунікативного спілкування, просторового орієнтування. Принцип структурування простору з застосуванням візуальних кордонів допоможе дітям з РАС усвідомити правила поведінки на кожній конкретній ділянці простору та зорієнтуватися в певній діяльності. У кожній зоні мають бути зосереджені специфічні для неї предметні ресурси, а кожному предмету необхідно відвести постійне місце, щоб приміщення класу сприймалось дитиною як сталий і захищений простір.

Але дитину потрібно навчити не тільки орієнтуватись у навколишньому, а й регулювати свої відносини з довкіллям: предметами, простором, іншими людьми, орієнтуватися в часі, дотримуватись певної системи правил. Регуляторами поведінки в даному випадку виступають такі чинники, як режим дня, індивідуальний розклад дитини, вимоги педагога та правила поведінки. Дотримання режимних моментів є дуже важливим для забезпечення активності і працездатності, формування вольових якостей, запобігання виникненню страхів та тривожності перед незнайомою ситуацією. Структурування ситуації навчання допоможе дитині з РАС адаптуватися в освітньому закладі, запам'ятовувати події, що відбуваються в певну частину дня, співвідносити часовий проміжок з певним режимним моментом. Введення індивідуального візуального розкладу допоможе дитині краще зорієнтуватись в ситуації, зрозуміти, що на неї чекає далі. Будь-які зміни в розкладі мають бути передбачені заздалегідь і дитина має бути готовою до них. Мова педагога повинна відповідати мовленнєвому розвитку дитини. При висуванні певних вимог слід застосовувати короткі прості фрази з відповідним емоційним забарвленням. Під час формулювання вимог та правил поведінки слід якомога менше використовувати у мовленні частку «не» та слово «ні». Свідома

регуляція поведінкових проявів дітей з РАС базується на засвоєних з допомогою візуальних орієнтирів правил, схем, алгоритмів поведінки. Засвоєне правило «спочатку - потім» сприяє усвідомленню необхідності виконати поставлене завдання, щоб мати можливість перейти до бажаної діяльності чи отримати певне заохочення.

Ключову роль у задоволенні потреби дитини в сприятливому соціально-психологічному кліматі відіграє спілкування з однолітками. Дорослий має знайомити дитину з доступними моделями спілкування, демонструвати різні вербальні та невербальні засоби міжособистісної взаємодії, моделювати ситуації, що передбачають різноманітні форми спілкування та засвоєння соціальних норм поведінки, спонукають дитину до взаємодії у мікросоціумі.

Беззаперечна важливість засвоєння правил поведінки, структурування діяльності та моделювання просторового середовища є базовою відносно формування у дитини норм безпечної поведінки в соціумі.

Отже, принциповими положеннями адаптації та модифікації ресурсів освітнього середовища для дитини з РАС є: безпека; насиченість предметами, що стимулюють пізнавальну активність та забезпечують можливість для полісенсорного сприймання; смислова впорядкованість відносин у відповідності до сталої системи правил; залучення в систему соціальних стосунків; зорієнтованість освітнього впливу на зону найближчого розвитку дитини і поступове формування здатності самостійно долати перешкоди.

Для забезпечення психологічного комфорту дитини з РАС освітній процес слід будувати з урахуванням прийнятного для дитини темпу та поступового збільшення обсягу роботи, регулярно змінювати види діяльності та форми роботи на уроці, дотримуватись принципу слідування за природними потребами дитини, створювати умови для забезпечення успішності дитини у сфері спілкування та взаємодії з усіма учасниками освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Аршатская О. С. Психологическая помощь ребёнку раннего возраста с тенденцией формирования детского аутизма: совместная работа специалистов и родителей. *Альманах ИКП РАО*. 2003. №2. С. 35–42.
2. Карвасарская И.Б. В стороне. Из опыта работы с аутичными детьми: метод. пособ. Москва: Теревинф, 2003. 70 с.
3. Колупаева А. А., Савчук Л. О. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання: наук.-метод. посіб. Київ: АТОПОЛ, 2011. 273 с.
4. Мамайчук И. И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии: метод. пособ. Санкт-Петербург: Речь, 2008. 224 с.

Косиця О.В., майстер спорту з волейболу, голова комісії фізичного виховання, викладач фізичного виховання,
Механіко-технологічний коледж Одеської національної академії харчових технологій

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

***Анотація.** У статті розглянуті проблеми становлення духовності і моралі молодшої людини в сучасних умовах, формування у студентів здорового способу життя у процесі їх навчальної діяльності та формування у них мотивації до збереження і зміцнення власного здоров'я, розроблені практичні рекомендації щодо формування здорового способу життя, наведено дані про апробацію та впровадження результатів дослідження в практику.*

***Ключові слова:** збереження та зміцнення власного здоров'я, здоровий спосіб життя, ціннісні установки.*

Статистика свідчить, що кінець XX та початок XXI ст. характеризуються високим зростанням захворюваності та смертності населення. Згідно з оцінками експертів, стан здоров'я населення України, особливо молоді, становить загрозу національній безпеці та подальшому демографічному розвитку. Здоров'я молоді потерпає від таких проблем, як неякісне харчування, тютюнокуріння, вживання алкоголю, наркотичних та інших психоактивних речовин, ВІЛ/СНІДу та інфекцій, що передаються статевим шляхом. Багато молодих людей свідомо нехтує дотриманням правил особистої гігієни та заняттям фізичною культурою і спортом. Виникає парадоксальна, і водночас небезпечна ситуація, коли люди власною нерозбірливою поведінкою добровільно наносять собі шкоду, погіршують майбутній генетичний потенціал та скорочують тривалість свого життя.

Система охорони здоров'я, через свою недосконалість, не може істотно впливати на збереження здоров'я студентів. Звідси особливої значущості набувають питання підготовки молодшої людини до реалізації здорового способу життя в різних умовах її життєдіяльності. У цьому аспекті студентське середовище, через свою специфічність, представляє особливий інтерес для дослідників. Аналіз наукових джерел, присвячених формуванню у молоді здорового способу життя, дав змогу з'ясувати, що ця проблематика є однією з найменш вивчених сфер соціально-психологічної роботи. Серед широкого спектру питань, які потребують свого вирішення, не розробленими залишаються ті, що пов'язані з обґрунтуванням критеріїв і показників здорового способу життя студентів, своєчасного виявлення серед них тих, хто схильний до нездорового способу життя; обґрунтування основних заходів щодо формування здорового способу життя у процесі їх навчальної діяльності формування у них мотивації до збереження і зміцнення власного здоров'я.

Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичні – аналіз, співставлення, порівняння, узагальнення, систематизація (наукової літератури з проблемних питань, пов'язаних зі збереженням здоров'я людини, а також із формуванням здорового способу життя); емпіричні – спостереження та бесіда (з метою

виявлення способу життя, який ведуть студенти і характеру їхнього ставлення до здорового способу життя), опитування (для вивчення індивідуально-психологічних властивостей особистості), анкетування (для виявлення у майбутніх спеціалістів потреби дотримуватись здорового способу життя, а також для пошуку ефективних шляхів формування здорового способу життя), експеримент (для дослідження ефективності методики формування здорового способу життя у студентів); методи математичної статистики: багатофункціональний критерій (φ) Фішера (використовувався для опрацювання експериментальних даних і встановлення кількісних залежностей між явищами, що досліджувалися).

Враховуючи результати досліджень ми дійшли висновку, що під поняттям «здоровий спосіб життя студента» слід розуміти такі особливості діяльності, які сприяють збереженню та зміцненню його здоров'я, а також гармонійній організації служби, навчання, побуту, відпочинку. Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. З'ясовано, що до структури здорового способу життя студентів входять: навчальна діяльність; самопідготовка і саморозвиток у молоді важливих особистісних якостей (сили волі, цілеспрямованості, наполегливості, активності, самодисципліни, самоконтролю); самоорганізація життєдіяльності, що ґрунтується на повноцінному розпорядку дня, який включає раціональний відпочинок, заняття фізичною культурою та спортом і профілактику захворювань; психологічна підготовка як основа попередження шкідливих звичок; раціональне та збалансоване харчування як основа правильного розвитку всіх систем організму; повноцінний сон, який сприяє відновленню фізичних та розумових сил.

На ЗСЖ людини впливають такі чинники: праця, раціональний режим праці і відпочинку, недопущення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування і т. п.

Фізично та психічно здоровою можна вважати особу, яка не має шкідливих звичок, живе активним життям у соціумі, має набір надійних методик для подолання стресів, регулярно виконує фізичні вправи, що дають змогу підтримувати фізичну форму та привабливу фігуру.

Найбільше значення серед зовнішніх факторів ризику відіграють особливості сімейного виховання, оскільки саме в сім'ї формуються установки на ЗСЖ. На розвиток у дітей адиктивної та девіантної поведінки, а отже, – нездорового способу життя, суттєво впливають проблемні сім'ї та сім'ї з негативним типом виховання (гіперпротекцією, гіпопротекцією, суперечливим вихованням), а також неповні та деформовані сім'ї (з вітчимою та мачухою).

За характером реалізації ЗСЖ студенти можуть поділятися на: активних, посередніх та пасивних. З'ясовано, що ЗСЖ залежить від таких чинників, як раціональний режим навчання і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне

харчування, позитивні емоції. До основних критеріїв та показників ЗСЖ належать рухову активність (заняття фізичною культурою та спортом, піші прогулянки, тощо), якісне харчування (рівновага одержуваної енергії та енергії що використовується, відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах), відсутність шкідливих звичок (куріння, вживання наркотиків, алкоголю), дотримання правил особистої гігієни (раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієна одягу та взуття, загартованість організму), безпечна сексуальна поведінка (інформація про початок статевого життя, ступінь обізнаності щодо засобів запобігання хвороб, що передаються статевим шляхом) та можливості реалізації ЗСЖ (наявність сприятливих умов для особистої гігієни, наявність сприятливих умов для заняття фізичною культурою та спортом).

Отже, дотримання людьми ЗСЖ залежить від багатьох факторів. Знання про них допоможуть студентам уникнути в майбутній діяльності помилкових рішень та зберігати своє фізичне та психічне здоров'я. Важливе місце в ході констатувального етапу експерименту займало визначення місця та ролі самостійних занять фізичною культурою як складової здорового способу життя. Встановлено, що регулярно самостійно займаються вправами лише 38,2% студентів, 55,0% епізодично, 6,8% самостійно фізичними вправами не займається. На запитання, що заважає їм займатися фізичними вправами, 94,6% курсантів серед таких причин назвали: відсутність вільного часу, стомленість після навчання, відсутність бажання та інтересу, обмеженість умов для занять, відсутність спортивного інвентарю, слабе здоров'я, інші захоплення.

Аналіз досліджень показав, що на перше місце студенти серед мотивів занять фізичною культурою поставили зміцнення здоров'я, на друге – зацікавленість процесом занять фізичною культурою, на третє – гармонійний фізичний розвиток, на четверте – підтримку загальної працездатності, на п'яте – недостатню рухову активність, активний відпочинок, можливість задовольнити свою потребу в спілкуванні з однолітками. Серед мотивів занять фізичною культурою звичка до систематичних занять посідала лише шосту позицію, а найменш вагомими внутрішніми мотивами були підготовка до майбутньої професії, потреба в красивій поставі й прагнення бути гарним.

Для підвищення ефективності роботи зі студентами було розроблено практичні рекомендації викладачів коледжу. З'ясовано, що вони повинні: володіти системою знань з психології особистості, закономірностями міжособистісного сприймання, способами попередження міжособистісних конфліктів, системою знань про здоров'я особистості та шляхи його збереження; всіляко сприяти підвищенню належного рівня душевного благополуччя підлеглих, а також піклуватись про реалізацію ними ЗСЖ; враховувати індивідуально-психологічні особливості підлеглих; визначити доцільні методи, засоби та прийоми виховання у підлеглих здорового способу життя; правильно використовувати різні види критики дій та вчинків підлеглих; вивчати досвід роботи колег щодо формування ЗСЖ.

Викладач повинен проявляти вміння за необхідності поступатися, стримуватися та виважено ставитися до молоді. Йому необхідно вміти усвідомлювати й адекватно оцінювати свої дії, психічні процеси і стани.

Слід зазначити, що межі нашої роботи не дають можливості вирішити низку питань, які можуть поглибити вивчення проблеми формування здорового способу життя студентів. Предметом для подальших досліджень можуть стати: вивчення психологічних особливостей створення культу здоров'я в студентських колективах, виявлення ефективних засобів та методів впливу на майбутніх спеціалістів, як суб'єктів самозбережувальної поведінки.

Список використаних джерел

- 1.Дубок І.В. До сутності поняття «здоровий спосіб життя»/ І.В.Дубок//Вісник Глухівського держ. Пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки.-2010.-Вип.16.-с.212-215
- 2.Космолінській Ф. П. Фізична культура і працездатність - М.: 1983
- 3.Марьясіс В.В. Бережіть себе від хвороб. - М., 1992
- 4.Міхеєнко П.С. Валеологія:основи індивідуального здоров'я людини: навч. Посібник для студентів вузів/ О. І. Міхеєнко. -2009
- 5.Соціальна політика,соціальна робота й охорона здоров'я: Як Україні досягти європейського рівня якості послуг?: Збірка тез конференції/ Ред. Т. Семигіна. -2007
- 6.Ти і Я. / Под ред. Капцова Л.В. - М. - Молода гвардія. - 1989
- 7.Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу:Матеріали Всеукр. наук.- практ. конференції, 17-19 квітня 2006
- 8.Шиян О. Поняттєво-категоріальний апарат дослідження державної освітньої політики з питань забезпечення здорового способу життя молоді/О.Шиян//Вісник Нац. Академії держ. управління при Президентіві України.-2009.-№4.-с.269-27

СЕКЦІЯ 6. ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я — НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОГО МАЙБУТНЬОГО УКРАЇНИ

Великодна Є.М., к.філос.н., заступник декана
факультету менеджменту та освітніх інновацій,
Комунальний заклад вищої освіти «Дніпровська
академія неперервної освіти» Дніпропетровської
обласної ради

СОЦІАЛЬНІ ФАКТОРИ РИЗИКУ ЗДОРОВ'Я У МЕДІЙНО- ІНФОРМАЦІЙНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

***Анотація.** У статті розглянуто соціальні фактори ризику для здоров'я медійно-інформаційного характеру та їх вплив на загальний стан людини у контексті інформаційного суспільства.*

***Ключові слова:** здоров'я, соціальне здоров'я, здоровий спосіб життя.*

Розвиток людського потенціалу, що виступає необхідною умовою прогресу сучасного суспільства, орієнтується у першу чергу на забезпечення можливостей задоволення усього комплексу потреб і інтересів людей. Високий рівень і якість життя, гарантовані якісна освіта і зайнятість, правова й особиста безпека, соціальна захищеність виступають значимими умовами нарощування людського капіталу й одночасно соціальними детермінантами забезпечення здоров'я людини. Це й зрозуміло, оскільки найважливішим фактором, що детермінує потенціал розвитку людини та суспільства, є здоров'я населення. Збереження та зміцнення індивідуального та, отже, суспільного здоров'я здатні внести найбільший вклад у забезпечення сталого соціально-економічного розвитку країни.

Соціальність проблематики здоров'я проявляється у тому, що його критерії, у тому числі й на індивідуальному рівні, встановлюються, виходячи з норм, цінностей конкретного суспільства, залежать від рівня його соціально-економічного та соціокультурного розвитку. Суб'єктами управління відносно здоров'я виступають соціальні утвори: конкретні індивіди із засвоєними у процесі соціалізації соціальними властивостями і якостями, соціальні групи, соціальні інститути, у тому числі й освіта. Стан здоров'я як окремого індивіда, так і нації в цілому детермінується дією соціальних процесів і явищ, залежить від ефективності функціонування соціальних інститутів, піддаючись впливу факторів ризику, що мають соціальний характер. Причому внесок соціальних факторів ризику в погіршення здоров'я населення величезний і визначається фахівцями на рівні 50% [2]. Звідси зрозуміло, що аналіз стану здоров'я особистості у медійно-інформаційному освітньому просторі повинен включати в якості одного із провідних компонентів саме вивчення процесів інформатизації як соціальних факторів ризику погіршення здоров'я, орієнтуючись на їх систематичне виявлення, оцінку й попередження,

установлення основних чинників процесу формування факторів ризику медійного характеру. Становлення медійно-інформаційного освітнього простору також доцільно розглядати як соціальний процес, який пов'язаний з формуванням ризиків для здоров'я людини.

Оскільки мова йде про конкретні соціальні феномени, ризик доцільно трактувати як об'єктивний і пізнаваний факт і пов'язувати з категоріями «імовірність», «небезпека», «шкода». У руслі даного підходу лежить така дефініція ризику, як «продукт імовірності виникнення небезпеки й серйозності (масштабу) її наслідків» [3, р.380]. Фактори ризику слід розуміти як умови, що збільшують імовірність або реальність настання несприятливої події (у нашому випадку – загроза здоров'я).

Соціальними факторами ризику для здоров'я медійно-інформаційного характеру слід уважати всі умови, породжувані діяльністю людей в інформаційному просторі, які підвищують ймовірність настання певної негативної події з погляду здоров'я особистості. Соціально-інформаційні фактори ризику здоров'ю можуть проявлятися на різних рівнях. На мікрорівні факторами ризику будуть виступати поведінкові особливості індивіда, обумовлені його інтегрованістю в інформаційні процеси (інтеріоризовані у процесі соціалізації цінності й норми, засвоєні соціальні ролі та ін.), на інституційному рівні – специфіка функціонування мас-медійних інститутів, їх існуючі явні й латентні дисфункції, на загально соціальному рівні – наявні форми комунікацій, управління та поширення інформації тощо. Якись із даних факторів прямо визначають імовірність настання небажаної події (прямі фактори ризику), якись – впливають на виникнення негативних наслідків опосередковано, виступаючи умовами формування факторів ризику.

Контекстуалізація соціальних факторів ризику, які пов'язані з формуванням медійно-інформаційного освітнього простору, виступає найважливішим методом розуміння особливостей їх впливу на здоров'я людини й орієнтує на усвідомлення умов, що детермінують існування, інтенсифікацію або, навпаки, зникнення вказаних факторів ризику, безпосередньо пов'язаних зі станом здоров'я людини, дозволяючи виробити ефективні інструменти керування ними, сформувані діючі стратегії підвищення якості індивідуального й суспільного здоров'я в культурно-освітній сфері.

Освіта має пряме відношення до зростання чи зменшення соціальних ризиків для здоров'я в інформаційному суспільстві. Низький рівень освіти, що визначає низький рівень поінформованості, гігієнічної й валеологічної грамотності, культури здоров'я індивіда, підвищує ризик реалізації ним безвідповідальної стосовно власного здоров'я поведінки, а загалом – образу життя. Як підкреслює дослідниця Н.Лебедева-Несевря, «низький рівень освіти також збільшує ймовірність прихильності шкідливим звичкам, обумовлює менший рівень поінформованості про проблеми здоров'я й здоровий спосіб життя, детермінує схильність до безвідповідальної поведінки, виступаючи умовою виникнення факторів ризику погіршення здоров'я, або фактором

ризик у «другого порядку» [2, с.38].

Основні проблеми здоров'я особистості у сучасному суспільстві носять соціокультурний характер. Негативна поведінка відносно власного здоров'я, що проявляється у шкідливих звичках чи деструктивній стосовно власного здоров'я поведінці, є наслідок засвоєних у процесі соціалізації соціальних норм, цінностей, світоглядних установок, які сьогодні вирішальною мірою визначаються змістом медійно-інформаційного простору. Відсутність у ціннісному ядрі культури суспільства й відповідно в освітньому процесі здоров'я як базової цінності, виродження її в економічну категорію, набуття інструментального характеру, переломлюючись на рівні індивіда, визначають реалізацію ним негативної самозбережуючої поведінки. Відсутність у медійно-інформаційному просторі артикульованої суспільної думки про необхідність відмови від шкідливих звичок, поширеність моди на шкідливі для здоров'я патерни поведінки, лояльність спільноти стосовно них, формальний підхід до пропаганди здоров'язберігаючої життєдіяльності в царині віртуальних комунікацій багато в чому визначають рівень загроз для здоров'я особистості.

Таким чином, прямі соціальні фактори ризику здоров'ю у медійно-інформаційному освітньому просторі визначаються дією багатьох взаємозалежних соціокультурних процесів і явищ. Першочергові на сьогодні завдання збереження й підвищення якості суспільного та індивідуального здоров'я, збільшення тривалості життя, тобто розвитку людського потенціалу, вимагають вироблення ефективних методів дослідження й попередження вказаних ризиків.

Список використаних джерел

1. Лебедева-Несевря Н. А. Соціальні фактори ризику здоров'ю як об'єкт управління / Н.А. Лебедева-Несевря // Вісник Пермського університету. Серія: Біологія. – 2010. – № 3. – С. 36-41.
2. Лісичин Ю. П. Суспільне здоров'я та охорона здоров'я// Ю.П. Лісичин. – М.: ГЭОТАР-Медіа, 2009. – 381 с.
3. Bradbury J. The Policy Implications of Different Concepts of Risk / J. Bradbury // Science, Technology & Human Values. – 1984. – Vol. 14. – №4. P. 380-387.

Гандовська Л.В., завідувач науково-просвітницького центру,
Шпильова А.П., провідний інженер,
Державний дендрологічний парк «Олександрія»
НАН України

НАВЧАЛЬНО-ПРОСВІТНЄ ТА ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ЕКСКУРСІЙ-ПРОГУЛЯНОК ДЕНДРОПАРКОМ «ОЛЕКСАНДРІЯ»

***Анотація.** У статті розглянуто вплив екскурсій-прогулянок дендрологічним парком «Олександрія» на оздоровче і екологічне виховання*

школярів; на формування гармонійного сприйняття краси та грамотної поведінки школярів у навколишньому середовищі.

Ключові слова: *екологічне виховання, екскурсія-прогулянка, охорона природи, здоровий спосіб життя.*

Державний дендрологічний парк «Олександрія» є взірцем садово-паркового мистецтва кінця XVIII – початку XIX ст. «Олександрія» – ландшафтний парк з елементами романтизму та сентименталізму.

Туристів, які відвідують парк, вражають могутні дерева, що створюють чудові пейзажні композиції, далекі перспективи на архітектурні споруди, художнє поєднання відкритих та закритих просторів. Розташований на лівому березі річки Рось, парк, ніби виростає з води, віддзеркалюючись на поверхні ставків, милується грою світла та тіні. Підтвердженням неповторності дендропарку є унікальна колекція раритетних дерев та кущів, яка нараховує понад 2500 видів, різновидів та культиварів.

Останнім часом спостерігається тенденція до проведення навчальної роботи серед школярів та студентів із висвітленням питань охорони природи, екологічного виховання, грамотної поведінки у навколишньому середовищі, на прикладі дендропарку «Олександрія».

І все актуальнішими стають екскурсії-прогулянки парком, адже вони надають можливість проводити спостереження за живими об'єктами природи і повноцінно спілкуватися з нею. Такі екскурсії-прогулянки мають велике оздоровче, рекреаційне, просвітнє та навчально-виховне значення. Розвивають у школярів допитливість, уміння орієнтуватися на місцевості, формувати правильні уявлення та поняття про навколишній світ, вивчати закони природи, виховують почуття патріотизму, дбайливого ставлення до природи, забезпечують рухову активність дітей на повітрі.

Слід зазначити, що такі прогулянки є оздоровчими та загальнозміцнюючими чинниками для покращення діяльності дихальної, серцево-судинної та нервової систем; викликають позитивні емоції, які, у свою чергу, сприяють гармонізації загального стану та душевній рівновазі, яка і є основою фізичного здоров'я людини у цілому.

Науково-просвітницький центр дендропарку «Олександрія», з метою згуртування учнівського колективу, поглиблення знань з історії, виховання патріотичних почуттів, прищеплення любові до природи рідного краю, розвитку гармонійного сприйняття краси світу, реалізовує ряд цікавих і корисних проєктів: «Людина заради природи, а не навпаки»; «Гідний громадянин»; «Зроби у сад шпаківню»; природоохоронна акція «Збережи первоцвіти», метою якої є збереження у паркових ландшафтах ранньоквітучих весняних рослин та привертання уваги населення до проблеми зникнення первоцвітів на Білоцерківщині. У 2019 році розпочато співробітництво з громадським об'єднанням «Мій вибір», а саме з молоддю, яка потрапила у складні життєві обставини.

Таким чином, під час екскурсії-прогулянки дендропарком «Олександрія» школярі, студенти та молодь не тільки отримають певні знання або навички, але й розвивають мислення, навчаються аналізувати, порівнювати і узагальнювати. Екскурсії-прогулянки на свіжому повітрі позитивно впливають і на маленьких дітей, адже саме малеча, яка зростала у контакті з природою, у дорослому житті набагато дбайливіше ставитиметься до навколишнього середовища.

Коломієць М.П., студентка-магістр,
Соколовська О.І., студентка,
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна
академія імені Тараса Шевченка

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ КОГПА ІМ. ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

Функціональний стан серцево-судинної системи є не тільки головним показником здоров'я. Він відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичного навантаження і є одним із основних показників функціональних можливостей організму. Низький рівень рухової активності негативно впливає на фізичний розвиток, фізичну підготовленість та функціонування основних систем організму і є чинником виникнення й розвитку великої кількості захворювань у студентському віці [4, с. 66]. З огляду на те, що фізичний стан сучасної молоді неухильно погіршується, цей факт обумовив актуальність дослідження.

Метою нашого дослідження було оцінити функціональний стан серцево-судинної системи студентів перших курсів КОГПА ім. Тараса Шевченка. Дослідження проводилось на базі КОГПА ім. Тараса Шевченка. У дослідженні взяли участь 124 студенти перших курсів. Для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи користувалися методиками визначення індексу Руф'є [5, с. 12], індексу Робінсона [3, с. 21], біологічного віку [3] та адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи [2].

Адаптаційний потенціал, як комплексний, інтегральний показник, відображає складну структуру функціональних взаємозв'язків, характеризуючи рівень функціонування серцево-судинної системи. Визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи дає змогу з'ясувати адаптаційні можливості організму, планувати вибір засобів і методів фізичного виховання для зміцнення здоров'я.

Проаналізувавши дані адаптаційного потенціалу, ми виявили, що у 64% студентів значення адаптаційного потенціалу задовільне, а у 36% обстежених виявлена напруга механізмів адаптації.

Дослідження індексу Робінсона дозволили нам виділити тих студентів, які мають «безпечний рівень» і тих, які потребують підвищеної уваги до стану серцево-судинної системи. Хороші показники індексу Робінсона відзначено у 53 % студентів в яких значення було на середньому, вище середнього і високому рівні (31 %, 18 % і 4% відповідно). Нами також, встановлено, що у зоні ризику виникнення серцево-судинних захворювань перебувають 47 % студентів, у яких показники індексу були на низькому та нижче середнього рівнях (18% і 29 % відповідно).

Аналізуючи показники індексу Руф'є, які дають змогу оцінити працездатність серця при фізичному навантаженні, було встановлено, що у переважної більшості студентів «задовільне» значення даного індексу – 47 %, і «погане» – у 16 % . «Добрі» та «відмінні» показники індексу Руф'є мали відповідно 30 % і 6% обстежених, тоді як показник «атлетичне серце» відзначене лише у 1 % студентів.

При визначенні біологічного віку у більшості студентів виявлено прискорений (33%) та різко прискорений темп старіння (29%). Для розвиваючого організму значне випередження або відставання біологічного віку по відношенню до календарного може інтерпретуватися як ознака зниження рівня здоров'я людини [6, с. 22]. Деякі автори [1; 6] вважають, що особи, чий біологічний вік значно перевищує популяційний еталон, складають одну з найчисленніших груп ризику за відношенням до виникнення хвороб, втрати працездатності.

Рекомендовано [6; 4] для студентів, які мали низькі показники індексів Руф'є і Робінсона та наявну напругу механізмів адаптації серцево-судинної системи дотримуватися активного рухового режиму, раціонального харчування, уникати шкідливих звичок та психічних навантажень, дотримуватися правил особистої гігієни, правильного розпорядку дня, сприяти підвищенню мотивації до зміцнення стану свого власного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Ахаладзе М. Г. Оцінка темпу старіння, стану здоров'я і життєздатності людини на основі визначення біологічного віку : дис. ... д-ра наук : 14.03.03 / Київ, 2007. 284 с.
2. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М.: Медицина, 1997. 236 с.
3. Зінченко В. Б., Білецька В. В., Ясько Л. В. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: практикум для студентів усіх напрямів підготовки. – К. : НАУ, 2015. 48 с.
4. Корягін В. М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ. *Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання* : матеріали III Міжнародної електронної науково-практичної конференції. Одеса. 2012. С. 65–68.
5. Кузнецова О. Т. Методичні рекомендації до використання у процесі фізичного виховання інформаційної бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів денної форми навчання. Рівне: НУВГП, 2016. 26 с.
6. Присяжнюк С. І. Взаємозв'язок біологічного віку та стану фізичної підготовленості студентів Національного аграрного університету. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2004. № 1. С. 21–25.

Коротюк З.М., методист, в.о.завідувача
навчально-методичного центру психологічної
служби і соціальної роботи,
Тернопільський обласний комунальний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ЗДОРОВ'Я – НАЙБІЛЬШЕ БАГАТСТВО ЛЮДИНИ Й НАЦІЇ

Найголовніший скарб людини - здоров'я. Наше життя залежить від нього. При зустрічі ми запитуємо один одного про здоров'я і бажаємо його один одному: воно воістину є головною умовою людського щастя.

Здоров'я - одне з головних джерел повноцінного життя, щастя радості, успіху. Воно є не лише особистим надбанням людини, але й суспільним багатством, одним із найважливіших показників добробуту народу. Німецький вчений М.Петтенкофер писав: «Ми часто чинимо, як марнотратний спадкоємець багатих батьків, не знаючи справжньої ціни здоров'ю, отриманому у спадок. Ми витрачаємо його без ощадливості, не піклуючись про майбутнє». Справедливими є слова: «Гроші втратив – нічого не втратив, час втратив – багато втратив, здоров'я втратив – все втратив». Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізіологічних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Погіршення здоров'я населення сьогодні стало загальнодержавною проблемою. Цей факт пов'язують із цілою низкою об'єктивних причин таких як: зниження матеріального добробуту значної частини населення, погіршення екологічної ситуації, недосконалість інфраструктури охорони здоров'я, збільшення навчального навантаження учнівської молоді, відсутність сформованої системи культури здоров'я в суспільстві.

«Оттавська хартія промоції (подальшого поліпшення) здоров'я», в якій підкреслюється, що «хороше здоров'я є головним ресурсом для соціального та економічного розвитку як суспільства в цілому, так і окремої особистості і є найважливішим критерієм якості життя [7]. Сьогодні уже не секрет, що стан здоров'я українців і загальна демографічна ситуація в країні представляє серйозну національну загрозу. Якщо така ситуація не зміниться, то виживання України опиниться під питанням. Безперечно, здоров'я є загальним індикатором демографічного, соціально-економічного добробуту населення та національного багатства. Соціально-економічні зміни останніх років не могли не позначитись на здоров'ї населення, причому призвели до його погіршення. Рівень здоров'я виступає одним з вирішальних чинників у визначенні здатності індивіда та нації до праці, оскільки саме вона має ефективно вирішувати питання економічного, політичного, соціального та духовного розвитку.

Успішність людини багато в чому залежить від її здоров'я, уміння продуктивно вибудовувати міжособистісні комунікації, володіти специфікою ділового спілкування, методиками налагодження контактів, мовною культурою, етикетом, осмислювати свою діяльність.

Проте не можна не відзначити все зростаючий останнім часом інтерес до здорового способу життя. Рано чи пізно починаєш замислюватися, що спосіб життя, який зараз ведеш, не кращим чином позначається на здоров'ї. Найчастіше людина починає замислюватися про свій спосіб життя і здоров'я, коли виникає якась проблема, з'являється хвороба чи нездужання. Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, турбота про своє здоров'я повинна бути способом життя. Здоровим способом життя!

В останні роки проблема здорового способу життя стала однією з найактуальніших проблем існування як особистості, так і суспільства в цілому. Ця проблема обговорюється в наукових колах, фахівці-практики намагаються вирішити її, тим самим збагачуючи науку про здоровий спосіб життя новими методами збереження і зміцнення здоров'я [1; 2; 3]. Проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді та умови їх оптимізації стали предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів. Численні свідчення науковців доводять цінність народного досвіду виховання попередніх поколінь, надійність і перевіреність часом методів, прийомів, засобів впливу на особистість. Тому особливо актуальним в наш час стало відродження педагогічного досвіду попередніх поколінь, традицій, звичаїв, в основі яких закладена головна мета виховання українського народу у плані формування та розвитку фізично загартованих, сильних, стійких представників української нації [4].

Родина, школа, лікарі, соціальні інститути, ЗМІ повинні змінити свою філософію щодо здоров'я людини, об'єднати зусилля в пропаганді здорового способу життя. Здоров'я нації повинно стати пріоритетом держави.

Список використаних джерел

1. Бутрім В.Л. Казка вчить. Збірник нестандартних дидактичних матеріалів з основних дисциплін. 1-4 класи [Текст] / В.Л. Бутрім. – Харків : Вид. групи «Основа», 2006. – 123 с.
2. Воропай О. Звичаї нашого народу [Текст] / О. Воропай. – К. : Оберіг, 1991. – 440 с.
3. Бібік Н.М. Основи здоров'я. Підручник для 3 класу [Текст] / Н.М. Бібік, Т.Є. Бойченко, Н.С. Коваль, О.І. Манюк. – К. : Навчальна книга, 2003. – 111с.
4. Бойченко Т. Як виростити дитину здоровою: Посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку [Текст] / Т. Бойченко, Н. Колотій, А. Царенко, Ю.Жеребицький, Д. Голі, Р. Луцюк. – К. : Прем'єр-Медіа, 2001. – 204 с.
5. Володарська М.О. Основи здоров'я. Робочий зошит. 3 клас [Текст] / М.О. Володарська. – Харків : Лета, 2007. – 68 с.
6. Володарська М.О. Усі уроки з курсу «Основи здоров'я». 1-4 класи. –2- ге. вид. [Текст] / М.О. Володарська. – Харків: Вид. група «Основа», 2011. – 490 с.
7. Максименко Т.М. Цільовий посадовий профіль як інструмент адаптації управлінського персоналу підприємств до результатуючої діяльності в ринковому середовищі // Теоретико-методологічні проблеми удосконалення психологічної підготовки менеджерів: Сб. науч. тр./Прил. к журн. «Персонал».-2000.-№3.С.23.
8. Народні ігри. Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку [Текст] / Упоряд. Ю.Є.Бардакова. – Харків : Вид. група «Основа», 2007. – 209 с. 8. Система виховання у початковій школі (за Національною програмою виховання учнів 1-12 класів МОН України) / Упоряд. А.В.Лихва. – Харків : Вид. Група «Основа», 2010. – 482 с.

9. Скуратівський В.Т. Вінець [Текст] / В.Т. Скуратівський. – К. : УСГА, 1994. – 240 с. М.

Лопатка Г.Ф., к.біол.н., доцент кафедри змісту і методик навчальних предметів,
Тернопільський обласний комунальний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я – ОДНА З ПРІОРИТЕТНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

***Анотація.** У пропонованій статті розглядається збереження здоров'я як домінуючий аспект освітньої діяльності навчального закладу. Акцентовується увага на збереженні і зміцненні здоров'я – як невід'ємній складовій національного майбутнього України.*

***Ключові слова:** здоров'я, компетентність, пріоритетна компетентність.*

Постановка проблеми. Однією з наскрізних стратегій розвитку сучасної школи є збереження здоров'я й забезпечення безпеки особистості через освіту. Відомий педагог В.О. Сухомлинський у своїх навчально-методичних доробках підкреслював: «Я не боюся ще і ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили» [8, с. 103].

Дбати про своє здоров'я – обов'язок кожної людини. Разом з тим, учні, через набуті знання в процесі навчання, повинні вміти застосовувати їх в реальних життєвих умовах на практиці.

Як відомо, здоров'я дитини – це стан її повного фізичного, душевного та соціального благополуччя. Саме тому питання збереження та зміцнення здоров'я дитини належить до стратегічних завдань суспільства.

Здоров'я населення є найвищою цінністю суспільного та соціально-економічного розвитку будь-якої країни. Проблема збереження здоров'я наших учнів була і залишається актуальною, оскільки на сьогодні все менше залишається дітей, які навчаються і закінчують школу здоровими [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема збереження здоров'я людини та здоров'я школяра розглядається в роботах багатьох учених-педагогів сучасності: Т. Бойченко, Ю. Бойчук, М. Гончаренко, О. Іонова, О. Савченко, С. Страшко та інших. Збереження здоров'я учнів початкової школи досліджували: Воленко О.Н., Апанасенко Г.Л., Вільчковський Е.С., Горащук В.П., Дубогай О.Д., Лапаєнко С.В., Оржеховська В.М., Свириденко С.О. та інші.

Збереження і зміцнення здоров'я все більше привертає увагу науковців, предметом дослідження яких є різноманітні її аспекти: формування цінностей

здорового способу життя (ЗСЖ) (С. Закопайло, С. Лапаєнко, О. Смакула та ін.); формування ЗСЖ молодших школярів у позакласній виховній роботі (С. Свириденко); формування культури здоров'я школярів (Горащук В.П.); підготовка майбутніх учителів до виховання в учнів спрямованості на ЗСЖ (А. Вульфович, І. Герасимова, Т. Прокопенко) тощо.

Мета статті полягає у розкритті одної з пріоритетних компетентностей закладів освіти – збереження здоров'я, як домінантний аспект освітньої діяльності навчального закладу.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Стан здоров'я українських школярів викликає занепокоєння фахівців галузі освіти, яке на декілька порядків гірше від її ровесників, котрі навчалися п'ятнадцять чи двадцять років тому [3]. Здоров'я дитини, її ріст і розвиток багато в чому визначається середовищем, в якому вона живе. Так для школярів віком від шести до сімнадцяти років таким середовищем є школа, на перебування в якій учень витрачає до 70% свого часу, більшість з якого він сидить за партою. Водночас в цей період відбувається активний ріст і розвиток організму.

Здоров'я людини закладається в дитячому віці на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Практично, починаючи з трьохрічного віку, дитина перебуває під безпосереднім впливом вихователя дитячого садочка, а потім з шести років – вчителя в школі. Саме вони повинні не тільки виховувати і навчати дітей, а й дбати про їхнє здоров'я разом з батьками.

У 2012 році представники 53 країн європейського регіону на сесії Європейського регіонального комітету ВООЗ затвердили основи нової регіональної політики «Здоров'я 2020», основна мета якої покращення здоров'я її громадян, що є одним з основних завдань Стратегії сталого розвитку «Україна-2020».

Особливу стурбованість педагогів і медиків викликає погіршення здоров'я дітей та підлітків. Навчити берегти здоров'я більш важливо, економно вигідніше, ніж лікувати хворих. Ось чому виникає нагальна потреба підготовки вчителя не тільки в професійному відношенні, але як пропагандиста і вихователя, який закладе психолого-фізіологічні основи здоров'я молодого покоління.

Такий вчитель збагачує учнів не тільки знаннями, розкриває їх духовний світ, але й турбується про зміцнення їх здоров'я, має можливість в динаміці спостерігати за їх розумовим та фізичним розвитком.

В усьому світі, і в Україні зокрема, протягом останніх років постійно зростає розуміння і визнання важливості здоров'я. Здоров'я дітей особливо важливе, тому що за оцінкою фахівців близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки.

Основні підходи до формування і зміцнення здоров'я дітей і молоді в Україні визначені у Державній національній програмі «Діти України», законі

«Про фізичну культуру і спорт», наказі Міністерства освіти України та Міністерства охорони здоров'я України «Про Міжгалузеву координаційну раду з валеологічного виховання та освіти», «Конвенції фізичного виховання у системі освіти України», наказі Міністерства освіти «Про наукове, організаційно-методичне забезпечення Українсько-Канадського проекту «Партнери в охороні здоров'я» та ін. [1].

Діти та підлітки мають цілий ряд проблем, пов'язаних із дорослішанням, їх поведінкою та ризиком, з яким вони стикаються. У сучасному суспільстві абсолютно здорових учнів на сьогодні дуже мало.

Причинами цього є забруднення природного середовища, порушення побутових умов, зниження рухової активності, надмірні навчальні навантаження, психологічна напруга та інше. Сьогоднішні школярі досить часто живуть в ілюзорному світі і є далекими від життєвих реалій. Безумовно, що все це відбивається і на їх здоров'ї [2].

Соціально-економічні та політичні перетворення в Україні активізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підростаючого покоління. Здоров'я нації у наш час розглядається як показник цивілізованості держави, що відображає соціально-економічне її становище.

У зв'язку з цим виникла потреба у пошуку спільних підходів до формування освітньої політики держави з питань збереження здоров'я підростаючого покоління.

Здоров'я дорослого і дитячого населення – соціальне багатство суспільства, яке об'єктивно встановлюється за сукупністю антропометричних, клінічних, фізіологічних і біологічних показників [5]. Ці показники визначаються у відповідності з віком, статтю, умовами виховання і навчання, а також з врахуванням кліматичних і географічних умов.

Збереження здоров'я школярів вимагає державної підтримки шкільних програм, перегляд учбового навантаження та приведення його у відповідність до фізіологічних величин, переоснащення сучасної школи. Все це залежить від соціальної політики, сімейного, індивідуального рівня розвитку особистості, медичного забезпечення.

Провідні напрямки реалізації державної політики з питань здоров'я в галузі освіти визначені директивними документами Міністерства освіти України: Законом України «Про охорону дитинства», «Концепцією формування позитивної мотивації на ЗСЖ дітей та учнівської молоді [6], низкою наказів, тощо.

Прийняті державні документи засвідчують, що сьогодні, як ніколи, в Україні надзвичайно гостро стоїть проблема виховання духовно, фізично і психічно здорової особистості, формування у дітей та молоді пріоритету загальнолюдських цінностей за себе і оточуючий світ. Тому виростити і виховати здорову дитину – головне завдання сучасної системи освіти.

Поряд із навчанням та вихованням не менш важливе завдання педагога є забезпечення оптимального рівня здоров'я дітей. Воно відіграє важливу роль у

становленні особистості дитини, оскільки впливає на її розумовий, психічний та фізичний розвиток [7].

У державних документах, науково-методичній літературі, у засобах масової інформації все актуальнішими є публікації пов'язані із тематикою збереження здоров'я нації, підростаючого покоління. Все це націлює на розв'язання загальнодержавного завдання формування та збереження здоров'я нашої молододі зміни.

Збереження і розвиток здоров'я школярів – найважливіше завдання шкільної освіти. На законодавчому рівні вона закріплена законами України «Про освіту» (1996), «Про загальну середню освіту» (1999). Сутність і шляхи реалізації оздоровчої функції школи методологічно окреслено у проекті Концепції 12-річної загальної освіти (2000) [9].

Формування здоров'я неможливе без оптимальної організації діяльності учня, до якої належить планування його навчальної діяльності та відпочинку, знання своїх індивідуальних особливостей. Виховати здорову особистість у ХХІ сторіччі можливо за допомогою нових методик, які активно впроваджуються в освітній процес ЗЗСО.

Тому саме школа і вчитель з їх авторитетом і впливом на молодь, повинні разом з методичними працівниками і батьками, державними і громадськими установами виховувати з дитинства свідоме і дбайливе ставлення до свого здоров'я, формувати стійке переконання про згубний вплив шкідливих звичок, утверджувати культ здоров'я.

Висновок. Здоров'я є найвищою людською цінністю, структурними складовими якого є: фізичне здоров'я, що розглядається як поточний стан функціональних органів і систем організму; психічне – стан психічної сфери людини; соціальне – система цінностей, настанов і мотивів поведінки в соціальному середовищі.

Виховання здорової людини – процес досить складний і суперечливий. Проте ми готові до цієї роботи, адже маємо на меті довести до свідомості кожної особистості, що стан здоров'я і творчих можливостей людини майже на 70% залежить від стилю її життя, власної культури і тільки на 30% - від чинників зовнішнього середовища.

Здоров'я найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї і виховання дітей. У зв'язку з цим актуальним завданням є пошук ефективних шляхів вирішення проблеми збереження здоров'я школярів та організації навчально-виховного процесу.

Список використаних джерел

1. Бережна Л.К. Програмно-цільовий підхід до організації роботи школи сприяння здоров'ю / Л.К. Бережна // Управління школою (Основа), 2007. - №19-21. – С. 63-66.
2. Бойченко Т.Е. Абетка здоров'я / Т.Е. Бойченко. – К.: Освіта, 1997. – 71с.
3. Бондаренко І.Й. Збереження здоров'я учнів у процесі фізичного виховання / І.Й. Бондаренко // Здоров'я через освіту. Матеріали міжгалузевої регіональної науково-практичної конференції, 22 квітня 2009 року. – Т.1. – С. 287-292.

4. Бондаренко О.М. Здоров'я як цінність майбутнього фахівця / О.М. Бондаренко // Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Педагогіка. Соц. Робота.» - 2004. - №7. - С. 29-32
5. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, 1999. – 368с.
6. Концепція формування позитивної мотивації на ЗСЖ дітей та молоді. – К., 2005. – С. 2-14
7. Свириденко С. Здоров'я дитини – центр уваги вчителя / С. Свириденко // Завуч, 2000, №25.
8. Сухомлинський В.О. Здоров'я і ще раз здоров'я / В.О. Сухомлинський // Виб. тв. в 5-ти Т. – К. 1971. – Т.3. – Рад. Школа, С.103-111.
9. Проблеми і перспективи становлення 12-річної школи: Наук.-мет. посіб. / За редакцією В.Ф. Паламарчук, Л.І. Даниленко. – К.: Логос, 2003. – 78с.

Мога М.Д., к.пед.н., докторант кафедри ортопедагогіки і реабілітології,
Київський національний державний педагогічний
університет ім. М.П. Драгоманова

ПАРНІ КОРЕКЦІЙНІ ВЗАЄМОДІЇ ДОРΟΣЛОГО І ДИТИНИ У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ ЗІ СПАСТИЧНИМ СИНДРОМОМ

У світовій практиці за останні десятиліття сформувалися цілі напрямки фізичного виховання і оздоровлення дітей дитячого та раннього віку, які передбачають спільні парні взаємодії дорослого і дитини. До їх числа слід віднести раннє плавання, динамічну гімнастику, бебі-йогу, фітбол-гімнастику, парний боді-тренінг, гімнастику в гамаках, бебі-пластик-шоу та інші технології [1 - 8]. В практичному застосуванні нами були виділені основні методичні позиції і можливості даних технологій в корекційному фізичному вихованні дітей раннього віку із спастичними парезами. По кожній з перерахованих технологій була проведена адаптація традиційних комплексів вправ до потреб корекції спастичного синдрому рухових порушень. Особливу увагу було приділено авторській технології М.М. Єфименко, В.В. Беседи «Корекційний боді-тренінг дорослого і дитини» як найбільш гармонійній формі спільної корекційної освітньої діяльності, що будуються на парних, контактних розвиваючих фізичних вправах, заснованих на енергетичному єднанні дитини і матері і проводяться в ігровій формі. На жаль, у доступній нам літературі ми не дуже багато знайшли опису застосування даних технологій стосовно до дітей раннього віку із спастичним типом рухових порушень. Виділимо лише де які головні методико - технологічні напрямки стосовно до даного контингенту дітей.

Раннє плавання [1]. Базується на філогенетичної первинності водного середовища в розвитку дитини. В цьому плані вода створює досить комфортні умови для фізичного розвитку немовляти, корекції наявних у неї недоліків

моторного розвитку. Водне середовище знижує гравітаційний вплив на скелет дитини, його суглоби. Це, зокрема, створює оптимальні умови для розробки закріпачених суглобів, починаючи з шийного відділу хребта і закінчуючи біоланок верхніх і нижніх кінцівок. У руслі нашого дослідження особливий інтерес можуть представляти різні *тракційні (розтягують) техніки в умовах зниження гравітаційного впливу сили тяжіння на опорно-рухову систему організму дитини.*

Динамічна гімнастика [6]. В її методичній основі лежить ідея ранньої взаємодії немовляти і батьків, гармонізація цих родинних відносин на основі парної моторної взаємодії, де провідну роль активатора грає один з батьків (мати або батько). Дана методика передбачає досить щільний тілесний ігровий контакт дорослого і дитини, що підтримується більшістю психологів як обов'язкова умова гармонійного психофізичного розвитку малюка. В цілому вплив динамічної гімнастики на що розвивається дитини безумовно позитивне - малюкам дуже подобається, коли з ними возяться дорослі.

Бєбі-йога по системі Birthlight [7]. У даній технології також передбачається досить високий ступінь парного тілесного контакту і це можна використовувати для щадного, м'якого розтягування спазмованих м'язів у дитини на тлі тактильного контакту з мамою або іншим родичем в хорошому опорному положенні (не в вісах).

Парний боді-тренінг дорослого і дитини (малюка) [2, 3]. Дана технологія базується на парних контактних взаємодіях дорослого і малюка, де провідну роль відіграє дорослий. Відмінною особливістю даної методики є проходження «золотим» формулами рухового розвитку дітей, заснованим на філогенетичному принципі і еволюційному методі. Стосовно теми дослідження даної статті найбільший інтерес являють собою одне з приватних напрямків цієї методики м – корекційний боді-тренінг для дітей з церебральним і цервикальним типом пригнічення ЦНС. Це корекційний напрям також передбачає тісний тілесний контакт між батьком і його дитиною, заснований на природному для цього віку бондінг (енергетичному єдності матері і дитини, батьків і дитини). Це створює хороші передумови для успішної, досить м'якою і комфортною корекції наявних у малюка зі спастичним синдромом рухових порушень.

Бєбі пластик-шоу [4, 5]. Даний напрямок дуже близько до зазначеної вище технології, оскільки також передбачає тісний тактильний контакт матері і дитини, батьків і малюка від народження до трьох років. До відмітних особливостей бєбі-пластик-шоу слід віднести цілісну сюжетність рухово-ігрових взаємодій, а також музичність і естетичність моторних патернів. Перехідні пози між рухами розмиті і як би пов'язують в одне театралізоване дійство все спільно виконувані вправи. Цю корекційну технологію можна віднести до таких напрямків, як лікувальна хореографія, арттерапія, коли корекційний акцент спрямований не тільки на соматіку, але і на мовне, пізнавальне і художньо-естетичний розвиток малюка. У зв'язку з цим хочеться

згадати слова засновника кондуктології (кондуктивної педагогіки) Андраша Петьо, який закликав своїх колег відірватися від роботи тільки з м'язами пацієнтів і почати працювати над особистістю зростаючого дитини в цілому.

Хороші корекційні перспективи можуть вийти при адекватному використанні можливостей м'яких мануальних технік (ММТ) [8]. Ранній вік дітей особливо сприятливий для таких тілесних дозованих мануальних маніпуляцій, що проводяться в ігровій, сюжетної формі з реалізацією казкових ролевих проявів. Саме театралізована мануально-рухова корекція може дозволити досягти у дітей даного віку необхідного розвиваючого і коригуючого ефекту мінімальними тимчасовими і енергетичними затратами. Особливо цікавими нам представляються поздовжні види м'яких мануальних технік, які можна цілком адаптувати і використовувати в корекційній вихованні дітей зі спастичними проблемами.

Підводячи **підсумки** даної статті, сформулюємо попередні висновки:

1. Існує достатня кількість методик фізичного розвитку дітей дитячого та раннього віку (раннє плавання, бебі-йога, динамічна гімнастика, фітбол-гімнастика, парний боді-тренінг, гімнастика в гамаках, бебі-пластик-шоу і ін.), Але вони розраховані для роботи зі здоровими малюками. Необхідний аспект корекції різних рухових порушень у дитини, в тому числі наслідки спастичного синдрому м'язів, в них практично не враховані.

2. Необхідно адаптувати перераховані вище і зарекомендували себе технології фізичного розвитку малюків для корекції рухових порушень при спастичному синдромі м'язів.

3. Були зроблені спроби адаптації перерахованих вище розвиваючих технологій для корекції рухових порушень спастичного типу у дітей раннього віку, які потребують подальшої апробації на практиці.

Перспективи дослідження даного напрямку можуть полягати в практичній апробації адаптованих для задач корекції вправ в практиці фізичної реабілітації дітей дитячого та раннього віку.

Список використаних джерел

1. Азаренко Т. Д. Как рыбка в воде : авторская школа раннего плавания / Т.Д. Азаренко. – М.: Ресурс. – 144 с.
2. Ефименко Н. Н., Беседа В. В. Коррекционный боди-тренинг взрослых и малышей до 3 лет (церебральный тип двигательных нарушений) : метод. рек. для педагогов, родителей и медиков / Н.Н.Ефименко, В.В. Беседа. – Винница: Корзун Д.Ю., 2010. – 52 с.
3. Ефименко Н. Н., Беседа В. В. Коррекционный боди-тренинг взрослых и малышей до 3 лет (цервикальный тип двигательных нарушений) : метод. рек. для педагогов, родителей и медиков / Н.Н. Ефименко, В.В. Беседа. – Винница: Корзун Д.Ю., 2011. – 60 с.
4. Єфименко М. М., Мельниченко Ю. В. Програма з фізкультурно-корекційної роботи у дошкільних навчальних закладах за авторською естетико-оздоровчою системою «Горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу)» / М.М. Єфименко, Ю.В. Мельниченко. – Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. – 56 с.
5. Ковальчук Ю. А. Зима-чарівниця: тренінг з бебі-пластик-шоу для дітей середньої групи та їхніх мам (за системою М. Єфименка) / Ю. А. Ковальчук // Дошкільне виховання. – 2019. - №2. – С. 26 – 27.
6. Трунов М. В., Китаев Л. М. Экология младенчества. Первый год / М.В. Трунов, Л.М. Китаев. – М.: Центр «Экология семьи» фирмы «Социнновация», 1993. – 208 с.

7. Фридман Франсуаза. Baby-yoga: йога для малышей / Ф. Фридман. Перевод Шляховой Е.Е. – М. : Этерна, 2008. – 142 с.
8. Чикуров Ю. В. Мягкие мануальные техники. Изд-е 3, доп. / Ю.В. Чикуров. – М.: Триада-X, 2018. – 176 с.

Пилипчук С.В., вчитель хімії та основ здоров'я,
вчитель II категорії,
Навчально-виховний комплекс "Сапанівська
загальноосвітня школа I-III ступенів - дошкільний
навчальний заклад" Кременецької районної ради
Тернопільської області

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО РЕАЛІЗАЦІЇ МЕТИ «БУТИ ЗДОРОВИМ» ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

***Анотація.** У статті розглянута проблема комплексного підходу до розуміння поняття «бути здоровим». Здоров'я – це гармонійний розвиток чотирьох його складових: фізичної, психологічної, духовної та соціальної. Ризики та особливості формування здоров'язбережувальних технологій у сучасній школі пов'язані із особливостями сприйняття інформації поколінням Z та відсутністю комплексного підходу до формування здоров'я нації. Для раціоналізації навчально-виховного процесу доцільно використовувати інноваційні методи навчання, поєднувати технології класичної педагогіки та новітні Classrooms та додатки з мережі Інтернет.*

***Ключові слова:** здоров'я, бути здоровим, комплексний підхід, складові здоров'я, здоров'язбережувальна компетентність, технологія.*

Постановка проблеми. Від народження про здоров'я дитини турбується багато людей та інстанцій, але чомусь щороку до школи приходить все менша кількість здорових дітей. Усі – від лікарів у пологовому до батьків, вихователів та вчителів, від різноманітних держ. установ до благодійних міжнародних організацій та проектів турбуються про здоров'я українського громадянина. Але він не стає здоровішим – «враховуючи дані різних джерел, частка здорових дітей в Україні становить 4-10%. Крім того, деякі аспекти погіршення стану учасників освітнього процесу спровоковані саме навчально-виховним процесом».[1, с.1] Тому пошук комплексних рішень для ефективного впровадження сучасних здоров'язбережувальних технологій у закладі загальної середньої освіти є надзвичайно важливим.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для формування комплексного підходу до мети «бути здоровим» у рамках вивчення шкільного курсу Основи здоров'я найкраще використовувати інноваційні методи навчання. Згідно бачень Ю. Завалевського, інноваційна педагогічна діяльність є проявом чи не найвищого рівня педагогічної творчості. Автор зазначає, що головними її проявам є особистісний підхід, творчий, дослідно-експериментальний характер,

стійка мотивація на пошук нового в організації навчально-виховного процесу [3]

Теоретичні аспекти застосування здоров'язбережувальних технологій опрацьовувались такими науковцями як Л.П. Сущенко, М.С. Гончаренко, В.П. Горашук, С.В. Страшко, але сучасний освітній простір потребує практичніших результатів діагностики. Предмет Основи здоров'я вивчається в школах більше 15 років. Превентивне навчання одне з його завдань, що, варто зазначити, дає позитивні результати. Згідно досліджень («Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (HBSC) і «Європейського опитування учнівської молоді щодо вживання алкоголю та наркотичних речовин» (ESPAD)) довіра до курсу «Основи здоров'я» та вчителів як носіїв знань зростає

1. Кількість учнів, що отримала інформацію про ІПСШ та ВІЛ від вчителів збільшилась на 2% за чотири роки (вибірка зроблена за проміжок 2010-2014pp.).
2. Кількість молодих людей, що хоча б раз у житті пробувала курити теж зменшилась: серед дівчат майже на 9%, серед хлопців – на 18%.
3. Частка осіб, що вживали алкоголь хоча б раз у житті зменшилась на 2-3%; тих, хто вживав хоча б раз за життя наркотичні речовини – на 3-5%. (вибірка за 1995-2015pp.) [4]

«Середня вікова межа цільової аудиторії для профілактичних та превентивних програм в Україні згідно міжнародного дослідження «Поведінка дітей шкільного віку стосовно охорони здоров'я» (HBSC), – 15 років. Згідно з даними іншої соціології, що проводиться кожні 4 роки у країнах Європи (в Україні також) і Пн. Америки у підлітковому віці порівняно з періодом дитинства (до 10-12 років) стан здоров'я погіршується – зростають скарги на здоров'я, низька самооцінка стану здоров'я і низький рівень задоволеності життям, особливо серед дівчаток. Зростають ризики наркоманії, алкоголізму, тютюнопалння та ВІЛ-інфікування та ІПСШ. За результатами досліджень – 56 % дівчат і 25 % хлопців повідомляють про численні скарги на здоров'я частіше ніж один раз на тиждень (44 % дівчат і 26 % хлопців у середньому по всіх обстежених країнах)».[6] Отримані результати дозволяють зробити висновок, що державні здоров'язбережувальні програми і шкільні, зокрема, потребують корекції та доповнення, визначення нових підходів та ставлень до проблеми.

Мета статті. Поглянути на поняття «здоров'я» комплексно – визначити можливості для розвитку фізичної, соціальної, психічної та духовної складових в учасників навчально-виховного процесу. Визначити шляхи формування

- адекватної самооцінки стану здоров'я школярами;
- сприйняття поняття «здоров'я» як комплексу його складових;
- самокорекції звичок, стилю життя, рухового режиму та соціальної взаємодії для досягнення мети «бути здоровим».

Розглянути та проаналізувати сучасні здоров'язбережувальні технології (інноваційні методи навчання, зокрема) в закладі середньої освіти. Виокремити

основні проблеми на шляху до мети «бути здоровим» для школярів як майбутнього України.

Результати дослідження. Молоде покоління мусить набувати нових компетентностей, щоб бути здоровим і робити світ краще. За узагальненим визначенням, здоров'язберігаюча компетентність – це здатність людини планувати і реалізовувати свою життєдіяльність у спосіб, сприятливий для здоров'я і безпеки самої людини та її соціального оточення. З метою кращого розуміння поставленої проблеми проведено міні-опитування «Збереження і зміцнення здоров'я — невід'ємна складова національного майбутнього України. Опитано 84 людини, з них 95% мають вищу освіту. Аналіз даних показав, що основними здоров'язберігаючими цінностями у житті респонденти вважають:

- емоційну та психологічну рівновагу – 23%;
- філософські та ментальні цінності – 24%;
- фізичний розвиток і здоров'я – 37%;
- відсутність шкідливих звичок – 8%.[8]

Отримані результати змусили почати дослідження комплексного підходу до реалізації мети «бути здоровим» з психологічних та філософських поглядів.

Формувати здоров'язберігаючі навички та звички непросто – варто визначити чітку мету, план та послідовність дій. Не даремно Сократ говорив: «Хочеш змінити світ – почни із себе». Вивчення нового матеріалу, чи складання плану досягнення мети «бути здоровим» варто анонсувати зі створення ситуації усіху. І учням, і дорослим рекомендується ментально пройти чотири логічні кроки, що допоможуть задати правильний старт.

Крок 1. Подивитись правді у вічі. Змінити щось можна, якщо знати що змінювати. Більшість людей не чесні самі із собою – будь-що виправдовують себе та звинувачують інших. Ми не признаємося собі в тому, що чинимо неправильно, що, в більшості випадків, причиною хвороб є наші дії та стиль життя, а не доля, ситуація, погані лікарі чи медична система. Шукаємо спершу маленькі, потім великі виправдання, а під кінець, констатуємо, що ми робили все що могли, а у всьому винна держава. Але ж, правда в тому, що наше здоров'я залежить на

- 50% від способу життя;
- 20% від навколишнього середовища, екології;
- 10% від генетики;
- 10% від медицини.

Крок 2. Приймати дійсність та людей такими як вони є. Коли нам щось не подобається, ми це прикрашаємо до тих пір, поки ситуація, людина чи обставини не стануть для нас прийнятними. Але світ не хороший і не поганий. Люди теж дуалістичні по своїй природі. Все залежить лише від того, що ми бачимо в певний момент часу і як хочемо це сприймати.

Крок 3. Маленькими кроками до великої мети. Повільно, але послідовно та систематично іти до запропанованого стилю чи способу життя. Послідовність

та систематичність – як і при вивченні наук, так і при набутті звичок – основні компоненти успіху.

Крок 4. Не зосереджуватись на одному напрямку. Вузьколюбність ніколи не допомагала досягати мети, скоріше навпаки – дивитися на ситуацію варто з різних сторін. Під впливом ейфорії від успіху, легко забути, що здоров'я це і ціль, і шлях одночасно. Успіх у розвитку фізичного здоров'я може легко забрати весь час і зусилля, що необхідні для успішного формування інших складових здоров'я.

Будь-який комплекс правильно підібраних превентивних заходів (стійких освітніх впливів з метою формування компетентності збереження та розвитку фізичного, психологічного, соціально та духовного здоров'я) куди ефективніший за розрізненні спроби зміцнення здоров'я. Запропоновані вище кроки своєрідний старт в усвідомленні проблеми здоров'язбереження як для школярів, так і для дорослих.

Так, каналський психолог Б. Трейсі виділяє уже сім основних складових успіху:

1. Мир у душі. Тільки живучи в гармонії з власними вищими цінностями і внутрішніми переконаннями, ви можете досягти миру в душі.

2. Здоров'я й енергія – нормальний фізичний стан людини. У тіла є природна схильність до здоров'я, і воно ним піклується навіть при відсутності фізичного й ментального втручання.

3. Ставлення з любов'ю до тих, хто поруч з вами, з людьми, які вас люблять і піклуються про вас.

4. Фінансова свобода. Більшість неприємностей пов'язана із занепокоєнням про гроші.

5. Високі цілі й ідеали, що складають зміст вашого життя.

6. Самопізнання та самосвідомість, що йдуть рука об руку з внутрішнім щастям і зовнішніми досягненнями.

7. Відчуття самореалізації або того, що ви стаєте тим, ким хочете стати [2, с. 6-7]

Учні розглядають на уроках теми розподіленні на розділи Фізична, Духовна, Психологічна та Соціальна складові і добре орієнтуються в цих поняттях. Збільшується обізнанність в розумінні поняття «здоров'я» та важливості комплексного підходу до його збереження. Та, варто визнати, що позитивна динаміка в зазначених проблемах доволі повільна. Відома фраза із «Аліси в Задзеркаллі»: «Потрібно бігти з усіх ніг, щоб тільки залишатися на місці, а щоб кудись потрапити, треба бігти хоча б удвічі швидше!» підходить і для досягнення мети «бути здоровим». Щоб, хоча б, зберігати здоров'я на наявному рівні потрібно комплексно підходити до збереження усіх складових здоров'я. Але, щоб покращити його, потрібно «бігти із усіх ніг»: підходити до вирішення питань за принципом систематичності, послідовності, доцільності та рівнозначності. Сучасний темп розвитку суспільства вимагає швидкого усвідомлення та вирішення проблеми. Учень уже по закінченню школи має

володіти ключовими здоров'язбережувальними компетентностями, щоб розвивати своє здоров'я в цілому.

Проблема в тому, що сучасний учні – діти покоління Z – центеліани. Їм надважливий зовнішній вигляд, тому культ ЗСЖ для них норма. Поруч із тим, вони часто досить толерантні. Їх життя переплетене з інтернетом і соціальними мережами. Думки не можуть довго концентруватися на чомусь одному. Вони візуали, що найкраще сприймають інформації у вигляді зображень чи відео, але при тому важко зосереджуються. Однотонність центеліан дратує, завдання без чіткого плану здається неможливим. Практика для них важливіша за саме навчання. [6]

Виходячи з розуміння особливостей сьогоденного учня-центеліанина дивно констатувати, що здоров'я дітей не покращується. А все тому, що перед ними постали нові виклики – гіподинамія, залежності від гаджетів та мереж. Незважаючи на повернення до культу «виглядати здорово і стильно» ці діти не вивчили уроки минулого і продовжують зосереджуватися на фізичному розвитку жертвуючи, або нехнучи духовним та психологічним.

Враховуючи особливості психологічного розвитку сучасних дітей-центеліан та їх потребу у швидкому та комплексному навчанні. Проаналізувавши особистий досвід та провівши аналіз досвіду українських та зарубіжних педагогів вважаю доцільним використовувати наступні інноваційні методи та технології (зокрема інтернет-сервіси) при вивченні предмету «Основи здоров'я» у школі:

Соц.мережі: youtube, facebook, instagram, viber

Учні вирости разом з цими ресурсами, метафорично вони пронизані ними наскрізь. «Аша Чоксі, віце-президент з міжнародних досліджень в освітньому видавництві Pearson, наводить приклад застосування сучасних медіа в навчанні. Вчителі знімають відео наукових експериментів, розміщують ролики в YouTube, а потім використовують їх у класі для ілюстрації матеріалу, який у підручнику подано нудно. Деякі вчителі також вирішують перенести навчання до "місць, де тепер мешкають діти", створюючи уроки в YouTube та Instagram, де нагадують своїм учням про виконання домашньої роботи, а також про майбутні екскурсії через Instagram. [6]

Цьогоріч для роботи створено групи у Instagram для 7-9 класів. Тут зручно нагадувати про конкурси та проекти, допомагати з їх реєстрацією та проведенням; повідомляти про важливі події. Кілька років уже працює сайт sciencechemistry.org.ua – але цей ресурс мало цікавить учнів, тому створено одноіменні групи у Facebook та Instagram. Тут вони мають змогу ознайомитися із додатковою інформацією по предмету, переглянути зразки самостійних та контрольних робіт, ознайомитися із темами та вимогами до проектів і т.п.. Звичайно, що відсоток зацікавлених невеликий, але діти переглядають візуалізовану інфографіку або відео, а це ще один плюс до навчання, зважаючи на кліповість мислення сучасного учня. «Дослідження видавництва Pearson 2018 року виявило, що учні покоління Z замість паперових підручників

надають перевагу навчальним відео. Як джерело знань відео посідає друге місце після вчителя». [6]

- Classroom: Google forms та OneNote

На сьогодні вчителю не обов'язково готувати паперові конспекти та матеріали. МОН в плані ведення документації дало деяку свободу. Сервіси Google зручні для створення віртуального диску даних, опитувань та ксестів. Продукт OneNote – можна втикористовувати як збірних методичних матеріалів – зберігати конспекти, творчі завдання та вправи, посилення на важливі ресурси.

- Безкоштовний додаток Plickers [8]

Ресурс дозволяє безкоштовну реєстрацію, вибір потрібної мови та створення класруму. Тут можна розробити інтерактивні тестові завдання (лише 5 для безкоштовної версії). У своїй практиці уже використовую додаток у 6-8 класах. Планую впровадити у всіх старших класах. Колистуюсь додатком не часто, але діти люблять з ним працювати – це просто, незвично та сучасно. Коросто про суть роботи із plickers:

- учні отримують картки, схожі на пазли (один набір на всю школу, роздрукувати можна із сайту самостійно);
- кожна картка відповідає певному учневі;
- учитель встановлює собі на смартфон чи планшет програмку Plickers, зачитує з неї заздалегідь створенні питання із варіантами відповідей;
- учні піднімають картки з варіантом відповіді;
- учитель сканує картки (добре зчитується на відстанні, навіть до останньої парти у великому класі);
- якщо синхронізувати усе це із інтерактивною чи мультимедійною дошкою на ній одразу буде видно запитання, варіанти відповідей та результати: поіменно, хто відповів правильно, хто ні і у відсотковому співвідношенні.

Таке експрес-опитування дуже зручно використовувати на етапі актуалізації чи закріплення знань. Учні сприймають інформацію двома органами чуття, отже ще раз її повторюють. Також спрацьовує змагальний компонент – потрібно відпосвіти правильно, щоб не пасти задніх у рейтингу.

В подальшому планую використовувати такі інноваційні ресурси і технології, як:

- learningsapps – сайт, де уже зібрано безліч інтерактивних вправ з предмету і ще можна створити власні (використовую при вивченні інших предметів);
- padlet – онлайн формат дошки – можна зібрати відгуки, враження чи думки учнів з приводу поданої проблеми;
- Qr-технології – дозволяють влаштовувати квести, вчать учнів швидко знаходити інформацію.

- STEM; STREAM уроки, проекти та екскурсії. Таке навчання найбільш дієве для сучасних центеліан, хоч і потребує вагомої підготовки вчителя.

З метою формування здоров'язбережувальних компетентностей на уроках основ здоров'я можна використовувати наступні індивідуальні та інтерактивні методи та прийоми роботи:

- Сенкан – дозволяє творчо підійти до вивчення теми, перезавантажити мислення.
- Хмара слів – вчить дивитись на проблему широко, визначати важливі компоненти та деталі.
- Сторітеллінг – надзвичайно важливий та дієвий метод – учні вчаться висловлювати свою думку, виступати публічно, використовують творчість то логіку.
- Моделювання ситуацій – особливо цей прийом люблять 5-ти класники. Розбір життєвих ситуацій, їх аналіз, визначення позитивного та негативного дозволяє їм розуміти реальність знань і їх потрібність у повсякденному житті.

Особливу увагу, не лише на уроках здоров'я, а на усіх варто приділять фізкульт хвилинкам, хвилинкам зосередження, розслаблення і т.п. Учні дуже люблять ці моменти, навіть чекають їх. «Гейл Деслер, фахівець із технічної інтеграції шкільного округу Елк-Гроув, де розташована школа Еріки Свіфт, також розповідає про вчителів, які починають урок із вправ на уважність та застосовують медитацію, коли учням потрібно зосередитися».[8]

У 5-му класі, у зв'язку із частою необхідністю до зосередження та активізації пізнавальної діяльності логічно виконувати розминки, що дозволяють «пробудити» обидві півкулі мозку до роботи. Вправа на пальцях «Мисливець і зайчик», «Ок і Клас». Хвилинки танцювальної розминки – під музику учні виконують рухи в стилі аеробіки, зарядки з елементами танців – 6 клас і т.п. «В.П. Саранін, спираючись на висновки дослідників, психологів та медиків стверджує, що музика позитивно впливає на організм людини. Класична музика покращує роботу мозку людини, знижує артеріальний тиск, активізує імунну систему організму. Одночасно з цим відбувається синхронізація лівої і правої півкуль головного мозку, що різко підвищує здатність до інтелектуальної діяльності. На покращення імунітету впливає також і етнічна музика». [7].

Важливим компонентом формування здоров'язбережувальних компетенцій в учнів є позакласна робота. Цьогоріч, до Міжнародного Дня здоров'я у НВК с.Сапанів проведений захід «Як #бути_здоровим або Як стати фантастичною, світлою, прикольною та достойною людиною». Метою даного дійства було показати через метафори, танці, іронію, жартівливі та повчальні сценки, що здоров'я – це не лише здорове тіло. Як показав досвід моделювання ситуацій у 5-му класі (через 2 тижні) діти не завжди розуміють як їм відповідати на небезпечні пропозиції, як себе вести. Моделюючи ситуацію на

уроці, багато учнів використовували побачений на заході шлях відмови від небезпечної пропозиції в умовах тиску. Це лише вкотре підтверджує, що покоління Z добре вчиться на практиці, або за зразком і прикладом.

Висновки. Одночасна увага до чотирьох складових здоров'я – основа комплексного підходу до реалізації мети «бути здоровим». Сучасний учень незважаючи на особливості свого розвитку (згідно Теорії поколінь) здатен зберегти здоров'я, лише за умови гармонійного приділення уваги, часу і зусиль усім складовим здоров'я. Дослідження психологів та педагогів показали, що духовна та психологічна компоненти виступають каталізаторами позитивних змін для реалізації повноцінного, здорового та щасливого життя. Самоусвідомлення, самоприйняття – мають стати першими кроками, за якими послідує фізичний розвиток, гармонійне місце у суспільстві, пошук істини та самореалізація. Школа і вчитель мають сприяти такому усвідомленню та розвитку учня, що реалізовується через основні компетентності НУШ (найбільше – на уроках основ здоров'я).

Пошук педагогічних методів та технологій для формування здоров'язбережувальної компетентності дозволяє виокремити інноваційні методи навчання (з використанням інтернет-ресурсів) як найбільш дієві. Але практика світової педагогіки показує, що лише у гармонійному поєднанні класичних та новітніх методів можна отримати найкращий результат навчання. На сьогодні питання комплексного підходу з використанням інноваційних технологій для досягнення мети «бути здоровим» не вичерпане. Центеліани (10-24 роки) та їх наступники Альфи (0-9 років) змушуватимуть загальноосвітні навчальні заклади модернізуватись та шукати нові шляхи та підходи до навчання здоровому способу життя, щоб виховувати та навчати покоління щасливих дітей – майбутнє української нації.

Список використаних джерел

1. Іонова О.М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема / О.М. Іонова, Ю.С. Лук'янова. – [Електронний ресурс]: режим доступу http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts/2009-01/09iomppp.pdf.
2. Романовський О.Г., Михайличенко В.Є. Філософія досягнення успіху. Підручник. – Харків: НТУ «ХПІ», 2003. – 696с. – Режим доступу до ресурсу: http://files.khadi.kharkov.ua/item/download/3440_65c7f7d6f594c9d25663ad225c0b6dc9.html
3. Завалевський Ю. І. Теоретико-методичні засади формування вчителя як конкурентоспроможного фахівця в процесі інноваційної діяльності: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Завалевський Юрій Іванович. – Харків, 2015. – 40 с.
4. Європейське опитування учнівської молоді щодо вживання алкоголю та наркотичних речовин – ЕСПАД (ESPAD) [Електронний ресурс] // Український Інститут соціальних досліджень ім. Олександра Яременка. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.uisr.org.ua/espad>.
5. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді [Електронний ресурс] // Український Інститут соціальних досліджень ім. Олександра Яременка. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.uisr.org.ua/hbse>.

6. Ніколас Манкол-Бітел Як навчати покоління, яке не може зосередитись. BBC. News Україна. 28.02.2019р. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-cap-47391740>)

7. Саранин В.П. Музыка и здоровье. [Електронний ресурс] / В.П. Саранин.— Электронное научное издание «Аналитика культурологии» — 2007.— №1(7) — режим доступу до видання:<http://analiculturolog.ru/index.php?module=subjects&func=printpage&pageid=302&scope=all>

8. Міжнародний інтернет-ресурс (додаток) для створення Classroom з навчальною метою – Режим доступу до ресурсу: <https://plickers.com>

9. Опитування. Збереження і зміцнення здоров'я — невід'ємна складова національного майбутнього України. — [Електронний ресурс]: режим доступу <https://docs.google.com/forms/d/1eB-Tx8ChcVYumiwVwSPZnxyXbFQuCuV2RxmW0CL4Nmc/edit>

Скачкова В.О., студентка,
Виноградова В.Г., викладач природничих
дисциплін, викладач-методист (науковий
керівник),
КВНЗ КОР «Білоцерківський гуманітарно-
педагогічний коледж»

СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність її до праці та забезпечує її гармонійний розвиток. Воно є найважливішою передумовою пізнання навколишнього світу, самоствердження і щастя людини. Стан здоров'я населення є важливим показником розвитку суспільства, тому турботі про здоров'я людини, мотивації її на здоровий спосіб життя приділяється велика увага в усьому світі. Проблема збереження й цілеспрямованого формування здоров'я дітей, молоді в складних сучасних умовах розвитку України виключно значима й актуальна, оскільки безпосередньо пов'язана з проблемою безпеки та незалежності. Здоров'язбереження розглядається як система заходів, що передбачає взаємозв'язок і взаємодію всіх чинників середовища, спрямованих на збереження й активне формування здоров'я, а також навчання та корекція здорового способу життя людини на всіх етапах розвитку. Щороку збільшується кількість свідомої, прогресивної молоді, яка відповідає за своє життя, скеровує себе до здорових звичок, спрямовує власні зусилля на збереження та зміцнення здоров'я. По-справжньому сучасний еталон краси – здорова людина, яка обирає здоровий спосіб життя. Проблемами здоров'я і довголіття завжди переймалися видатні люди нашої планети. Адже здорова людина може здобути якісну освіту, влаштуватися на перспективну роботу, заробляти гроші, виховувати здорових дітей і бути гарною і щасливою. Аби зберегти здоров'я, бути успішним у житті, створити гарну сім'ю, потрібно не піддаватися впливу шкідливих звичок [1].

Здоров'я людини більш ніж на 50% залежить від її способу життя. Негативно позначається на формуванні здоров'я і несприятлива екологічна обстановка, зокрема забруднення повітря, води, а також складні природно-кліматичні умови. Поняття «спосіб життя» розглядається як інтегральний спосіб буття індивіда у зовнішньому і внутрішньому світі, як «система взаємин людини із самим собою і факторами зовнішнього середовища», де система взаємин людини із самим собою являє найскладніший комплекс дій і переживань, наявність корисних звичок, що зміцнюють природний ресурс здоров'я, відсутність шкідливих звичок, які руйнують його. Це біосоціальна категорія, що визначає тип життєдіяльності в духовній і матеріальній сферах життя людини. Які корисні звички характерні для здорового способу життя? Чистота тіла; чистота і порядок у вашому домі, у власних речах; правильна постанова і хода; рухливість; безпечна поведінка; дотримання режиму дня тощо. Здоровий спосіб життя завжди вимагає від людини виконання різноманітних рухів, застерігає, що вимушена бездіяльність організму завжди призводить до погіршення здоров'я. Заняття фізичною культурою тренують м'язи, серцево-судинну і нервову системи. Загартовування зменшує кількість застудних захворювань, тренує нервово-ендокринні механізми, що рятує від стресів. Дотримання режиму харчування, обмеження вживання калорійної їжі сприяє її повнішому використанню, нормалізує обмін речовин. Крім фізичних, велике значення мають духовні й соціальні чинники. Бути доброзичливим, уникати конфліктів, повсякчас творити добро означає берегти і зміцнювати як фізичне, так і психічне здоров'я [2].

Сьогодні науковці переважно виокремлюють три стратегії сприяння покращенню здоров'ю: захист, активне відстоювання, просування здоров'я для створення основних, найбільш істотних передумов для здоров'я; надання всім людям можливості досягти і реалізувати повністю свій потенціал здоров'я; здійснення посередництва між різними інтересами у суспільстві для забезпечення і досягнення здоров'я. Всі стратегії та намагання побудувати концепції здорового способу життя спираються на певні традиційні методи, які знайшли відображення у проєкті Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація», а саме: формування нових цінностей та орієнтацій суспільства й держави на збереження і зміцнення здоров'я людей різними шляхами.

Від стану здоров'я молоді залежить існування людства. Сучасні умови розвитку молоді взагалі характеризується погіршенням матеріальних умов життя, екологічних обставин, розвитком нездорового способу життя у все більшій частини молоді. Тому потрібен багатопрофільний підхід до справи укріплення здоров'я молодого покоління з урахуванням різноманітних соціально-економічних та культурних умов [3]. У якості видів діяльності пропонується формування загальнонаціональної політики в галузі охорони здоров'я, розвитку та раціоналізації форм медичного обслуговування, доступність лікування, створення спеціалізованих молодіжних програм здоров'я

та матеріальних умов для занять фізкультурою та спортом, здорового способу життя, проведення пропагандистських заходів проти куріння, пияцтва, вживання наркотичних препаратів, використання матеріальних стимулів для ліквідування шкідливих звичок. Основним змістом діяльності з формування здорового способу життя є розробка і реалізація соціальних проектів, які спираються на певні передумови, принципи, завдання, стратегії, механізми; метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню, в широкому розумінні, благополуччя і здоров'я на усіх рівнях і для всіх; а основними механізмами його формування - створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я; результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегрована якість особистості та показник її вихованості [4].

Список використаних джерел

1. Бондар Т. В. Формування здорового способу життя молоді / Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко. - К. : Український інститут соціальних досліджень, 2005. - С. 5.
2. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» : Проект /http://www.mongov.ua/gr/obg/2008/22_02_08.doc
3. Поліщук В. П. ВІЛ/СНІД та формування здорового способу життя/ В. П. Поліщук, О. В. Молчанець, Г. В. Коротєєва // Навчальний посібник. – 2008.
4. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства : Ч. 1 / О. О. Яременко. - К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2009. - С. 61-63.

Сьомик С.В, Ящук О.В, Бабій К.В., курсанти
навчально-наукового інституту фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій,
Національний університет оборони України імені
Івана Черняховського

ВЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Основною умовою успішного існування в сучасному світі є здоров'я, бо повна або часткова його відсутність є перешкодою до здійснення життєвих планів людини. **Спосіб життя** – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Тому людина ще з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо повинна дбати про своє здоров'я, в основу своєї життєдіяльності закладати такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й будуть визначати основний її напрямок і шлях до здоров'я.

Фізичне здоров'я – це рівень росту та розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції. Малорухливий спосіб життя приводить до атрофії м'язів, зниження їх тонуусу і сили, заміщення м'язової тканини жировою, погіршення рухливості суглобів. Одним з найважливіших засобів боротьби з гіподинамією з метою підтримки здоров'я і високої працездатності на довгі

роки є раціональне використання фізичної культури і спорту. Атлетичні вправи можна рекомендувати як засіб загального фізичного розвитку для молодих здорових чоловіків та жінок у поєднанні з вправами, сприяючими підвищенню аеробних можливостей і загальної витривалості [1].

Основною активною частиною опорно-рухового апарату є скелетна мускулатура з допомогою яких людина виконує рух чи вправи у певному темпі, підтримує положення організму в просторі. При виконанні роботи м'язами відбувається підвищення обміну речовин і утворення теплової енергії. Виконуючи свої функції, м'язи одночасно впливають й удосконалюють функції інших органів і систем, зокрема серцево-судинну та дихальну. Скелетні м'язи людини, виконуючи свою роботу, одночасно впливають на функції всіх внутрішніх органів, змінюючи їх під потреби конкретного організму [2].

Одним із потужним оздоровчим засобом є загартовування. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Загартовування має загальну зміцнюючу дію на організм, підвищує тонус нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин. Здоровий спосіб життя включає в себе такі основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування і т.п. Крім того, фізичні вправи – це універсальний синхронізатор функцій людського організму, що дає підстави як попередити, так і лікувати (в комплексі з іншими методами лікування) більшість хвороб [3].

Таким чином здоровий спосіб життя передбачає дотримання виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини.

Список використаних джерел

1. Ибрагмов М.М. Философия спорта как новый антропологический проект: моногр. Киев: Олимп. лит., 2014. 296 с.
2. Котляренко Л.Т. Консолідація функцій опорно-рухового апарату з функціями серцево-судинної та дихальної систем: тези наукового семінару «Сучасні тенденції та перспективи розвитку спеціальної військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки та водолазної підготовки» (м. Київ, 20 квітня 2018 р.) – К.: НУОУ, 2018. – 100 с. – С. 19-20.
3. Котурбаш Р.Ю. Нові погляди щодо значень фізичних навантажень для військовослужбовців: мат. Міжн. наук.-практ. конф. (м. Київ, 14-15 лютого 2019 р.) – К.: НУОУ, 2019. – 319 с. – С. 287-289.

Цуканова З.А., викладач,

Загорулько Г.А., викладач,
Коростиленко Л.П., викладач,
Комунальний вищий навчальний заклад І рівня
акредитації Полтавський базовий медичний
коледж

ЗДОРОВЕ СУСПІЛЬСТВО ПОЧИНАЄТЬСЯ З ЖІНКИ

Анотація. У статті розглянуто вплив способу життя, зайвої ваги жінки на її здоров'я та репродуктивний потенціал. Основою формування навичок здорового способу життя у жінок молодшого репродуктивного віку стануть знання про раціональне харчування, необхідність фізичної активності, достатнього відпочинку, що має позитивний вплив на формування менструальної функції жінки.

Ключові слова: раціональне харчування, фізична активність, зайва вага, менструальний цикл, альгодисменорея.

В сучасних умовах в Україні сформувалась надзвичайно складна медико-демографічна ситуація. Упродовж 2018 року чисельність населення України скоротилася на 233,2 тис. осіб. Такі дані оприлюднила 20 лютого 2019 року Державна служба статистики.

Щорічно в репродуктивний вік вступає близько 300 тис. дівчат-підлітків, гармонійність розвитку яких багато в чому визначає наступне життя жінки, стан її репродуктивного потенціалу. Унаслідок прогресуючого збільшення частоти надмірної маси тіла в усьому світі ожиріння розглядається як одна з найсерйозніших проблем охорони здоров'я ХХІ століття. На особливу увагу заслуговують порушення менструального циклу на тлі ожиріння. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, поширеність ожиріння серед жінок репродуктивного віку становить від 1,8 до 25,3% у різних країнах [1, с.107].

Визнано, що приблизно 50 % здоров'я людини визначає спосіб життя. Його негативними чинниками є шкідливі звички, незбалансоване харчування, надмірне моральне і психологічне навантаження, несприятливі умови праці, малорухомість, незадовільні матеріально-побутові умови та інше.

Мета. Виявити проблеми зі здоров'ям, в тому числі надлишкової ваги.

Дослідження причини надлишкової ваги, зв'язок з репродуктивною функцією жінки, дієві шляхи позбавлення надлишкової ваги для покращення стану здоров'я студенток.

Обґрунтування заходів щодо покращення або усунення виявлених проблем у студенток Полтавського базового медичного коледжу.

Об'єкт і предмет дослідження. Об'єктом дослідження є дані обстеження та анкетування 105 студенток Полтавського базового медичного коледжу 18-20 років (раннього репродуктивного віку).

Завдання:

1.Визначити індекс маси тіла студенток (за Кетле) та вирахувати відсоток студенток з нормальною, недостатньою та надлишковою масою тіла.

2.Порівняти ставлення та дотримання дівчатими правил харчування.

3.Порівняти ставлення та поведінки дівчат щодо власної фізичної активності.

4.Порівняти ставлення та поведінку дівчат щодо власного відпочинку.

5.Визначити відсоток дівчат з розладами менструального циклу та як корелює підвищення маси тіла з наявністю розладів менструального циклу; кількість випадків СПКЯ (синдром полікістозних яєчників) серед дівчат, які зверталися до лікаря з приводу порушення менструального циклу.

6.Вияснити наявність порушення самопочуття за іншими критеріями.

Матеріали і методи. Використано статистичний аналіз, системний підхід, бібліографічний та семантичний методи.

Результати та обговорення

Досліджено 105 студенток та їх анкет. Вирахування індекса маси тіла (за Кетле) виявило: 59 дівчат з нормальною масою тіла (НМТ) - 56,19%; 27 дівчат з недостатньою масою тіла або дефіцитом маси тіла (ДМТ) – 25,71%;19 дівчат з надлишковою масою тіла (надл. МТ) – 18,09%. Вважають необхідним дотримуватись правил здорового харчування 53,33% анкетованих, а дотримуються 46,67%. Дотримуються здорового харчування в групі з НМТ 50,84%, з ДМТ-55,5%, в групі з надл. МТ лише 21%.

Регулярно дотримуються фізичної активності (ранкова зарядка, заняття в спортивних секціях, танці, фітнес) 35, 59% дівчат з нормальною масою тіла, 22% дівчат в групі з дефіцитом маси тіла і лише 10% дівчат з надлишковою масою тіла. Не вважають необхідною фізичну активність і не дотримуються її - 1,6% дівчат з нормальною масою тіла, 11,1% з дефіцитом маси тіла, -5,26% з надлишковою масою тіла.

Серед загальної кількості відмічають надлишкову вагу в сімейному анамнезі – 15,24%, (в групі з НМТ – 8,47%; з ДМТ – 11,11%;з надл.МТ-42,11%. Прослідковується значне перевищення в групі з надлишковою масою тіла.

Ставлення до власного відпочинку у анкетованих наступне: вважають обов'язковим 8-годинний сон, відпочинок на природі, достатній час для своїх захоплень – 49,52%; регулярно дотримуються -50,48%.

Проблеми з самопочуттям:

- порушення сну – 36,19%;
- хронічна втома -20%;
- частий головний біль – 47,62%;
- стан депресії – 17,14%;
- перепади настрою – 34,28%;
- порушення менструального циклу (до лікаря не зверталися) – 20,95%;
- порушення менструального циклу (зверталися до лікаря акушера-гінеколога) – 12,38%; (з них підозра на СПКЯ – 2,85%; гормонотерапія – 3,8%);
- альгодисменорея -59,04%;
- запаморочення – 17.14%;
- проблем з самопочуттям не було – 17,14%.

Щодо порушень менструального циклу (не зверталися до лікаря) можна відзначити що в групі з НМТ -16,9%; з ДМТ -25,92%; з надл. МТ -26,3%.

Зверталися до лікаря з приводу порушень менструального циклу 12,38% анкетованих (з груп НМТ та надл. МТ, з них підозра на СПКЯ – 2,85%; гормонотерапія – 3,8%).

Загалом, порушення менструального циклу становлять в групі з НМТ – 32,2%; з ДМТ – 29,6%; з надл. МТ – 42,1%. Перевищення в групі з надлишковою масою тіла.

Альгодисменорея розподіляється по групах таким чином: група з НМТ - 55,93%; група з ДМТ – 62,96%; група з надл. МТ -63,15%.

Висновки

1.Кількість студенток з надлишковою масою тіла складає18,09%, що відповідає загальносвітовій тенденції. За даними літератури цей показник у розвинених країнах світу сягає до 25%. В Україні ця цифра понад 15%. Будь яка надмірна вага – це не особливість конституції організму, а серйозне захворювання, що розвивається. Жирова тканина у жінок є метаболічно активним утвором, що постійно взаємодіє з усіма системами організму, тобто відкладений жир здатний впливати на весь організм, як би підлаштовуючи його під себе через складну гормональну діяльність, що впливає на апетит, засвоєння їжі, витрату енергії та вагу.

2.Необхідно посилити санітарно-освітню роботу щодо принципів здорового раціонального харчування.

3.Необхідно залучати студенток до регулярних занять в спортивних секціях, секціях з туризму, плавання в басейні, танців тощо. У Полтавському базовому медичному коледжі для цього створені всі умови: є два тренажерні зали, фітнес-гурток «Створи себе сама», тренажерний зал у студентському гуртожитку.

4.Достатнього сну та відпочинку дотримуються 50,48% студенток, що можна вважати недостатнім. Доцільно більше уваги приділяти дотриманню режиму праці та відпочинку.

5.В цілому порушення менструального циклу переважає у групі з надлишковою масою тіла і складає – 42,1%.

6.Відзначається високий рівень альгодисменореї (59,04%), прослідковується перевищення в групах з ДМТ (62,96%) та надл. МТ (63,15%), що відповідає даним літератури [2, с.148]. Це найчастіший вид порушення менструального циклу за статистикою (31-52% у жінок у віці 14-44 років).

Результати проведеного дослідження мають практичний результат, який використовується на заняттях з предмету репродуктивне здоров'я та планування сім'ї, гінекології та фізичного виховання.

Студенти гуртківці та члени волонтерського загону «Турбота» регулярно проводять санітарно-освітню роботу та тренінги для школярів і студентської молоді в обласній бібліотеці ім. І.П.Котляревського, на яких доводять до відому

молоді засади здорового способу життя, що формують гармонійний розвиток та репродуктивний потенціал.

Список використаних джерел

1.Международный эндокринологический журнал 5(61)2014 Особливості порушень менструального циклу в жінок із ожирінням та шляхи їх корекції з використанням орлістату. Автори: Паєнок О.С., Костів М.О. - Національний медичний університет імені Данила Галицького, м. Львів

2.Здоровье женщины №6 (102)/2015 ISSN1992 – 5921 ст.147. Розлади менструальної функції у жінок з дефіцитом маси тіла. Л.П.Шелестова, Р.С.Аллахвердієв. Донецький національний університет ім М.Горького.

Чечурін Ю.О., викладач фізичного виховання,
Кременецький медичний коледж імені Арсена
Річинського

ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я – НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОГО МАЙБУТНЬОГО УКРАЇНИ

***Анотація.** У статті розглянуто проблему збереження і зміцнення здоров'я. Причини виникнення проблеми та можливі шляхи подолання.*

***Ключові слова:**здоровий спосіб життя, фізичне виховання, особистість.*

Здоровий спосіб життя – це головне завдання, яке стоїть в пріоритеті кожної особистості. З покоління в покоління передається проблема збереження здоров'я. Проблема, яку всі розуміють, усвідомлюють, проникають нею, але чомусь вона стає все більше актуальна і кричуща. Маса зусиль на те, щоб донести цю проблему в маси, відкрити кожній людині сутність і потребу в здоровому способі життя.

Для того, щоб школярі та студенти прагнули займатися фізичним вихованням, потрібно їх спрямувати. Здоров'я людини передусім залежить від її поведінки, в основі якої лежать природні людські потреби, які важливо правильно розуміти і задовольняти. Таким чином, формування здорового способу життя молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому якнайбільшої кількості людей, різних організацій і насамперед – самої молоді. [1].

Здоровий спосіб життя Ю. Лісіцин визначає як “спосіб життєдіяльності, спрямований на зміцнення і покращення здоров'я людей”, при цьому “спосіб життя”, на його думку, складається з чотирьох категорій: економічна – “рівень життя”, соціологічна – “якість життя”, соціально-психологічна – “стиль життя”, соціально-економічна – “устрій життя” [2].

Вирішення будь якої проблеми потрібно починати з того, що знайти причину її виникнення. А причина у свідомості кожної особистості. Ця свідомість повинна бути ціленаправлена на бажання бути здоровим, а бути здоровим – бути щасливим. Причиною є несформована потреба піклуватись про здоров'я, немає інтересу та зацікавленості.Тільки поставивши на перше місце

цінність здоров'я, особистість може йти вперед, звершуючи і досягаючи намічених цілей. Тільки здоровою людиною ставить перед собою цілі, робить усі зусилля для того щоб все стало дійсністю.

Щоб подолати і вирішити питання здорового способу життя, необхідно знати вподобання, вивчити мотивацію, а також визначити вимоги, які кожен ставить перед собою як особистість.

Можливості є також однією з причин проблеми здорового способу життя. Адже це не лише спортивні майданчики, зали, фінансова спроможність, а це доступні тротуарні доріжки, по яким виникає бажання пройтися, це парки, де є можливість вдихнути порцію чистого повітря, доступні басейни, оточуюча атмосфера. Усе що викликає бажання до життя, самореалізації талантів і сил, самовдосконалення,

Важливим аспектом є психологічний стан, який впливає на бажання чогось досягти і втілення особистих потреб. Чому не ввести в навчальну програму урок психології, щоб вчитись контролювати свої емоції, розпізнавати світ з точки зору, аналізуючи всі сторони.

Щоб привести в норму зміцнення здоров'я суспільство повинне подбати про формування у кожного усвідомлення необхідності дбати про свій здоровий фізичний і психологічний стан, створити усі належні умови для підтримки і бажання бути здоровим, а також навчити користуватись вміннями і навичками на користь власного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Свириденко С. Дбаємо про здоров'я дітей: Програма основ здорового способу життя. Початкова школа. – 1998, № 9.
2. Присяжнюк С. І. Проблема фізичного виховання учнівської молоді України / С. І. Присяжнюк // Основи здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 10. – С. 6–7.

Яворська Ж.Б., к.еко.н., доцент кафедри суспільних та природничих дисциплін,
Вербова Т.Р., викладач кафедри суспільних та природничих дисциплін,
Львівський інститут медсестринства та лабораторної медицини ім. А.Крупинського

ЕФЕКТИВНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

***Анотація.** Економічний потенціал та висока продуктивність праці тісно пов'язані зі здоров'ям людини. Сучасні вимоги економічного розвитку передбачають створення кожному працівнику сприятливого психоемоційного клімату, правильного розподілу завдань та обов'язків згідно вмінь та можливостей. Це може забезпечити ефективний менеджмент.*

***Ключові слова:** здоров'я, продуктивність праці, психоемоційний клімат, мотиваційні теорії, ефективний менеджмент.*

Здоров'я людини – це вимірник запасів людського потенціалу, здатність людини до оптимального фізіологічного, психологічного і соціального функціонування. Будь-які захворювання, інвалідність перешкоджають повноцінно виконувати трудові функції, спричиняють фінансові збитки та втрати в економіці. Зокрема, виробничий травматизм поглинає багато людських сил і робочих днів, що в сукупності є збитковою тенденцією потенціалу країни, втратою людської енергетики економічного зростання. Ці тенденції посилюються внаслідок несприятливих виробничих умов. Можна перелічити багато економічних, технологічних факторів, які можуть покращувати ситуацію: покращення техніки безпеки, перехід на сучасні інноваційні технології, робототехніка.

Дієвим сучасним фактором підвищення продуктивності та інтенсивності праці, створення умов для здоров'язбережувальної технології є ефективний менеджмент. Менеджмент формувався як сукупність прийомів та методів забезпечення не тільки високої продуктивності і результативності праці, але як правильна організація робочого процесу, здатна забезпечувати здоров'я та успіх працівників. Дослідники школи наукового управління звернули увагу на значущість людського фактора у процесі виробництва. Ключовими моментами цієї теорії були стимулювання високої продуктивності праці, добір людей, фізично здорових та інтелектуально здатних займатися певними видами праці. Неокласична школа враховувала соціально-психологічні та емоційні потреби людини у процесі виробництва та управління. Але створенням лише позитивного психологічного клімату неможливо досягти високих результатів праці. Необхідним є створення відповідних психофізіологічних умов праці, розробка заходів, спрямованих на збереження здоров'я, дослідження мотиваційних характеристик людей. Оптимізація людської праці досліджувалась в мотиваційних теоріях. Зокрема, прикладне значення двофакторної теорії Герцберга базується на висновку про те, що праця, яка приносить задоволення, сприяє забезпеченню психологічного здоров'я людини. Трудові успіхи, визнання заслуг, ступінь відповідальності, професійний та кар'єрний ріст посилюють позитивні мотиви поведінки людини у процесі праці, підвищують задоволеність роботою та сприяють збереженню та зміцненню здоров'я.[1, с.12-14].

Мета сучасного розвитку полягає в тому, щоб кожен працівник був в першу чергу фізично і психічно здоровим, дотримувався високих моральних принципів, проявляв доброзичливість по відношенню до колег, мав високий рівень внутрішньої культури, був впевненим у собі, організованим, користувався повагою оточуючих. Досягти цієї мети допоможе ефективний менеджмент, який дає змогу правильно розподіляти завдання між спеціалістами стосовно їх можливостей, здійснювати правильний розпорядок дня, чергувати легкі і складні завдання, давати вільний час для саморозвитку і відпочинку. Наприклад, у компанії Google – 4-денний робочий тиждень. За корпоративною культурою компанії, 20% робочого часу працівник витрачає на саморозвиток

або відпочинок. Така система є ефективною, адже з кожним роком компанія стає успішнішою. Люди працюють добре, бо мають час для того, що їм подобається, за межами офісу. У вітчизняних компаніях ІТ-сфери моніторять роботу кожного, з персоналом працюють психологи, при цьому чітко вимальовується картина кар'єрного розвитку. Обов'язки розподіляють так, щоби люди доповнювали одні одних, кожен мав роботу, яка йому подобається і вдається.[2, с.17].

Такі здоров'язберезувальні технології можуть застосовувати лише високопродуктивні компанії, які здатні застосовувати ефективні системи менеджменту.

Список використаних джерел

- 1.Вороненко Ю.В., Литвинова О.Н. Менеджмент та лідерство в медсестринстві. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2001.
- 2.Голодрига Ю. «4 дні працюємо, 3 відпочиваємо». Львівська газета «Експрес» від 7-14 лютого 2019 року.

Явтушенко О.В., викладач фізичного виховання,
спеціаліст вищої категорії,
Механіко-технологічний коледж Одеської
національної академії харчових технологій

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

***Анотація.** У статті розглянута проблема збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу, акцентовано увагу на вихованні молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності, на всебічному розвитку особистості, на створенні умов для оптимальної життєдіяльності учасників освітнього процесу, на забезпеченні повноцінного фізичного розвитку студентів.*

***Ключові слова:** здоров'я, спосіб життя, здоровий спосіб життя, цінність, ціннісні установки.*

Розвиток фізичної культури і спорту в Україні впродовж останніх років переживає своєрідний нокаут. У нових соціально-політичних умовах ми відмовилися від старої системи фізичного виховання, а натомість розгубилися і заблукали в теренах комп'ютерних технологій, інноваційних тренажерних методик, модних тенденцій, дієт і раціонального харчування, забуваючи при цьому, що поступово знищуємо засади формування навичок здорового способу життя. Окрім цього, у гонитві за кількісними вимогами, поліпшенням фізичної підготовленості, виконанням нормативів і вимог із дисципліни “Фізичне виховання” ми перестали дбати про якість самого процесу формування культури здоров'я студентів і забули про масову фізичну культуру і спорт. Відхилення у стані здоров'я медики визначають майже у 90 % сучасних

українських студентів, серед яких більша частина має незадовільний фізичний стан. Серед студентів, які мають хронічні захворювання, крім патології серцево-судинної системи, найбільш поширеними є тонзиліт, холецистит, гастрит, гайморит, неврози тощо. Більша частина студентів коледжу мають патології опорно-рухового апарату. На сьогодні поняття здорового способу життя набуло особливого змісту, так як сприймаючи, що це не тільки пробіжки вранці, загартування, гімнастика та інше, але це стосується і організації режиму праці та відпочинку, режиму і якості харчування, організації рухової активності, власна гігієна, відмова від шкідливих звичок, культура сексуальної поведінки.

Міністр молоді та спорту України, зазначив, що спорт і здоров'я неможливо відокремити одне від одного, також підкреслив необхідність обов'язкових занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах та зазначив, що це зумовлено не необхідністю завойовувати медалі, а підвищенням здоров'я нації. За його словами, лише кожен 50-й мешканець України бере участь у спортивних заходах та інших видах рухової активності, саме тому Україна «пасе задніх» серед країн світу за рівнем здоров'я населення. Сьогодні варто змінити поверхневі підходи на фундаментальні та ґрунтовні, які допоможуть українцям бути здоровою нацією, а значить — і єдиною країною. Сьогодні більшість студентів можуть самостійно вирішувати, які продукти харчування їм купувати, що їсти, яку фізичну активність виконувати, як піклуватися про своє здоров'я та що робити задля того, щоб покращити свій спосіб життя, проте деякі не мають можливості приймати такі рішення, іноді це зумовлено дефіцитом коштів для цього, дехто має хронічні хвороби. Тому необхідно покращити медичне обслуговування, поліпшити умови життя, у тому числі доступність якісних продуктів харчування, підвищити поінформованість про здоровий спосіб життя.

Навчання здоровому способу життя повинно бути системним і має сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді. Така робота передбачає: по-перше, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя і розробку методів оцінювання здоров'я індивіда; по-друге, формування свідомості й установки на здоровий спосіб життя; по-третє, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя.

Виявлення певної цільової, змістовної і методичної схожості фізичного виховання і валеології дозволяє оптимізувати процес фізкультурної освіти. Було припущено, що методика формування системи теоретичних знань валеологічного характеру базується на поетапному і послідовному освоєнні ряду категорій світогляду за допомогою їх актуалізації в процесі рухової діяльності, що дозволяє істотно підвищити рівень фізкультурно-валеологічної освіти. Термін «валеологія» в сучасній науці трактується як наука про здоров'я. На відміну від медицини, яка переважно вивчає і виявляє все нові і нові способи лікування та профілактики хвороб, валеологія займається вивченням способів збереження здоров'я людей. В основі цієї науки лежать уявлення про

здоров'я людей, тобто розкриваються такі ключові моменти, як «здоров'я», «здоровий спосіб життя» тощо.

Аналіз концепцій здоров'я, що існують в сучасній літературі, показує, що жодна з них не є загальноприйнятою. Існує безліч визначень поняття «здоров'я людини» в широкому сенсі слова. На думку А. Щедриної, серед інших елементів системи «здоров'я» найбільш істотними є ті, що інтегрально характеризують її різні сторони: рівень і гармонійність фізичного розвитку; функціональний стан організму, резервні можливості основних фізіологічних систем; рівень неспецифічної резистентності і імунного захисту. Отже, модель формування системи теоретичних знань валеологічного характеру базується на особистісно-орієнтованому і діяльнісному підході, включає практичний компонент у вигляді оволодіння уміннями і навиками виконання рухових дій, розвитку фізичних якостей і теоретичну систему понять, що має на увазі послідовне освоєння змістоформуючих категорій. Світоглядні категорії, пов'язані із здоров'ям, включають такі поняття як відсутність хвороб, тренування, спорт, фізична культура; стан людини; радість, успіх, задоволення; цінність. До діяльнісних категорій відносяться правила гігієни, органи людини, профілактика захворювань, фізичні якості, вправи, рухи, працездатність організму, фізичний стан людини, особисті якості, нові відомості про органи і системи, основи правильного харчування, безпека життя, психокорегуючі прийоми. Засвоєння даної системи дозволяє студентам придбати життєво-необхідні знання, що формують навик здорового способу життя, дотримання правил техніки безпеки та етики спілкування.

Викладач має забезпечити процес формування мотивів до навчальної діяльності, співпраці, забезпечити умови успішної соціальної, психологічної, фізичної адаптації та життєдіяльності. Теоретичний аналіз наукової психологічної і педагогічної літератури показав, що ці питання потребують поглибленого дослідження. Отже педагоги повинні мати не лише ґрунтовні професійні знання та вміння, а й сформований комплекс якостей, можливостей, властивостей особистості, які відповідають вимогам педагогічної професії, що дасть змогу реалізувати особистісно орієнтований і компетентнісний підходи в навчальному закладі.

Список використаних джерел

1. Борейко Н. Ю. Організація здоров'язберігаючого навчального процесу у вищій школі в сучасних умовах / Н. Ю. Борейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2010. — № 12. — С. 15—18.
2. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Вайнер Э. Н. — М. : Флинта ; Наука, 2001. — 416 с.
3. Гладошук О.В. Валеологічна освіта та ціннісний потенціал у професійній підготовці студентів технічного університету / О.Г. Гладошук, В.М. Тонконог, І.О. Бейгул // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. — 2011. — № 2. — С. 49-52.
4. Дубогай О.Д. Компетентнісний потенціал педагогіки здоров'я збереження молоді при формуванні її особистості засобами фізичної культури / О.Д. Дубогай, П.Б. Джури́нський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми

фізичної культури (Фізична культура і спорт)». – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – №10. – С. 275–278.

5. Соколенко Л. С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Л. С. Соколенко. — Умань, 2011. — 20 с.

Ярема О.М., к.біол.н., асистент кафедри медичної біології,

Федонюк Л.Я., д-р мед.н., професор, завідувач кафедри медичної біології,

Тернопільський національний медичний університет імені І.Я. Горбачевського

Котляренко Л.Т., д-р біол.н., професор кафедри теорії методики та організації фізичної підготовки і спорту,

Національний університет оборони України ім. Івана Черняхівського

ВПЛИВ ГЕНЕТИЧНИХ ФАКТОРІВ НА ДОВГОЛІТТЯ ЛЮДИНИ

Здоров'я – найбільший дар природи. Людина отримала від природи надзвичайно досконалий організм прекрасної форми, з універсальною стійкістю до труднощів життя – холоду і спеки, ран і отрут, страхів і нервових потрясінь, голоду та захворювань. Проблема довголіття є актуальною на сьогодні. Ми досягнули значних успіхів у вивченні етіології інфекційних, інвазійних та неінфекційних захворювань, навчилися лікувати багато нозологій, проте прагнення жити довго вимагає постійного вивчення факторів, що впливають на тривалість життя.

Спостереження вчених показують, що здоров'я людини на 45-50 % визначається способом життя, на 20 % впливом навколишнього середовища, на 20 % - спадковістю, на 8-10 % - охороною здоров'я, харчуванням тощо. Відомо, що у батьків, які ведуть здоровий спосіб життя, є всі передумови для народження здорових дітей. Також доведено, що передумови негативної спадковості можна частково чи повністю усунути, дотримуючись здорового способу життя. В генотипі індивідууму закодовані всі його спадкові ознаки. Однак для того, щоб вони виявилися у вигляді певних якостей організму і особистості, природних для біологічних та соціальних функцій, необхідні певні умови, які визначаються власне способом життя.

Які ж фактори впливають на довголіття? Сучасна медицина стверджує, що генетичний склад каріотипу людини разом із довкіллям визначає тривалість і якість життя людини. В Україні у 2016 році середня тривалість життя становила 71,38 років, зокрема, у чоловіків – 66,37 років, у жінок – 76,25 років [1, с.186].

Актуальним є вивчення мутагенів, що впливають на здоров'я людини. Клінічно мутації проявляються як спадкові хвороби. Близько 90% мутагенів є канцерогенами. Серед мутагенів розрізняють фізичні, хімічні та біологічні.

Активними фізичними мутагенами є ультрафіолетові (УФ) промені та іонізуюче випромінювання (ІВ) – гама-промені, промені Рентгена та нейтрони. Найбільшу мутагенну дію мають УФ-промені при довжині хвилі 260 нм, оскільки ДНК поглинає саме цю частину спектру, викликаючи генні мутації в клітинах шкіри. Генетична чутливість до УФ-променів проявляється пігментною ксеродермою. Світлове випромінювання може виникати злоякісні новоутворення у таких пацієнтів. При цьому захворюванні зазнає змін репаруюча система, яка відповідає за нормальну будову ДНК. Особливо чутливими до дії ІВ є швидко проліферуючі тканини органів кровотворення та імунного захисту, гонади, де виникають генні мутації та хромосомні аберації. Українські та ізраїльські вчені виявили нові докази того, що катастрофа на Чорнобильській АЕС у 1986 році призвела до генетичних мутацій у дітей, батьки яких зазнали опромінення. До фізичних мутагенів також належить висока температура. 11% аненцефалічних дітей народилися у матерів, які піддавалися гіпертермії під час закриття нервової трубки в ембріона (пірогенна дія вірусів або високої температури довкілля під час вагітності).

Серед хімічних мутагенів виділяють чотири групи хімічних факторів зовнішнього середовища: пестициди, промислові отрути, харчові доміжки, ліки. Найсильніші мутагени (супермутагени) – це етиленамін, діетилсульфат, нітрозометилсечовина, перекис водню, іприт. Другу групу складають речовини, які близькі за будовою до азотистих основ нуклеїнових кислот: 5-бромурацил, 5-дезоксимуридин, 5-бромдезоксимуридин. До третьої групи належать акридини та їх похідні, до четвертої – азотиста кислота, формальдегід, гідроксиамін. Шкідливі хімічні речовини, що накопичуються у ґрунті, з часом переходять в їстівні частини рослин. Саме з ними ми поглинаємо 37% марганцю, 41% цинку, 32% міді та 10% нікелю. Епідеміологічні дослідження показали, що існує зв'язок між впливом на батька з боку довкілля ртуті, свинцю, розчинників, паління тютюну із спонтанними абортами, малою вагою при народженні та вадами розвитку дитини. Куріння та забруднення атмосфери сприяють розвитку емфіземи легень у людей з недостатністю альфа-1-антитрипсину, який є інгібітором протеаз. Існує генетична схильність до раку сечового міхура, яка пов'язана з мутаціями в локусі N-ацетилтрансферази гепатоцитів, який сприяє ацетилюванню та виведенню з організму ксенобіотиків. У гомозигот за даною генною мутацією часто спостерігаються злоякісні пухлини при курінні, виробництві гумових виробів і фарб. Лікарські засоби, як хімічні речовини, є чужорідними для організму людини, тому можуть викликати широкий спектр мутацій – від точкових до геномних. Такими засобами є цитостатики та антимітотичні засоби. Тератогенну дію мають талідомід, дифенілгидантоїн, триметадіон, транквілізатори, літій, варфарин, йодид калію, стрептоміцин, тетрацикліни, сульфонаміди, амфетаміни та інші [2, с.14-15].

Існує ряд мультифакторіальних захворювань (МФЗ), які характеризуються спадковою схильністю, зокрема, артеріальна гіпертензія, цукровий діабет, шизофренія. Важливим є вивчення поліморфізму генів, які кодують МФЗ. Для багатьох МФЗ ідентифіковані алелі генів. Серцево-судинні захворювання складають 54 % від загальної смертності населення. У багатьох випадках вони обумовлені атеросклерозом. Він є причиною стенозів і оклюзій артерій, що призводить до розвитку інфаркту міокарду та ураженню периферичних артерій (кінцівок, сонних артерій, судин головного мозку, ниркових, мезентеріальних). В патогенезі атеросклерозу важливу роль відіграють порушення ліпідного та вуглеводного обмінів, ендотеліальна дисфункція, запалення та порушення гемостазу. Спадкові фактори схильності до атеросклерозу складають 40-60 % [3, с. 343]. Інтернет-база Online Mendelian Inheritance in Man (OMIM) містить перелік генів, які асоційовані з атеросклерозом. Найважливіші з них HDLCQ10, який локалізований у 16 хромосомі (16q13), ATHS, ALP – у 19 хромосомі (19p13.3-p13.2), APOA2 – у 1 хромосомі (1q23.3). Враховуючи у пацієнтів прояви атеросклерозу у молодому віці, доцільно проводити генетичний скринінг у родичів, які не мають клінічних проявів захворювання. На сьогодні відомо понад 100 генів, які контролюють артеріальний тиск та виникнення артеріальної гіпертензії (АГ). Зокрема, серед генів-кандидатів при АГ виділяють п'ять груп: гени ренін-ангіотензин-альдостеронової системи (AGT, AGTR1, AGTR2, AGE, REN, CYP11B, KLK1) системи сигнальних пептидів (GNB3, GNAS1, RGS2), норадренергічної системи (DRDI, DRD2, ADRA2B, ADRB1, ADRB1, PNMT), іонних каналів (SCNN1A, SCNN1G, SCNN1B) та імунної системи (IL6, NOS3, TGFB1, CCR2, CCR5) [4, с. 532-544]. Крім атеросклерозу та АГ, до хронічної серцевої недостатності призводить зміна довжини теломерів хромосом. Зменшення довжини теломерів корелює із зменшенням фракції викиду лівого шлуночка. Разом з тим, існує багато даних про важливість рухової активності, раціонального харчування та уникнення стресових факторів у профілактиці АГ [1, с.167-186]. Ми повинні навчитися контролювати свою свідомість, управляти своїми емоціями, щоб створити в організмі надійну «лінію оборони» проти руйнівної сили стресу.

У Королівському коледжі Великої Британії були проведені дослідження за участю 2400 пар близнюків [4, с.23-24]. Учасникам потрібно було заповнити спеціальні анкети, де вказати: як часто вони займаються спортом, скільки проходять пішки і як багато часу витрачають на перегляд телевізора або лежання на дивані? Крім цього, в опитуваних брали аналіз крові. За аналізом крові вчені з'ясовували довжину кільцевих хромосом, що зменшується при кожному поділі клітини, і, що найважливіше, відповідає за швидкість старіння організму. Дослідники дійшли висновку, що у тих учасників дослідження, які займалися спортом менше 16 хвилин на тиждень, довжина хромосом коротша, ніж у тих, хто жив активно, витрачаючи на спорт близько 199 хвилин. У менш рухливих людей на 10 років раніше з'являються перші ознаки старіння. Таким

чином, вчені ще раз підтвердили, що рівень фізичної активності прямо впливає на стан організму і його старіння.

Таким чином, довголіття людини чітко залежить від способу життя особистості, факторів довкілля та генотипу. Серед фізичних та хімічних мутагенів є канцерогени та тератогени, які спричиняють соматичні та генеративні мутації, наслідками яких є онкологічні і генетичні хвороби, які вкорочують тривалість життя. Важливим є вивчення поліморфізму генів, які кодують мультифакторіальні захворювання. Змінюючи умови зовнішнього середовища, можна запобігти розвитку спадкової схильності до патології та подовжити вік людини.

Список використаних джерел

1. Котляренко Л.Т. Вплив екологічних та генетичних факторів на довголіття людини / Л.Т. Котляренко, О.М. Ярема, Т.В. Бігуняк, І.М. Концевич // Довкілля і здоров'я: Матеріали науково-практичної конференції – Тернопіль, 27.04.2017-28.04.2017. – С. 186-187.
2. Бігуняк Т.В. Вплив фізичних і хімічних мутагенів на організм людини / Т.В. Бігуняк // Довкілля і здоров'я: Матеріали науково-практичної конференції – Тернопіль, 2013. – С. 14-15.
3. Бочков Н.П. Наследственные болезни : национальное руководство / под ред. Н.П. Бочкова, Е.К. Гинтера, В.П. Пузырева. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 936 с.
4. Василенко Н. Ю. Социальная геронтология. – Владивосток: изд. Дальневосточного университета, 2003.

Яценко Д.С., старший вчитель, методист, завідувач лабораторії науково-дослідного та навчально-методичного забезпечення дисциплін еколого-природничого спрямування, Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

Вислів «Здорове харчування» у нас часто асоціюється з дієтами. У цьому криється велика небезпека. Адже у гонитві за стрункою фігурою деякі дівчата, особливо підліткового віку виснажують свій організм жорсткими дієтами, не віддаючи собі звіт, що краса залежить від харчування. Результатом такого нездорового бажання виглядати як модель з глянцевого журналу, чи телеекрану може призвести до анорексії або переїдання.

Для людини здоров'я – одна з найбільших життєвих цінностей. Основою здорового і довгого життя є збалансоване помірне і різноманітне харчування, що забезпечує організм всіма необхідними речовинами.

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. Дотримання правил здорового харчування в поєднанні з регулярними фізичними вправами скорочує ризик хронічних захворювань.

Сьогодні стає модним стає здорове харчування, ця мода прийшла до нас з Європи. За даними пошукової системи українці активно цікавляться в мережі пароварками, йогуртницями, різними фітнес-напрямами і методологіями правильного харчування. Екологічна обстановка в країні, зростання різних захворювання і дорожче лікування змушує українців дбайливіше ставитися до свого здоров'я. Згідно з показниками Держкомстату, щодня в умовах екологічного навантаження знаходиться понад 60% українських міст, 52,8% українців живуть в умовах істотного забруднення, а 7.6% - дуже сильного. Гіршою стає і якість води, через збільшення обсягів побутових і промислових відходів забруднюються і підземні води. Кількість сміття переважає 35 млн. тон, а площі сміттєзвалищ - 130 тис. га.

За останні 20 років на полицях українських магазинів з'явилося багато продуктів з різними добавками, які часом представляють загрозу для здоров'я, а речові ринки заповнює дешева синтетична продукція з Китаю, в сукупності це стає причиною алергічних реакцій, особливо у дітей. Лікарі стверджують, що дітей з алергіями приходить сьогодні більше ніж дорослих

За даними дослідження фармацевтичного холдингу STADA CIS, 48% опитаних українців здоровий спосіб життя вважають регулярні заняття спортом, і 41%- відсутність шкідливих звичок, і лише третім пунктом поставили здорове харчування. Сьогодні збільшилась кількість продуктів, що містять алергени, і викликають агресивну реакцію імунної системи.

Харчування, це єдине джерело речовин з якого будуються клітини організму людини, тому воно визначає стан здоров'я і тривалість життя.

Наш організм - це саморегулююча система, яка тонко реагує навіть на незначні зміни внутрішнього середовища, що виникає через нестачу або надлишок тих чи інших компонентів і частково компенсує їх нестачу з внутрішніх резервів.

Кожна група продуктів є унікальною по своєму складу і забезпечує організм певними речовинами. Тому використання різноманітних продуктів є одним з основних правил здорового харчування. При однотипному харчуванні організм не отримує всіх необхідних йому речовин і здоров'я людини починає руйнуватися. Це може проявлятися частими простудами, малокрів'ям, карієсом, підвищеною втомленістю і іншими хворобливими станами. Нормальна робота органів і система людського організму, а також хороший стан шкіри, волосся, нігтів і багато іншого залежить від повноцінного і здорового харчування.

Білки являють собою головний пластичний матеріал для росту і розвитку організму. Вони є структурними елементами всіх тканин, входять також 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. Здорове харчування передбачає, що в раціоні присутні як тваринні білки (м'ясо, риба, яйця, молоко), так і рослинні (бобові, картопля, насіння, горіхи, зернові та ін.) Згідно з фізіологічними нормами,

частина тваринних білків повинна складати 55% від загальної кількості споживаних білків.

Жири також важливі й несуть відповідальність за накопичення енергії, збереження тепла, захист від травм, обмін та створення потрібних гормонів, вітамінів та інших біоактивних речовин. Жири разом із білками й вуглеводами становлять основу пластичного матеріалу для побудови всіх клітин і тканин організму. Вони сприяють більш якісному використанню організмом білків, вітамінів і мінеральних речовин.

Слід зазначити, що транс-жири, які часто зустрічаються у стравах закладів швидкого харчування (фаст-фудях), є канцерогенами і можуть сприяти серцево-судинним захворюванням. Найкращим варіантом при здоровому харчуванні є ненасичені жири, зокрема оливкова олія. Остання, навпаки, зміцнює стінки артерій. Дієтологи рекомендують використовувати її замість маргарину, вершкового масла та інших олій, щоб знизити кількість калорій у своїй дієті й збагатити раціон корисними речовинами.

Вуглеводи — основне джерело енергії. Вони солодкуваті на смак, легко розчиняються у воді, швидко всмоктуються і легко засвоюються організмом. Використовуються для утворення глікогену, забезпечують енергією життєво важливі органи. Зі збільшенням інтенсивності й важкості фізичної праці зростає і потреба у вуглеводах. Середня норма вуглеводів в добовому раціоні становить близько 400 г для людей, які не займаються спортом. Для спортсменів це число більше. Для забезпечення здорового харчування рекомендується, щоб 64% вуглеводів надходили в організм у вигляді крохмалю (хліб, крупи, макаронні вироби), а 36% — у вигляді простих цукрів (сахароза, фруктоза, мед, пектинові речовини та ін.)

Вітаміни — незамінні складові раціону здорового харчування, які беруть участь у всіх біопроцесах організму. Якщо в організм надходить дуже мало вітамінів, це може негативно позначитися на здоров'ї, фізичному розвитку і сприяти обмінним порушенням та хронічним захворюванням.

Найбільш багаті джерела вітамінів — це, безумовно, овочі й фрукти. Останні є невіддільною складовою здорового харчування. Кожна здорова дієта включає багато овочів. Овочі та фрукти містять мало калорій і багато антиоксидантів. Готуйте грецькі вегетаріанські страви кілька разів кожного тижня. Багато співвітчизників, вважає, що здоровий спосіб життя це важко і дорого, але не всі корисні продукти дорогі — капуста, морква, каші, яблука — це не так дорого, це не питання грошей, а питання сили волі, завзяття, наполегливості, наявності бажання бути красивим і здоровим.

Крім цього важливо аби здорова їжа була різноманітною і корисною, тому слід дотримуватися і режиму харчування, а саме їсти кожні 3-4 години при 4-разовому харчуванні або кожні 2-3 години при 5-ти разовому харчуванні. Щодня слід випивати 1,5-2 л чистої води і бути фізично активними.

Для підтримки здорового апетиту та оптимальної секреції доцільним є 3–4 разове харчування з інтервалами між прийомами в 4–6 годин і за 2 години до

роботи, що пов'язане з тривалістю розщеплення і засвоєнням харчових речовин. Вечеряти рекомендується за 2–3 години до сну.

Їжа повинна розподілятися за прийомами відповідно до біоритмів людини, режиму і характеру трудової та іншої діяльності. До дітей і школярів потрібно підходити індивідуально. Для забезпечення здорового харчування їм рекомендується 4-х разовий прийом їжі: сніданок 25% всього добового раціону, 2-й сніданок 15%, обід — 35%, вечеря — 25%.

Харчові звички, що формуються у дитинстві, зберігаються і в дорослому віці. Достатня кількість поживних речовин і правильна культура споживання їжі не лише вбережуть дитину від численних хвороб, а й зроблять її бадьорішою і уважнішою. В рамках інформаційної кампанії “До школи” затверджені МОЗ України норми харчування дітей. Забезпечення харчуванням дітей в школах - це відповідальність органів місцевого самоврядування. Міністерство охорони здоров'я України розробляє норми, відповідно до яких місцева влада повинна забезпечити харчування учнів.

Згідно з нормами, 6-річним першокласникам для активного життя достатньо 1800 ккал на добу, а дітям 7-10 років - 2100. З 11 років добові потреби у для дітей різної статі відрізняються: хлопчикам та юнакам треба дещо більше енергії, аніж дівчаткам і дівчатам.

Добова потреба в енергії, білках, жирах та вуглеводах

Вікова група	Стать	Енергія	Білки, г		Жири, г	Вуглеводи, г
		ккал	загальна кількість	тваринні		
6 років (учні)	хлопчики та дівчатка	1800	60	43	58	260
7-10 років	хлопчики та дівчатка	2100	72	51	70	295
11-13 років	хлопчики	2400	84	62	84	327
11-13 років	дівчатка	2300	78	55	76	326
14-17 років	юнаки	2700	93	68	92	375
14-17 років	дівчата	2400	83	59	81	334

Добова потреба у мінеральних речовинах

Вікова група	Мінеральні речовини								
	Кальцій (мг)	Фосфор (мг)	Магній (мг)	Залізо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мкг)	Селен (мкг)	Фтор (мкг)	Мідь (мг)
6 років (учні)	800	800	150	12	10	100	30	2,0	1,5
7-10 років	1000	1000	170	12	10	120	30	2,5	1,5

11-13 років (хлопчики)	1200	1200	280	12	15	150	40	2,5	2,0
11-13 років (дівчатка)	1200	1200	270	15	12	150	45	2,5	1,5
14-17 років (юнаки)	1200	1200	400	12	15	150	50	2,5	2,5
14-17 років (дівчата)	1200	1200	300	18	13	150	50	2,5	2,0

Добова потреба у вітамінах

Вікова група	А (мкг РЕ)	Біотин (мкг)	Пантотенова кислота (мг)	Д (мг)	Е (мг ТЕ)	К (мкг)	С (мг)	В1 (тіамін, мг)	В2 (рибо- флавін, мг)	РР (мг НЕ)	В6 (мг)	В12 (мкг)	Фолат (мг)
6 років (школярі)	500	15	3	10	8	25	55	0,9	1,1	13	1,1	1,2	200
7-10 років	500	20	3	5	10	30	60	1,0	1,2	15	1,2	1,4	200
11-13 років (хлопчики)	600	25	4	5	13	45	75	1,3	1,5	17	1,5	2,0	300
11-13 років (дівчатка)	600	25	4	5	10	45	70	1,1	1,3	15	1,3	2,0	300
14-17 років юнаки	600	40	4	5	15	65	80	1,5	1,8	20	1,8	2,0	400
14-17 років дівчата	600	40	4	5	13	55	75	1,2	1,5	17	1,5	2,0	400

Кожну дитину можна заохотити їсти здорову їжу і робити це із задоволенням. Біолог та наукова блогерка Дарії Прокопик, пропонує способи заохочення дітей до здорової їжі:

1. Привчайте дітей до різних смаків

Щоби звикнути до нових продуктів, дітям інколи потрібно скуштувати їх 7-12 разів. Не змушуйте дітей їсти овочі - зробіть так, щоб овочі завжди були доступними, і діти бачили, що ви самі це їсте.

Не “маскуйте” овочі в стравах - діти мають їсти корисні продукти свідомо.

2. Їжте разом та без телевізора

Діти, які харчуються разом зі своєю сім'єю, як правило, їдять більш здорову їжу. Вживання їжі перед телевізором сприяє вибору менш безпечних та корисних продуктів.

3. Встановіть регулярний режим харчування

Це стосується як сніданку, обіду та вечері, так і проміжних перекусів.

4. Не використовуйте їжу як нагороду чи покарання

Це не сприяє здоровим харчовим звичкам.

5. Слідкуйте, щоб дитина пила достатньо води

Кількість води, рекомендована для споживання дітям, залежить від багатьох факторів - рівня фізичної активності, температури повітря тощо. Головний орієнтир - почуття спраги у дитини. Водночас дітям слід нагадувати про пиття, тому що вони погано розрізняють сигнали тіла про спрагу.

Загальні рекомендації щодо питного режиму для дітей:

діти від 1-4 років від 2-4 склянок

діти 4-8 років: 5 склянок

діти 9 -13 років: 7-8 склянок

14 і більше: від 8 до 11 склянок.

Денну норму води дитина може отримати не тільки споживаючи воду, але і з харчових продуктів.

6. Обмежте їжу з великою кількістю калорій, жиру, цукру та солі й пропонуйте альтернативу

Альтернативними солодощами можуть стати свіжі та сухі фрукти, десерти на основі горіхів, сиру, несолодкі йогурти, узвари та смузі.

7. Будьте прикладом для своїх дітей

Якщо хочете заохотити дитину їсти здорову їжу, то і самі маєте харчуватись правильно.

Здорове харчування захищає від маси хвороб, зміцнює імунітет до деяких хвороботворних факторів, підтримує на стабільному рівні масу тіла. Іншими словами, дозволяє множити і примножувати здоров'я.

Список використаних джерел

1. 10 правил здорового харчування, яких варто дотримуватись кожному» <http://vsviti.com.ua/interesting/health/78838>
2. До школи: здорове харчування школярів» Міністерство охорони здоров'я України. <http://moz.gov.ua/article/health/do-shkoli-zdorove-harchuvannya-shkoljariv>
3. Здорове харчування - з чого почати?» <https://medfond.com/korysni-produkty-porady/zdorove-harchuvannya-z-chogo-pochati.html>
4. Правильне харчування: меню на кожен день для вашого здоров'я» https://24tv.ua/health/pravilne_harchuvannya_menyu_na_kozhen_den_dlya_zdorovya_n929318
5. Секрети здорового харчування наших дітей» . <https://kidsvisitor.com/uk/news/102-sekreti-zdorovogo-kharchuvannia-nashikh-ditei/>
6. Суть здорового харчування в одному печенні». <https://mizky.com/article/66/sut-zdorovoho-kharchuvannya-v-odnomu-rechenni>

СЕКЦІЯ 7. ЕКОЛОГІЯ І ЗДОРОВ'Я

Бачинський Ю. Г., к.т.н., доцент кафедри змісту і методик навчальних предметів,

Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти,

Басістий П. В., к.т.н., доцент кафедри фізики та методики її навчання,

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,

Чопик П.І., асистент кафедри фізики та методики її навчання,

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,

Шайнюк Ю.Ч., заступник директора з питань зовнішнього оцінювання та моніторингу якості освіти,

Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти

ФОРМУВАННЯ ЗДОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИКИ

***Анотація.** У статті розглянута програма по боротьбі з палінням, яка спрямовує учнів на глибоке осмислення факторів, шляхів та наслідків впливу зовнішнього середовища на здоров'я людини, формування мотивації власної поведінки. Сучасна тенденція гуманітаризації освіти диктує необхідність повернення шкільному курсу фізики її початкового змісту як науки про природу. Таку переорієнтацію забезпечує екологізація шкільної фізики, так як фізичне обґрунтування мають два взаємопов'язані аспекти проблеми «людина і природа»: енергетичний і природоохоронний.*

***Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язберезувальна компетентність.*

Протягом останніх десятиліть спостерігається зниження інтересу учнів до вивчення фізики. Таке явище в умовах науково-технічної революції і масштабного процесу інформатизації суспільства є парадоксальним. Серед причин, що пояснюють цей факт, виділяють: 1) складність предмету; 2) вузьку спеціалізованість предмету; 3) відірваність шкільного курсу від проблем, які хвилюють суспільство; 4) схоластичність викладання.

Нерозв'язаними проблемами шкільного курсу фізики є: а) слабка світоглядна і гуманітарна спрямованість; б) недостатня орієнтація на життєво важливі проблеми, і перш за все на проблеми екологічної освіти; в) недостатня мотивованість.

Розв'язання проблеми лежить у площині *інтегративно-гуманітарного* підходу. Такий підхід передбачає відображення в галузі освіти двох глобальних об'єктивних процесів, які існують у сучасному світі: інтеграція наукового знання і зміни природознавчої традиції.

Головними пріоритетами системи освіти в Україні згідно із законом України «Про освіту», Державною програмою «Освіта. ХХІ століття», національною програмою «Діти України», Законом України «Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення» та іншими державними нормативними документами є збереження і зміцнення фізичного, психічного і морального здоров'я молоді, виховання свідомого дбайливого ставлення до здоров'я, дотримання принципів здорового способу життя, забезпечення різнобічного розвитку людини як найважливіших умов формування освіченої, компетентної, творчої, культурної, духовної особистості.

Методичною основою формування здорового способу життя є розуміння нерозривного зв'язку людини з природою, залежність її здоров'я та виживання від збереження екологічної рівноваги у природі. Головна мета навчання фізики полягає в розвитку особистості учня засобами фізики як навчального предмета, зокрема завдяки формуванню в них фізичних знань, наукового світогляду і відповідного стилю мислення, екологічної культури, розвитку в них експериментальних вмінь, творчих здібностей [2;3]. Очевидно, що навчальний предмет «Фізика» є одним із ефективних шляхів виховання бережливого ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей.

Аналіз сучасної педагогічної літератури свідчить, що формування здорового способу життя в шкільній освіті відбувається лише шляхом вивчення інтегрованого курсу «Основи здоров'я» та викладання освітніх програм, які базуються на валеологічній освіті [1]. Також варто відзначити, що у методичній літературі та сучасних підручниках фізики питання згубного впливу на здоров'я людини та шляхи збереження здоров'я є мало розробленими.

У професійній діяльності вчитель фізики повинен реалізувати наступні завдання по формуванню здорового способу життя:

- формування мотивації щодо дбайливого ставлення до життя і здоров'я;
- ознайомлення з основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному середовищі, спрямованої на збереження життя і зміцнення здоров'я;
- навчання методам самозахисту в умовах загрози для життя екологічних катастроф та наслідків науково-технічного прогресу;
- розвиток навичок, спрямованих на заохочення людини до здорового способу життя.

Державні стандарти у галузі фізичної освіти ставлять єдине завдання - формування цілісної картини світу. Аналіз сучасних шкільних підручників з фізики свідчить, що в них приділено увагу можливостям технічного застосування основних законів і фізичних явищ. Такий підхід приводить до висновку про те, що фізичні явища і закони, їх дослідження й використання є

базою науково-технічного прогресу та розвитку цивілізації. Разом з тим наслідки впровадження технічних рішень (згубний вплив на здоров'я людини) практично не обговорюється, що певною мірою обмежує світогляд учнів. Жоден інший шкільний предмет не має такого потенціалу для комплексного, інтегрованого навчання і формування філософських поглядів на світ.

Виділяються основні фізичні величини і параметри природного середовища, вивчення яких забезпечує розв'язання питань екологічної освіти:

1) *Механіка* – вплив сил гравітації на живі істоти, виникнення припливів та їх роль в екологічному балансі, тертя і проблема економії природних ресурсів, реакція людини на рух з прискоренням та стан невагомості, екологічні аспекти розвитку авіації та космонавтики, енергія води і вітру, раціональне використання природних ресурсів тощо.

2) *Молекулярна фізика і термодинаміка* – забруднення атмосфери та озонова проблема, вплив температури на життя живих істот, забруднення вод та ґрунтів, параметри мікроклімату виробничих та навчальних приміщень та їх вплив на життєдіяльність людини, екологічні проблеми теплоенергетики, підвищення ККД теплових машин, шляхи зменшення негативного впливу теплових двигунів на природу, питання енергозбереження та створення екологічно чистих джерел енергії.

3) *Електродинаміка* – дія електричного поля та струму на живі істоти, вплив статичної електрики, засоби захисту від дії електричного поля; електричний опір тіла людини і його залежність від стану організму, причини електротравм та основи електробезпеки; характеристика магнітного поля Землі та штучно створених магнітних полів, їх впливу на живу природу.

4) *Коливання і хвилі. Оптика* – вплив вібрацій, ультра -, інфра – та звукових хвиль на живі істоти, екологічні проблеми акустики, дія змінного струму на людський організм, засоби зменшення втрат при передачі електроенергії на відстань, проблеми безпеки різних типів електростанцій, вплив природних та штучних електромагнітних хвиль на живу природу; екологічні аспекти електротехніки, радіоелектроніки, телебачення та інших сучасних засобів зв'язку, характеристика дії складових спектра видимого світла на представників живої природи, дія та використання інфрачервоного, ультрафіолетового та рентгенівського випромінювань.

5) *Квантова фізика* – лазерне випромінювання та його вплив на організм людини, використання лазерної техніки; екологічна характеристика альфа-, бета- і гама-випромінювань; експозиційна, поглинута й еквівалентна дози, дія іонізуючого та неіонізуючого випромінювання на організм людини, норми радіаційної безпеки, захист від радіаційного випромінювання, екологічне забруднення середовища внаслідок використання людиною атомної енергії, радіоактивні відходи та проблеми їх переробки, проблеми безпеки розвитку ядерної енергетики в Україні та пошуку й використання нових екологічно чистих джерел електроенергії.

У відповідності з актуальністю даної проблеми виділяються такі напрямки діяльності:

- розробка методичних рекомендацій щодо організації екологічного виховання на уроках фізики;
- впровадження програми-мінімум по боротьбі з палінням;
- реалізація проектів з охорони довкілля;
- підбір і систематизація дидактичних завдань екологічного змісту;
- з'ясування екологічності принципів дії різних технічних і енергетичних пристроїв.

Значна кількість джерел різноманітної екологічної й природоохоронної інформації потребує ретельного підходу до її відбору. Визначну роль у цьому відіграють як загальні вимоги до організації процесу вивчення фізики, так і конкретні принципи екологічного виховання учнів. Додатковий матеріал екологічної спрямованості, підібраний вчителем, здатний збагатити учнів екологічними знаннями і сформувані на їх основі природоохоронні переконання, так як відповідає наступним вимогам:

1. Матеріал екологічної спрямованості органічно пов'язаний з програмою вивчення фізики в середній школі та сприяє кращому засвоєнню програмового матеріалу.

2. Зміст екологічної інформації відповідає віковим особливостям розвитку учнів та рівню сформованості їхніх фізичних знань.

3. Екологічні повідомлення є особистісно значимими для кожного учня. Кожна конкретна інформація: а) несе певний емоційний потенціал, тобто є джерелом позитивних і негативних емоцій; б) містить елемент новизни, характеризує ту чи іншу екологічну ідею з різних боків; в) має практичну цінність.

4. Зміст екологічної інформації забезпечує повноцінний розвиток мотиваційної сфери природоохоронної діяльності учнів, висвітлює патріотичні, пізнавальні, санітарно-гігієнічні, гуманістичні, економічні та естетичні аспекти екологічних проблем.

5. Екологічний матеріал передбачає можливість реалізації його взаємозв'язку з краєзнавчим, національним і глобальним підходами до розкриття екологічних проблем.

6. Обсяг екологічної інформації є достатнім для висвітлення основних факторів, які впливають на здоров'я людини.

7. Екологічна інформація має такий зміст, який передбачає можливість його методичної обробки, втілення в такі форми, які характерні для процесу викладання фізики.

Програма-мінімум по боротьбі з палінням насичена системою інформаційних повідомлень, що орієнтують школярів на глибоке осмислення наслідків впливу паління. Інформація систематизована відповідно до класу та теми програми з фізики для загальноосвітніх навчальних закладів. Інформацію, взятую з різних джерел, вчитель викладає через пояснення суті фізичних явищ та

закономірностей на етапі первинного сприйняття знань на уроках вивчення нового матеріалу.

Наприклад, пояснюючи використання *рентгенівських променів*, вчитель демонструє рентгенівські знімки, на яких є переломи кісток, відкладення солей, а також негативи легенів людини, яка не палить і людини, що мала цю звичку протягом тривалого часу.

Вивчаючи тему *«Явища змочування і капілярності в живій природі й техніці»*, вчитель знайомить учнів з наслідками паління – переміжною кульгавістю (недостатність кровообігу при фізичному навантаженні), яка може перерости у гангрену.

Принципово новий підхід до організації процесу вивчення фізичних явищ і закономірностей допомагає дітям оцінити багатогранність предмету фізика. Система роботи вчителя максимально наближає учнів до життєвої практики, включає їх в безпосереднє розв'язання екологічних проблем. Накопичення запасу особистих вражень від спілкування з природою (а не лише знань про неї) створює багату емоційну основу для осмислення її цінності, появу почуття особистої зацікавленості у її збереженні, виробленню правил поведінки, які не дозволяють наносити шкоду навколишньому середовищу.

Список використаних джерел

1. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та молоді // Завуч. – 2004. – № 28. – С. 23-28.
2. Синенко В.Я. Сохранение здоровья учащихся школ как многофакторная проблема / В.Я.Синенко. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <<http://www.sibuch.ru/node/69>>. – Загол з екрану. – Мова рос.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К.Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.

Бойко Л. І., директор,
ТОВ “Жива Земля Потутори”,
Лібергер Христина, заступник директора,
ТОВ “Жива Земля Потутори”,
Черняк В.М., д-р біол.н., професор, завідувач
кафедри змісту і методик навчальних предметів,
Тернопільський обласний комунальний інститут
післядипломної педагогічної освіти

АПТЕКАРСЬКИЙ ГОРОД ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОЇ, ПРАКТИЧНОЇ, ЕКОЛОГІЧНОЇ ТА ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ТОВ «ЖИВА ЗЕМЛЯ ПОТУТОРИ»

Створення аптекарського городу при ТОВ “Жива Земля Потутори” розпочалось ще у 2012 році. У село Потутори Бережанського району Тернопільської області було запрошено із Швейцарії вчительку городництва

Лібергер Христину. Відвідування села, а також ландшафтів Бережанського Опілля, зачарувало гостю і тут вона вирішила створити унікальну ферму.

З великим завзяттям Лібергер Христина взялась за створення аптекарського городу в селі Потутори. У долині за фермою дуже гарно вимальовуються пейзажі Бережанського Опілля на яких зростають до 84 видів Червонокнижних рослин, 50 видів регіонально-рідкісних рослин, а також до 105 видів лікарських рослин.

Це велике біорізноманіття рослин: дерев, кущів, ліан, а також унікальних Червонокнижних тварин зокрема комах, савців, земноводних викликало бажання тут створити своє господарство [1, 2, 3].

Всі свої заощаджені кошти Лібергер Христина, свій досвід, знання науковців Швейцарії були покладені в основу створення унікальної ферми біодинамічного органічного виробництва.

На допомогу прийшов Бойко Іван Євгенович - директор ТОВ “Жива Земля Потутори” на площі 400 га у селі Потутори Бережанського району Тернопільської області.

Господарство займається вирощуванням:

- зернових культур: пшениця, ячмінь, овес;
- зернобобових культур: вика яра, кормові боби, сочевиця, конюшина, люцерна;
- пряно-ароматичних культур;
- овочевих культур: морква, столові буряки, гарбуз голонасінний, салати, картопля;
- лікарських рослин.

Дане господарство сертифіковане з 2007 року за стандартами ЄС ТОВ “Органік стандарту Україна”.

Аптекарський город створено на площі 0,5 га на якому зростає до 52 видів рослин. Тут зростають: мальва лісова, любисток лікарський, майоран садовий, м'ята холодна, ехінацея пурпорова, материнка звичайна, фенхель звичайний, базилік та інші. Особливу увагу приділяють вирощуванню тут календули лікарської, чебрецю подільського, соняшника звичайного та ін.

Особливою гордістю ТОВ “Жива Земля Потутори” є створення сушарки із сучасною технологією сушіння лікарських рослин і зберігання лікарської сировини у сухих добре провітрюваних приміщеннях.

Головним завданням аптекарського городу є дослідження та вивчення лікарських рослин на території Бережанського Опілля, введення в культуру та розробка рекомендацій щодо їхнього вирощування та заготівлі.

Нині на світовому ринку Європа лідирує у виробництві препаратів рослинного походження, 44 % європейського ринку фітопрепаратів належать Німеччині. В Україні на один зареєстрований вітчизняний препарат припадає три імпортованих виробництва. Серед фітопрепаратів, що реалізуються в Україні — фіточай є найбільш популярний, лікувальний та профілактичний засіб [4].

У ТОВ “Жива Земля Потуртори” виготовляють 9 видів фіточаїв, 5 видів спецій пряно-ароматичних рослин, молоко, печуть хліб для співробітників підприємства.

Господарство проводить демонстраційні семінари, круглі столи, майстер класи. Співробітники аптекарського городу діляться досвідом роботи, підвищують кваліфікацію, допомагають навчальним освітнім закладам створювати міні аптекарські города у Тернопільській області.

Список використаних джерел

1. Дикорослі лікарські рослини Тернопільської області (еколого-ценотичні особливості, ресурси та раціональне використання): Монографія / С.З. Храбра, В.М. Черняк. - Біла Церква, 2010. - 160с.
2. Храбра С.З., Черняк В.М., Троян Н.А. Інтродукція лікарських рослин в Тернопільській області // Ресурсознавство, колекціонування та охорона біорізноманіття: Збірник матер. Міжнародної наук.-практ. конф. - Полтава, 2002. - С.234-236.
3. Унікальні перлини природи Тернопільщини / В.М. Черняк, Г.Б. Синиця, І.О. П'ятківський. - Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2014. - 512с.
4. Атлас лікарських рослин Кременецького ботанічного саду / А.М. Ліснічук, О.М. Мельничук, Л.А. Кубінська - Тернопіль: ТОВ “Терно-граф”, 2017.- 96с.

Будняк Л. І., канд. фарм. наук, асистент кафедри управління та економіки фармації з технологією ліків,

Мосула Л.М., канд. фарм. наук, доцент кафедри фармацевтичної хімії,
Тернопільський національний медичний
університет імені І. Я. Горбачевського

ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ – ДРУЗІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Протягом багатьох століть рослини застосовують не тільки як джерело харчування, але й для зміцнення здоров'я та боротьби з недугами. Незважаючи на те, що лікування травами є давньою галуззю народної медицини, цей метод терапії вважається одним з найбільш загадкових та є маловивченим. При цьому не викликає сумніву той факт, що лікарські трави є найбільш доступним (навіть безкоштовним) способом ефективної профілактики та лікування великої кількості захворювань [1, с. 3].

Великою проблемою в нашій країні й в усьому світі є ставлення людей до природи. Нераціональне використання природних ресурсів: розорювання степів, неконтрольоване збирання населенням, надмірне випасання худоби, степові пожежі – супроводжує виснаження запасів дикорослих рослин. Це, у свою чергу, призвело до внесення рослин у «Перелік рідкісних і таких, що перебувають під загрозою зникнення, видів рослин», «Перелік видів рослин, не занесених до Червоної книги України, але які підлягають особливій охороні» та до регіонального Червоного списку.

Найбільше зацікавлення викликають рослини, які володіють комплексною дією, тому що з'являється можливість застосування одного засобу для

профілактики та лікування цілого ряду супутніх захворювань [2, с. 3]. Перевагою препаратів на рослинній основі над синтетичними є те, що вони рідко викликають появу побічних реакцій та добре переносяться хворими незалежно від віку [3, с. 21]. З лікувальною метою часто використовують різні частини рослин: кореневища з коренями, корені, траву, стебла, листки, квітки, пагони, кору, шишки, плоди, насіння та пилок.

Продовжує залишатись актуальною проблема пошуку нових препаратів із антимікробною активністю.

Резистентність мікроорганізмів до існуючих антимікробних засобів є загрозою для усього суспільства. Ця проблема характерна для усіх країн світу, її стан поглиблюється. Саме тому Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) розробила програму «Глобальна стратегія ВООЗ зі стримування стійкості до протимікробних препаратів» (2001), метою якої є надання всім країнам рекомендацій щодо заходів, спрямованих на уповільнення виникнення резистенції та зниження поширення стійких мікроорганізмів до протимікробних препаратів, попередження інфекцій, сприяння розробкам нових лікарських препаратів. Серед пріоритетних груп мікроорганізмів, визначених ВООЗ є *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa* та *Proteus vulgaris*, які стійкі до багатьох лікарських засобів.

Багато біологічно активних речовин рослинного походження виявляють протимікробні властивості, тому препарати на їх основі можна застосовувати у комплексній терапії інфекційних захворювань, викликаних пріоритетними патогенами.

Список використаних джерел

1. Марчишин С., Луканюк М., Шостак Л. Первоцвіт лікує. Тернопіль: ТДМУ “Укрмедкнига”, 2017. 38 с.
2. Марчишин С., Стойко Л. Золототисячник лікує. Тернопіль: ТДМУ “Укрмедкнига”, 2017. 46 с.
3. Стойко Л. І. Фармакогностичне дослідження золототисячника звичайного (*Centaurium erythraea* Rafn.) і тирлича хрещатого (*Gentiana cruciata* L.) родини *Gentianaceae* : дис. ...к. фармац. наук: 15.00.03 / ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України». Тернопіль, 2018. 167 с.

Джуренко Н.І., к.б.н., завідувач лабораторії медичної ботаніки, с.н.с.,

Гапоненко М.Б., к.б.н., заступник директора з наукової роботи, с.н.с.,

Гнатюк А.М., к.б.н., с.н.с.,

Національний ботанічний сад імені М.М. Гришка
НАН України

ВПЛИВ РОСЛИН НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

В статті представлено матеріали щодо значення рослин, як важливої складової в підвищенні фізичної та розумової працездатності людини. Показано шляхи підвищення працездатності за допомогою рослин. На основі лікарських рослин можливе розроблення принципово нових профілактичних фітозасобів, продуктів спеціального призначення з адаптогенними, радіопротекторними, імуностимулюючими, тощо властивостями, які здатні належним чином впливати на природну рівновагу організму.

Ключові слова: лікарські рослини, фізична та розумова працездатність, фітоергономіка, профілактичні фітозасоби.

Впровадження в діяльність людини важливого елемента природного середовища – рослин, є могутнім резервом підвищення фізичної і розумової працездатності, що спонукає до досліджень, пов'язаних безпосередньо з впливом лікарських рослин на працездатність, тобто, використання рослин для підтримання закладеного в людині гомеостазу здоров'я і зовсім ще нового наукового напрямку - фітоергономіка. Термін "фітоергономіка" введено у 1984 Іванченко В.І. у зв'язку з особливим об'єктом дослідження – системи "людина-машина-навколишнє середовище". Такий комплексний підхід сприяє підвищенню ефективності та якості діяльності людини, зберігає здоров'я і розвиває особистість в процесі діяльності, в тому числі і в навчальній [6].

Значний вклад в розвиток цього напрямку внесли вчені Національного ботанічного саду імені М.М. Гришка НАН України, зокрема, академік А.М.Гродзинський. Крім традиційних морфологічних, фітохімічних досліджень, лікарського і ресурсного значення рослин, започатковано і успішно розвивається фітоергономічний напрямок. Комплексний підхід до даної проблеми визначає реалії сьогодення в Україні, що матиме значні економічні і соціальні наслідки.

Вивчення стану розроблення цієї проблеми свідчить про посилення останніми роками інтересу до лікарських рослин. Експериментальні дослідження, проведені в Японії, Китаї, Німеччині та інших країнах доводять, що дія рослин на процеси в організмі, реалізуються на принципово іншій основі в порівнянні з синтетичними засобами. Результати цих досліджень послужили основою для формування оригінальної концепції гомеостатичного механізму цілющого впливу на організм рослин. Згідно цієї концепції лікарські рослини діють на весь спектр складних взаємин організму з довкіллям. Все більш глибоке і різностороннє вивчення біології людини як цілісного механізму, спонукають шукати біологічні шляхи збереження і зміцнення здоров'я, відновлення працездатності. І тут повинні стати в нагоді всілякі природні чинники, створені самою природою, вагоме значення серед яких має лікарська флора.

Головна ідея досліджень полягає у комплексному дослідженні потенціалу лікарської флори України, оптимізації пошуку видів, що містять потужний комплекс біологічно активних сполук, які виявляють виражену адаптогенну, антиоксидантну, протимікробну, тощо активність, перспективних для використання в системі профілактичних заходів в ускладнених екологічних та економічних умовах сьогодення.

Відомі різні шляхи підвищення працездатності за допомогою рослин: використання їх у вигляді тонізуючих, відновлюючих фітозасобів; введення в раціон рослинних ергогенних дієт, особливо ранніх харчових рослин; застосування фітонцидів; впровадження у виробництво, побут, навчальний процес фітодизайну (за А.М.Гродзинським); використання стимулюючих рослин в рефлексології; регуляція ритму бадьорість - сон за допомогою седативних рослин.

На теперішній час використовується близько двох десятків рослин з тонізуючими, загальнозміцнюючими властивостями, однак, в народній медицині - понад 300, що вказує на актуальність таких досліджень, зокрема, взаємозв'язку фітохімічного складу тонізуючих рослин та їх ергогенної активності. Експериментально виявлені дані про наявність і вплив рослинних ергогенних сполук дозволяють пов'язати їх ергогенний ефект з використанням рослини як тонізуючого засобу [1, 2].

Ергогенні властивості рослин-адаптогенів, які впливають на працездатність людини відомі здавна, зокрема, женьшеню справжнього (*Panax ginseng* C.A. Mey.), лимонника китайського (*Schisandra chinensis* (Turcz.) Baill.) елеутерококу колючого (*Eleutherococcus senticosus* (Rupr. et Maxim.) Maxim.), аралії високої (аралії маньчжурської) (*Aralia elata* (Miq.) Seem.), аралії серцевидної (*Aralia cordata* Thunb.), акантопанаксу волосистоматочкового (*Acanthopanax lasiogyne* Harms.), родіоли рожевої (*Rhodiola rosea* L.). Біологічно активні сполуки цих рослин впливають на нервову і серцево-судинну системи, функцію ендокринних залоз, покращують рефлекторну діяльність нервової системи, здатні зменшувати гальмівні процеси в нервових клітинах, підвищувати розумову працездатність.

Дослідження відомих лікарських рослин також виявляють у них ергогенний ефект, зокрема, такі рослини як айр звичайний, подорожник великий, березові бруньки можна використовувати як загальнозміцнюючі, тонізуючі засоби. Найбільш повна класифікація рослин, які використовуються для відновлення і підвищення працездатності подана у монографії В.А. Іванченка (1989). Особливу групу складають рослини - стимулятори нервової системи, які поділяються: психостимулятори і адаптогени, що виявляють антидепресантну дію (аралія маньчжурська, аралія Шмідта, левзея сафлоровидна, лимонник китайський, плющ звичайний, рододендрон Адамса, родіола рожева, елеутерокок колючий); рослини, які виявляють адреноміметичну дію (копитняк європейський, портулак городній, татарник звичайний, ефедра хвощова); рослини, які стимулюють і покращують функції

сенсорних систем: офтальмостимулятори (барвінок малий, айр болотний, дереза китайська, дягель лікарський та інші); аудіостимулятори (барвінок малий, розхідник плющевидний, нетреба звичайна та інші); рослини, які тонізують серцево-судинну і центральну нервову системи (розмарин лікарський, шовковиця біла, ялівець звичайний, пижма звичайна, бархат амурський, вербена лікарська, гісоп лікарський, розхідник плющевидний, любисток лікарський, меліса лікарська, пастернак посівний, рута садова, шандра звичайна, ярутка польова, цибуля ведмежа та інші). Важливою групою є загальнозміцнюючі, тонізуючі рослини – це рослини, які містять гормони і впливають на ендокринну систему; рослинні анаболіки-гіркоти (айр болотний, кульбаба лікарська, подорожник великий, полин гіркий, полин звичайний, хміль звичайний, цикорій звичайний, шандра звичайна); рослини – кардіотоніки, які містять серцеві глікозиди (адоніс весняний, жовтушник сірий, наперстянка пурпурова, наперстянка шерстиста та інші; рослини, які накопичують біогенні стимулятори (очиток великий, очиток пурпурний); рослини, які накопичують вітамінні сполуки, мікроелементи, антиоксиданти, органічні кислоти (ожина сиза, калина звичайна, обліпіха крушиновидна, кропива дводомна); рослини, які виявляють гепатопротекторну дію (аронія чорнопліда, цмин пісчаний, розторопша п'ятниста, реп'яшок звичайний, буквиця лікарська та інші).

Ергогенний вплив рослин пов'язаний з адаптаційними можливостями організму, які відбуваються за рахунок мобілізації функціональних особливостей людини та умов роботи органу, системи, організму, які залежать від стану навколишнього середовища. Основними принципами використання рослин у фітоергономії є: цілісність, інформативність, багатосторонність дії, комбіноване використання, селективність, органотропність, стимуляція резервів організму, біоритмологічний підхід. Відомо, що рослини є носіями структурної інформації, яка впливає на функції організму, що пов'язано з багатокомпонентним хімічним складом, який обумовлює багатогранність дії. Встановлено, що рослини виявляють найбільш ефективну і м'яку дію в нативному стані [4, 3, 5].

В умовах загального погіршення екології та здоров'я населення України актуалізуються дослідження щодо створення спеціальної біологічно активної фітопродукції, що має здатність активізувати метаболічні процеси, забезпечивши максимально можливу адаптацію людини до несприятливих умов навколишнього середовища. Лікарські рослини мають ряд особливостей: вони практично не викликають побічних реакцій, оскільки наявні в них біологічно активні сполуки по своїй хімічній структурі близькі до фізіологічно активних речовин організму людини, при цьому діє асимілюваний комплекс. Окрім того, вони мають здатність різносторонньо впливати на організм, стимулюючи різні системи або компенсуючи їх недостатню функцію [6].

Враховуючи особливості лікарських рослин, можна підібрати фітокомпозиції для створення принципово нових профілактичних фітозасобів, продуктів спеціального призначення з адаптогенними, радіопротекторними,

імуностимулюючими, протиоксидантними, тощо властивостями, які здатні належним чином впливати на природну рівновагу організму.

Проведені спільно з науковцями Національного педагогічного університету імені М.Д. Драгоманова дослідження водних настоїв з плодів та пагонів лимонника китайського (*Schizandra chinensis*(Turch)Ball) та бруньок, насіння і плодів обліпихи крушиновидної (*Hippophae rhamnoides*) на психоемоційний стан студентів в процесі навчання, з використанням методу Д.Я. Райгородського, засвідчили про позитивні результати. Вивчення впливу настою з плодів лимонника китайського та обліпихи крушиновидної на психоемоційний стан оцінювався за низкою ознак по багатоступеневій шкалі. Слід зазначити, що при аналізі функціональних станів студентів враховувалось не лише значення окремих його показників, але й їх співвідношення. За даними Д'Адамо, харчові та лікарські рослини, які мають високий титр аглютинації відносно певної групи, порушують роботу шлунково-кишкового тракту, імуної системи, обміну речовин та психоемоційний стан людини. У людини, яка відпочила, оцінки активності, настрою і самопочуття, зазвичай, приблизно схожі. Однак, при наростання втоми, співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття та активності по відношенню до настрою.

За результатами проведених досліджень виявлено, що лимонник китайський та обліпиха крушиновидна є перспективною сировиною при створенні фітозасобів для покращення психоемоційного стану студентів, спортсменів, науковців та інших груп населення.

Велике значення має використання тонізуючих та стимулюючих рослин у харчуванні. Харчова промисловість нарощує об'єми харчових продуктів, збагачених біологічно активними сполуками, розробляються продукти спеціального призначення, тонізуючі, стимулюючі напої на основі рослинних соків, лікарських та пряноароматичних рослин.

Для оптимізації адаптивного статусу організму людини за несприятливих ендо- та екзогенних чинників нагальним залишається розширення асортименту фітозасобів спеціального призначення з високою біологічною активністю, що виявляють адаптаційні властивості, нормалізуючи порушений обмін речовин. Переважна більшість традиційних лікарських рослин та інтродуцентів є потенційним джерелом рослинної сировини для розробки харчових лікувально-профілактичних продуктів з широким спектром дії.

Список використаних джерел

1. Гродзинский А.М., Лебеда А.Ф., Макачук Н.М. и др. Фитонциды в эргономике. – Киев, 1986. – 188 с.
2. Джуренко Н.І., Паламарчук О.П., Гуніна Л.М., Бабенко Л.П., Олійник С.А. Антиоксидантна та генопротекторна активність рослинних спиртових екстрактів // Доповіді НАН України. – 2007. – № 3. – С.168-174.
3. Лебеда А.Ф. и др. Лекарственные растения: Самая полная энциклопедия / Лебеда А.Ф., Джуренко Н.И., Исаякина А.П., Собко В.Г. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2006. – 912 с.
4. Кобзар А.Я. Фармакогнозія в медицині. – К.: Медицина, 2007. – 208 с.

5. Пасешниченко В.А. Растения – продуценты биологически активных веществ//Сорос. образ. ж.– 2001.– 7, № 8.– С. 13–19.
6. Фитоэргономика /Иванченко В.А., Гродзинский А.М., Черевченко Т.М. и др.; под. ред. Гродзинского А.М. – Киев: Наук. думка, 1989.- 296с.
7. Чекман І.С. Клінічна фітотерапія.– К.: ТОВ «Рада», 2006.– 656 с.

Пономаренко Н.В., викладач-методист іноземної мови вищої категорії,
Білгород-Дністровський коледж
природокористування, будівництва та
комп'ютерних технологій

ЕКОЛОГІЯ ТА ЗДОРОВ'Я (ECOLOGY AND HEALTH)

Анотація. *We live in a changeable world where it is very difficult to keep up with new ideas and inventions. Our life becomes more comfortable and more interesting. We get to know about the smallest details of a child's birth and space, computers have become the part of everyday life, and we use new devices which make housework much easier. But we seldom think that the majority of inventions, new technologies bring harm to a man. Today the greatest problem for humanity is pollution. Pollution is the contamination of the environment including air, water and land. Another problem of big cities is wastes.*

These are only some of problems of the environment. The list may be endless: greenhouse effect, ozone holes, etc. All of these factors threaten mankind and nature, reduce their life, and even kill them. What can be done to protect them? It is very difficult to answer this question because millions of people all over the world fight against pollution for survival of everything alive on earth. There is a special green movement which calls for nature protection. But it is clear that it is necessary to use purification equipment at the plants and factories, look for wasteless technologies, learn to use natural sources of energy, such as wind, sun, etc., use new recycling technologies. It is very important that every person should be responsible for ecologically clean world and act correspondingly.

Ключові слова: *environment, to pollute, polluting agents, global scale, acid rains, overpopulation, to threaten, to affect, respiratory system, combustions, chemical compounds, dizzy, to emit, disastrous, consequences, greenhouse effect, to breathe, chemical fertilizers, pesticide, plant, insect, extinct, to persuade enterprises, wastes.*

Ecology is a very popular word today. But what does it mean? Ecology is a science which studies the relationship between all forms life on our planet and the environment. This word came from Greek «oikos» which means home. The idea of home includes our whole planet, its population, Nature, animals, insets and all other living beings and even the atmosphere around our planet.

Ecology is a scientific study of the interaction of living beings with each other and their relationship with the environment. Ecology is usually considered the main branch of biology. Nevertheless, ecology has a wider coverage, as it includes both organisms and their environment. Studying the interaction between organisms and the environment can give a general idea of the richness of life on earth and can help us understand how to protect this wealth, which is increasingly threatened by human activity. Regardless of the problems associated with conducting research in the natural environment, environmentalists often carry out field experiments to test their hypotheses.

Ecology is an interdisciplinary science. Because of the emphasis on higher levels of organization of life on Earth and on relationships between organisms and the environment, ecology relies heavily on many other branches of science, especially geology and geography, meteorology, chemistry and physics.

Ecologists study organisms and their environment at different levels. The most inclusive level is the biosphere. The biosphere consists of all organisms on planet Earth and the areas in which they live. It occurs in a very thin layer of the planet, stretching from about 11,000 meters below sea level to 15,000 meters above sea level. An image of the biosphere is shown in Figure 1. Different colors on the map indicate the number of food-producing organisms in different parts of the biosphere. Environmental issues that can be investigated at the biosphere level include ocean pollution, air pollution and global climate change.

Ecologists also study organisms and the environment at the population level. A population consists of organisms of the same species that live in the same area and interact with each other. Important environmental issues at the population level include:

- Rapid population growth, leading to overpopulation and environmental damage;
- The rapid decline in populations of many inhuman species, leading to the extinction of many species.

Another level at which environmentalists study organisms and their environment is the community level. A community consists of populations of different species that live in the same area and interact with each other. For example, coyote and rabbit populations can interact in a pasture community. Coyotes hunt and eat rabbits for food, so these two species have a predator-prey relationship. Environmental problems at the community level include how changes in the size of one population affect other populations.

A community can also be defined as a biotic component of an ecosystem. An ecosystem is a natural unit consisting of all living organisms in an area functioning together with all non-living physical environmental factors. The concept of an ecosystem can be applied to units of different sizes. For example, a large amount of fresh water can be considered an ecosystem, just like a small piece of dead wood. Both contain a community of species that interact with each other and with the

abiotic components of their environment. Another example of an ecosystem is the desert, similar to that shown in Figure 2.

Like most natural systems, ecosystems are not closed, at least in terms of energy. Ecosystems depend on continuous input of energy from outside the system. Most ecosystems derive energy from sunlight. Some get energy from chemical compounds. Unlike energy, matter is recycled in ecosystems. Elements such as carbon and nitrogen, which are necessary for living organisms, are used again and again.

Thus, ecology is viewed by some as a holistic science that goes beyond older disciplines, such as biology, which, from this point of view, become subdisciplines that contribute to environmental knowledge.

Until recently the planet was a large world in which human activities and the nature were in balance. Acid rain, global warming, ozone reduction, widespread desertification and species loss: we have to face them now.

Ecology and economy are very closely connected. First economy influenced the state of our environment. Now we have to face degradation of soils, water, atmosphere and forests. Millions of trees are dying in Germany's Black Forest and thousands of lakes in Sweden are so acidic that nothing can live in them. In Scotland farmers complain that acid rains kill their fish. Forests in Denmark, France, Northern Italy, Greece and Norway are damaged.

Thousands of lakes in Canada and the USA can no longer support fish life. The Mediterranean Sea has one of the dirtiest coastlines in the world. Ten million tons of oil, industrial waste, chemicals are pumped into the sea every year. It causes diseases like typhoid, dysentery, hepatitis and cholera. The Rhone in France, the Po in Italy, the Ebro in Spain and the Nile in Egypt carry pesticides and chemical wastes.

Many industries produce waste products, which can be difficult or dangerous to dispose of. Many countries have no storage facilities for the spent nuclear fuel. The search for ways to dispose of radioactive waste goes on. In 1982 seventeen countries took part in the United Nations environmental program. The World Commission on Environment and Development, headed by the Prime Minister of Norway, was set up in 1983 by the United Nations. Its aim was to examine the environment and development problems on the planet and to formulate realistic proposals to solve them.

Environmental pollution is an adverse change in our environment, completely or largely as a by-product of human actions, through direct or indirect effects of changes in energy structure, radiation levels, as well as chemical and physical structure and abundance of organisms. Environmental pollution is a global problem and is common to both developed and developing countries, which attracts the attention of people with its serious long-term consequences.

Over the past few decades, various sources of pollution have been identified that change the composition of the water, air and soil environment. Substances that cause pollution are known as pollutants. The pollutant can be any chemical (toxic metal, radionuclides, organophosphates, gases) or geochemical (dust, sediment), a

biological organism or a product or physical substance (heat, radiation, sound wave) that is emitted by a person intentionally or unintentionally in environment with actual or potential adverse, harmful, unpleasant or inconvenient consequences. Such undesirable effects can be direct (affecting humans) or indirect, mediated through resource organisms or climate change. There are such types of pollutions:

1. Air pollution;
2. Water pollution;
3. Soil / land pollution;
4. Noise pollution;
5. Thermal pollution;
6. Radioactive pollution.

Air pollution can be defined as a change in air quality that can be characterized by measuring chemical, biological or physical pollutants in the air. Consequently, air pollution means the undesirable presence of impurities or an abnormal increase in the proportion of certain components of the atmosphere. It can be divided into 2 sections: visible and invisible air pollution.

Air pollution is caused by the presence of toxic substances in the atmosphere, which are mainly caused by human activity, although this can sometimes be caused by natural phenomena such as volcanic eruptions, dust storms and forest fires, which also degrade air quality.

Water pollution. Virtually all types of water pollution are harmful to human and animal health. Water pollution may not harm our health immediately, but can be harmful after prolonged exposure. Different types of pollutants affect animal health in different ways: heavy metals from industrial processes, industrial waste and microbial pollutants from wastewater, sulfate particles from acid rain and much more affect the purity of water.

Soil \ Land pollution refers to all forms of pollution affecting any type of soil: rural, forest, urban, etc. Soil pollution is a destructive element for many biological resources and ecosystems. The soil is polluted if it contains an abnormal concentration of chemical compounds potentially hazardous to human, plant or animal health.

Noise pollution is one of the most serious problems of urban life. «Noise is a stimulus for the central nervous system, and this stimulus releases some hormones,» said Dr. David Rojas of the Barcelona Institute for Global Health in Spain. «It increases the risk of hypertension, and hypertension has been associated with many other cardiovascular cerebrovascular diseases, such as heart attack and stroke.»

Many people have never heard of **heat pollution**, and they are not aware of the significant problem it causes. The actual definition of thermal pollution is «a harmful release of heated fluid in the body of water or heat released into the air as an unnecessary product of business.» What is the definition that describes thermal pollution when industries and businesses draw water from nearby lakes, oceans or rivers and then heated or cooled before being sent back to the environment. This process is detrimental to local communities and ecosystems, and the problem

increases over time. One of the common causes of thermal pollution is when a company or a plant takes water and cools it sharply to clean equipment or other products, and then releases it back.

Radioactive pollution is defined as the increase in the natural radiation levels caused by human activities. It is estimated that about 20% of radiation we are exposed to is due to human activities. The human activities that can release radiation involve activities with radioactive materials such as mining, handling and processing of radioactive materials, handling and storage of radioactive waste, as well as the use of radioactive reactions to generate energy (nuclear power plants), along with the use of radiation in medicine and research.

Agriculture and environment are closely connected with each other. Crop fields and animals productivity depend on soil and climatic conditions of the region in which they are grown. When environmental conditions are favorable, crops grow and develop well and produce high fields.

At present agriculture is not so dependent on the environment as in the past. Man can improve the conditions under which crops are grown. The conditions can be improved by using irrigation and drainage, by applying fertilizers and different chemicals such as herbicides and insecticides and by some other practices.

The environmental factors do not only affect agriculture, but they are also affected by the agricultural activity. Mineral fertilizers and chemicals used by farmers accumulate in the soil and in plants and may become harmful for people.

Thus, the farmers have to solve two problems. On the one hand they are to improve and intensify agricultural production and on the other hand they are to minimize the effect of agriculture on the environment.[1, с. 16-17]

We must do everything possible to save the nature, to make our rivers and air clean. There are different ways to save our nature: 1) to lessen pollution of air, land and water; 2) to protect and plant forests and parks; 3) to build close cycle water systems, because the health of every man is the health of our planet the Earth.

Список використаних джерел

1. Г.В. Маслова «Пособие для сельскохозяйственных техникумов»
2. Н.В. Тучина, Т.К. Меркулова, В.С. Кузьміна «Speak English»
3. Guido Ceccolini, Anna Cenerini «Parks and protected areas»

Проців Г.П., вчитель хімії, біології і екології, вчитель-методист; голова Правління ГО «Екологічний клуб «Край»», керівник Тернопільського ОВП НЕЦУ, член Координаційної Ради Міжнародної екологічної асоціації охоронців Дністра «Есо-Tiras», Бережанська школа-гімназія ім. Богдана Лепкого, Тернопільське відділення МАН України,

Вітенко І.М., кандидат географічних наук, доцент,
заступник директора з науково-методичної роботи
та міжнародного співробітництва,
Тернопільський обласний комунальний інститут
післядипломної педагогічної освіти

Черняк В.М., д-р біол.н., професор, завідувач
кафедри змісту і методик навчальних предметів,
Тернопільський обласний комунальний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОПУЛЯЦІЙ ВІДКАСНИКА ТАТАРНИКОЛИСТОГО (CARLINA ONOPORDIFOLIA BESSER EX SZAFFER) НА ТЕРИТОРІЇ БЕРЕЖАНСЬКОГО ОПІЛЛЯ

Анотація. У статті розглянуто питання про унікальні об'єкти природи Бережанського Опілля, які є місцем поширення ендемічних, реліктових, рідкісних видів флори. Важливо щоб у наукових ботанічних дослідженнях брали участь, як учні, педагоги, так і науковці, тоді більш ефективно можна використати досвід усіх цих та інших заінтересованих сторін у справі збереження особливо рідкісних видів рослин.

Ключові слова: Бережанське Опілля, біорізноманіття, Червона книга України, Смарагдова мережа.

Біорізноманіття України, як і кожної з держав світу, є її національним багатством і на нього все більше впливає людська діяльність. Збереження та збалансоване використання біорізноманіття є одним з пріоритетів національної екологічної політики, необхідною умовою переходу України до збалансованого (сталого) розвитку. Займаючи менше 6 % площі Європи, Україна володіє приблизно 35 % її біорізноманіття. Це пов'язано з тим, що територія України розташована у кількох природних зонах і на перехресті міграційних шляхів багатьох видів фауни [1]. Логічно, що охоронних територій в Україні має бути за площею більше серед європейських країн, але ми безнадійно займаємо останнє місце за цим показником.

За фізико-географічним районуванням Бережанське Опілля належить до Миколаївсько-Бережанського району Розтоцько-Опільського горбогірної області Західно-Українського краю [2] та охоплює західну частину Бережанського, Підгаєцького і Монастирського районів Тернопільської області. Основними типами рослинності Бережанського Опілля є широколистяні буково-дубові та буково-грабові ліси на переважно сірих опідзолених ґрунтах. Також незначні площі займають залишки природної лучно-степової рослинності, що ще збереглася в регіоні і сьогодні становить особливу природоохоронну цінність [3].

Постановка проблеми. Наші дослідження з вивчення унікальної природи Бережанського Опілля, а саме, популяцій відкасника татарниколистого (*Carlina onopordifolia* Besser ex Szafer), мають завершуватися превентивними заходами із

недопущення втрат цінних видів біорізноманіття, а також проведення наукових комплексних експедицій з метою охорони оселищ особливо рідкісних видів та збереження їх як об'єктів ПЗФ та Смарагдової мережі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За період 2010-2018 рр. спільно із науковцями природного заповідника «Медобори», представниками Управління екології та природних ресурсів Тернопільської ОДА П'ятківським І., Синицею Г., науковцями Кагало О., Черняком В., Оліяр Г., Мельничуком В. та представниками кількох неурядових організацій нами було проведено дослідження флористичних особливостей кількох урочищ території Бережанського Опілля.

Поширення рідкісних, червонокнижних рослин Тернопільщини та стан їхньої охорони вивчаються під час проведення флористичних і геоботанічних, систематичних досліджень окремих територій регіону [4, 5]. Керівник авторського колективу з підготовки попереднього наукового обґрунтування доцільності створення НПП «Бережанське Опілля», зав. відділу охорони природних екосистем Інституту екології Карпат НАН України, к.б.н., с.н.с. О.Кагало вказує на зростання 68 видів судинних рослин на цих територіях, які є видами ЧКУ. У наукових роботах Г.Проців [6, 7, 8] вказано про наявність 84 із понад 118 видів рослин ЧКУ у Тернопільській області, причому, інформація про окремі з них вперше описана в 2010 році. Окремі види ЧКУ зустрічаються виключно на території лише Бережанського району: *Diphasiastrum complantatum* (L.) Holub, *Carlina cirsioides* Klokov, *Carlina onopordifolia* Besser ex Szafer, *Anacamptis hiramidalis* (L.), *Anemone narcissiflora* L. (*A. laxa*) та ін.

Мета та завдання нашого дослідження. Мета дослідження полягає у комплексному аналізі та визначенні основних методів ботанічних та екологічних досліджень популяцій відкасника татарниколистого. А відповідно меті ми поставили такі завдання: проаналізувати стан дослідження у літературних джерелах; дізнатися про популяції відкасника татарниколистого на території Бережанського району (які охороняються і знаходяться на неохоронних територіях) та проводити моніторинг їх стану; виготовити гербарій відмерлої рослини відкасника татарниколистого для його представлення як експонату в Бережанському краєзнавчому музеї з навчальною та пізнавальною метою; підготувати наукове обґрунтування для оголошення нових об'єктів природно-заповідного фонду ботанічного профілю з місцями зростання відкасника татарниколистого.

Матеріал та методика дослідження. Матеріалами дослідження стали червонокнижні рослини ендеміки Бережанського Опілля. Методи дослідження: маршрутний, популяційний, гербаризації (фотогербаризації).

Результати досліджень та їх обговорення. За участі слухачів та викладачів Бережанської філії МАН проводяться дослідження територій Бережанського Опілля з метою виявлення нових та дослідження раніше виявлених місць існування видів рослин і тварин, які занесені до Червоної

книги України, є у списку регіонально рідкісних видів та інших міжнародних охоронних списків.

В Україні відкасник татарниколистий зустрічається лише на Волино - Подільській височині. Тут відомо до 10, а за іншими даними 12 місцезнаходжень (у Львівській, Івано-Франківській, Тернопільській, Волинській та Вінницькій областях).

За межами України відкасник татарниколистий зустрічається лише в чотирьох, а за іншими джерелами п'яти місцях на Люблінській та Малопольській височинах в Польщі. Цікаво, що в Польщі саме ця рослина зображена на емблемі товариства охорони природи.

Є літературні відомості про поширення відкасника татарниколистого на території Молдови «проти Рашкова на Дністрі» (збір І. І. Шмальгаузена, 1886).

Ареал виду охоплює Подільську, Волинську, Люблінську та Малопольську височини. Цей вид є центрально-європейським (південно-східна частина Центральноєвропейської флористичної провінції) елементом флори України. В межах Польщі зафіксовано лише п'ять локалітетів виду. В Україні основна частина місцезнаходжень відкасника зосереджена в Західному Поділлі. В Червоній книзі України наведено 12 місцезнаходжень відкасників серед яких деякі не збереглися на сьогоднішній час. На Західному Поділлі вид зник із околиць м. Кременець (г. Маслятин, Страхова, Божа), с.м.т. Вишнівець в Збаразькому районі на Тернопільщині та г. Касова Галицького р-н., Івано-Франківської обл. Знищується відкасник татарниколистий унаслідок викошування травостою на схилах де він зростає, а також від витоптування за надмірного випасання худоби та винищення рослини як лікарської сировини.

В роботі Заверухи Б.В. 1982 р. [10] є відомості про поширення реліктового виду *Carlina oporordifolia* L. на Поділлі.

Оскільки популяції виду на території Збаразького і Кременецького районів Тернопільської області ймовірно втрачені, тому велику цінність мають нововиявлені популяції відкасника татарниколистого на території Бережанського району, тому вони потребують додаткового вивчення і створення додаткових умов щодо збереження, як частина Регіональної екологічної мережі Тернопільської області.

В Україні відкасник татарниколистий охороняється на території НПП «Галицький» та в заказниках «Голицький» (Тернопільська обл.), «Чортова гора» (Івано-Франківська обл.), «Лиса гора і гора Сипуха», «Біла гора» (Львівська обл.). Необхідними є моніторинг популяцій. В наукових роботах В.Черняка є дані про популяцію відкасника татарниколистого та відкасника осотовидного в заказнику «Голицький» і «Могила».

В період березня 2010 року – квітня 2018 року слухачами Бережанської філії МАН виявлені популяції відкасника татарниколистого на території Лапшинської сільської ради Бережанського району, інформація про які нами не знайдена в літературних джерелах. Проводиться постійний сезонний моніторинг за виявленими популяціями. Ці популяції знаходяться в урочищах

«Малинівка», «Під Горбом», «Лисиця», «Жолоби на Лисиці» Лапшинської сільської ради. Усі попередні спроби створення об'єктів ПЗФ ботанічного профілю позитивним рішенням не завершилися, окрім оголошення ботанічного заказника загальнодержавного значення «Жолоби», згідно Указу Президента України №139 від 11 квітня 2019 року.

Висновки. Тема становить інтерес у контексті практичної участі учнів у наукових дослідженнях охоронних видів Бережанського Опілля, із виготовлення наочних посібників для занять учнів гімназії та слухачів МАН, для виготовлення експозицій в Бережанському краєзнавчому музеї.

1. Відкасник татарниколистий – третинний релікт, рослина Червоної книги України (2009), рослина із додатків Конвенції про охорону дикої флори і фауни і природних середовищ існування в Європі (Бернська конвенція), що зростає на території Тернопільської області [9].
2. Відкасник татарниколистий – лікарська рослина із унікальними фармакологічними властивостями.
3. На території Підвисоцької та Лапшинської сільських рад Бережанського району Тернопільської області є єдині на території області збережені популяції відкасника татарниколистого.
4. Не усі нововиявленні популяції відкасника татарниколистого, що знаходяться на території Бережанського району, входять до об'єктів природно-заповідного фонду, тому їх необхідно додатково вивчати, підготувати наукові обґрунтування на оголошення об'єктів ПЗФ і ретельно охороняти.

Список використаних джерел

1. Національна доповідь України про стан виконання положень «Порядку денного на ХХІ століття» за десятирічний період (заключний). Київ, 2012 . - С. 192-197.
2. Удосконалена схема фізико-географічного районування України / Маринич О.М., Пархоменко Г.О., Петренко О.М., Шищенко П.Г.// укр. геогр. журн. – 2003. №1. – С.16-20.
3. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія «Лісництво та декоративне садівництво» /Редкол.: Д.О.Мельничук (відп. Ред. Та ін. – К.: ВЦ НУБіП України, 2012. – Вип. 171, ч. 1. – 300 с. Флористичні особливості деяких урочищ Бережанського Опілля. Проців Г.П., Оліяр Г.І., с. 131-134. /Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції присвяченої 250-річчю заснування Раївського парку в м. Бережани. Роль об'єктів природно-заповідного фонду у формуванні екомережі і забезпеченні сталого розвитку територій, 20-21 жовтня 2011 р., м. Бережани/.
4. Зелена книга України / за ред. Я.П.Дідуха. – К.Альтерпрес, 2009. – 448 с.
5. Черняк В.М. Унікальні перлини природи Тернопільщини / В.М.Черняк, Г.Б.Синиця, І.О.Пятківський. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2014. – 510 с. .
6. Сільське господарство та охорона природи. Збірник лекцій. – К.: НЕЦУ, 2010. – 148 с. Проців Г., Люшняк С. Взаємодія з громадськими організаціями та місцевими громадами (засади партнерства зацікавлених сторін) – С. 111-115.
7. Досвід НУО у дослідженнях унікальної природи Опілля в басейні Дністра. Проців Г.П. /XX Międzynarodowa Konferencja Ekosystemy lasnejako fundamentintegralnosciprzyrodniczej i roznorodnosci Karpat, Польща-Словаччина, 8-10 вересня 2011.
8. Унікальна природа і рідкісні рослини Бережанського Опілля. Проців Г.П., Люшняк С.Б. /Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Роль об'єктів природно-

заповідного фонду у формуванні екомережі і забезпеченні сталого розвитку територій, 20-21 жовтня 2011 р., м. Бережани/. <https://books.google.com.ua/books>.

9. Офіційний веб-сайт Управління екології та природних ресурсів Тернопільської ОДА. Розділ «Природні ресурси». <http://ecoternopil.gov.ua/index.php/pryrodni-resursy/roslynnyi-i-tvarynni-svit/70-roslynnyi-svit>.

10. Заверуха Б.В. Нові відомості про поширення реліктового виду *Carlina onopordifolia* L. на Поділлі // Укр. Бот. журн. – 1982. -39. - №2. – С. 81-85.

Штокало С.С., начальник відділу науково-дослідної роботи,
Ківерцівський національний природний парк
«Цуманська пуща»,
Глінська С.О., доцент кафедри екології, географії
та туризму,
Рівненський державний гуманітарний університет

РЕКРЕАЦІЙНО-ТУРИСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ КІВЕРЦІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПРИРОДНОГО ПАРКУ «ЦУМАНСЬКА ПУЩА»

У відповідності до Закону України “Про природно-заповідний фонд України” рекомендовано виділити 4 зони – заповідну, регульованої рекреації, стаціонарної рекреації та господарську. Загальна площа заповідної зони складає 9408,6 га, що становить 28,11 %; регульованої рекреації - 1156,3 га, що становить 3,45%; стаціонарної рекреації - 63,2 га, що становить 0,19 %; господарської зони - 22847,24 га, що становить 68,25 %.

Ключові слова: національний природний парк, зонування, зони (заповідна, регульованої рекреації, стаціонарної рекреації та господарська).

Відповідно до Указу Президента України №203 від 22.02.2010 року «Про створення Ківерцівського національного природного парку «Цуманська пуща» та на виконання наказу міністра екології та природних ресурсів України №523 від 12.12.2011 року «Про затвердження Положення про Ківерцівський національний природний парк «Цуманська пуща» була проведена юридична дія по реєстрації Ківерцівського національного природного парку «Цуманська пуща» в Єдиному державному реєстрі 23.09.2015 року.

Національний природний парк, площею 33475,34 га, створений на основі існуючих об'єктів природно-заповідного фонду Ківерцівського району.

Своєрідний склад рослинності обумовлено його розташуванням у південній смузі Українського (в цьому разі Західного) Полісся на межі з Волинським Лесовим плато. На території НПП значну площу займають соснові, дубові та грабово-дубові деревостани.

У відповідності до Закону України “Про природно-заповідний фонд України”, виходячи із завдань діяльності національних природних парків, наявності існуючих об'єктів природно-заповідного фонду та результатів

експедиційних досліджень, на території Парку згідно з Проектом створення Парку, рекомендовано виділити 4 зони – заповідну, регульованої рекреації, стаціонарної рекреації та господарську.

Заповідна зона призначена для охорони та відновлення найбільш цінних природних комплексів. Загальна площа заповідної зони складає 9408,6 га, що становить 28,11 %.

До заповідної зони включено вже існуючі на цій території об'єкти природно-заповідного фонду загальнодержавного та місцевого значення, особливо цінні старовікові сосново-дубові лісові масиви.

В зоні регульованої рекреації проводиться короткостроковий відпочинок та оздоровлення населення, тури «вихідного дня», огляд особливо мальовничих місць. У цій зоні дозволяється влаштування та відповідне обладнання туристських маршрутів і екологічних стежок.

Загальна площа зони регульованої рекреації складає 1156,3 га, що становить 3,45%.

Зона стаціонарної рекреації призначена для розміщення санаторіїв та інших об'єктів обслуговування відвідувачів Парку. На сьогодні територія цієї зони займає площу 63,2 га, що становить 0,19 % (санаторій матері та дитини «Пролісок» у Горинському лісництві ДП «Цуманське ЛГ» кв. 47 площею 19,1 га; Партизанське лісництво ДП «Цуманське ЛГ» кв 21 – 24,3 га та кв 28 – 44,1 га).

Загальна площа господарської зони складає 22847,24 га, що становить 68,25 %. В її межах проводиться господарська діяльність Парку і користувачів, включених до складу парку без вилучення у них земель. Їхня господарська діяльність здійснюється з дотриманням загальних вимог щодо охорони навколишнього природного середовища.

Рекреаційно-туристичний потенціал території парку. Природні рекреаційні ресурси території, на якій створено парк відзначається значною концентрацією туристично привабливих природних об'єктів – річки Путилівка та Кормин, крейдянні джерела, старовікові сосново-дубові деревостани, непрохідні болота, унікальні лісові урочища, місця спостережень за птахами (бьордвочинг).

Рельєф і гідрологічні ресурси сприяють розвитку активних форм туризму: пішого та велотуризму різного рівня складності, етнографічного, краєзнавчого, паломницько-релігійного, наукового і водного.

Кліматичні рекреаційні ресурси (сприятливість погодних умов для відпочинку, тепла зима, нежарке літо, відносна вологість повітря, швидкість вітру) створюють сприятливий мікроклімат для відпочинку у всі пори року.

Головні історико-культурні ресурси розташовані в смт. Олика (Палац князів Радзивіллів), с. Жидичин (комплекс Свято-Троїцького монастиря), місця військових дій часів I Світової війни (Брусилівський прорив).

Для національних природних парків актуальною є розробка довгострокових програм впровадження сталих форм рекреації і туризму. Ці

програми повинні бути враховані при розробці для парків Проектів організації території, охорони, відтворення і рекреаційного використання природних комплексів, а також при проведенні цільових досліджень з рекреаційно-туристичної проблематики.

Отже, основними пріоритетами при обґрунтуванні сталих форм рекреації і туризму у Ківерцівському національному природному парку «Цуманська пуца» повинні стати: розширення спектру екотуристичних занять, розвиток різних форм кваліфікованого туризму (піший, велосипедний, кінний), використання етнокультурної спадщини регіону, активне впровадження екоспрямованих інноваційних атракцій, інфраструктурних об'єктів та рекреаційно-туристичних занять.

Федонюк Л.Я., д-р мед. н., професор, завідувач кафедри медичної біології,

Ярема О. М., к.біол.н., асистент кафедри медичної біології,

Тернопільський національний медичний університет імені І.Я. Горбачевського

ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ТА ВПЛИВ НА ЇЇ ЯКІСТЬ ЕКОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ

Якість життя – сукупність показників, що відображають фізичне, матеріальне, соціальне і духовне благополуччя населення. На першому місці при оцінці якості життя стоїть стан здоров'я нації і тривалість життя в країні. За визначенням ВООЗ, здоров'я – це не лише відсутність хвороб, але й певний рівень фізичної тренуваності, підготовленості, функціонального стану організму, який є фізіологічною основою фізичного і психічного благополуччя.

Формування здоров'я визначається способом життя людини і станом навколишнього середовища. Спостереження вчених показують, що здоров'я людини на 30 % залежить від стану довкілля. Це означає, що у людей, котрі проживають в екологічно чистій місцевості, здоров'я може бути кращим, ніж у людей, які живуть в екологічно забрудненій місцевості.

На людину, як і на будь-яку живу істоту, конкретний фактор впливає не сам по собі, а у взаємодії з іншими, і залежно від характеру цієї взаємодії діапазон толерантності може змінюватися. Наприклад, за відносної вологості повітря 30 % температура повітря 28 °С відповідає зоні оптимуму. Але за вологості 70 % ця сама температура виходить за межі оптимуму і потрапляє у зону песимуму: пришвидшується дихання, з'являються відчуття жару і задухи, пригніченість, людина може знепритомніти.

Залежність здоров'я від факторів зовнішнього середовища - основний аспект проблеми здоров'я людей на популяційному рівні. У цьому випадку об'єктом дослідження стає не окрема особа, а популяція чи сукупність

популяцій - етнічна група, нація, людство в цілому. Здоров'я на популяційному рівні - більш загальна категорія, оскільки те, що стосується популяції, обов'язково виявляється і на конкретних індивідах. Наприклад, у деяких районах Полісся і Західної України поширене захворювання - ендемічний зоб, від якого потерпає близько півмільйона людей. Причиною цього захворювання є дефіцит йоду в питній воді та високий вміст у ній гумінових кислот. У кожному конкретному випадку лікар призначає препарати, що містять йод. Проте на популяційному рівні є більш дієвий спосіб боротьби із захворюванням - корекція мінерального складу питної води чи їжі додаванням необхідної кількості йоду. Ця процедура поширюється відразу на всю популяцію і має не лише лікувальний, а й профілактичний характер.

Вчені І.П. Піскун, Ю.В. Кіт вважають основним критерієм фізичного здоров'я енергопотенціал біосистеми, оскільки життєздатність будь-якого живого організму залежить від його акумуляції і мобілізації для забезпечення фізіологічних функцій. Частка аеробної енергопродукції є найбільшою у сумі енергопотенціалу, тобто максимальна величина аеробних можливостей організму є основним критерієм його фізичного здоров'я і життєдіяльності. Максимальне споживання кисню, на думку авторів, є кількісним виразом стану здоров'я людини [1, с.41].

Серед безлічі факторів зовнішнього середовища, що впливають на тривалість життя, немаловажливим значення варто надавати раціональному харчуванню [2, с.42]. Показано, що тривалість життя у тварин можна регулювати за допомогою кількості і якості їжі. У той же час, дворазове зменшення калорійності раціону в літньому віці приводить до скорочення захворюваності і смертності вдвічі. Раціоналізація дієти повинна досягатися, насамперед, зменшенням калорійності їжі після 60 років на 10% з кожним десятиліттям, що здійснюється зниженням у раціоні продуктів з високою калорійністю (тварини жири, жирні сорти м'яса, сметана).

З віком необхідно збільшувати частку рослинних жирів при одночасному зменшенні жирів тваринного походження. Корисний прийом двох столових ложок кукурудзяної чи оливкової олії в добу. Варто обмежити вживання рафінованого цукру до 30 р. у чи добу краще замінити його медом. Останній, у відмінності від цукру, не вимагає для свого засвоєння спеціальних ферментів, активність яких часто знижена в літньому віці. З метою чи попередження зменшення темпів розсмоктування кісткової тканини, з віком варто вживати в їжу продукти, багаті кальцієм (молоко, сир, сир). Корисне включення в раціон продуктів, багатих харчовими волокнами у виді пшеничних отрубів, люцерни, морських водоростей. Їжа літньої людини повинна включати досить вітамінів (свіжі овочі, фрукти), солі калію (сир, сухофрукти, гарбуз, ягоди, мед).

Концепція способу життя – це усталена система форм і видів діяльності, повсякденної поведінки і стосунків між людьми при певних умовах зовнішнього середовища, пов'язаних із здоров'ям. Науковцями виявлено тісний зв'язок між способом життя і станом здоров'я літніх і старих людей [3, с.34].

Загальновідомо, що одні люди зберігають до глибокої старості фізичну активність, бадьорість, зовнішню молодість, веселий настрій та оптимізм. Інші ж похмурі, бездіяльні, вічно невдоволені собою та оточуючими. Вивчаючи спосіб життя у попередні роки, майже усі дослідники пересвідчуються, що подібні відмінності між цими людьми існували і раніше, в старості вони просто стали більш помітними.

Окремі вчені стверджують, що на темп старіння активний спосіб життя не здійснює безпосереднього впливу, але фізичні можливості людей, які ведуть пасивний, малорухомий спосіб життя, набагато менші, ніж у їхніх ровесників, активних та діяльних.

Вчені припустили, що організм фізично неактивних людей більш чутливий до запалення й ушкодження клітин під впливом кисню. У той час фізична активність допомагає справлятися зі стресами.

На думку деяких геронтологів психічне вмирання прискорює фізіологічне, тому люди, яким вдалося довго зберегти психічну активність, продовжують свої зрілі роки і роки ранньої старості. Кожна людина сама вибирає і виробляє свій власний спосіб старіння. Одним із основних завдань медичного обслуговування літніх та старих людей поряд із лікуванням захворювань медичними засобами є підтримка їх життєдіяльності у сім'ї та суспільстві.

Отже, успішність, адаптивність старіння визначається тим, наскільки людина виявляється підготовленою до вступу у нову фазу свого життя, до специфічних для старості важких ситуацій, прийняття свого нового місця в суспільстві та зміни соціального статусу.

До факторів ризику передчасного старіння відносять також гіподинамію, часті і тривалі стресові ситуації, наявність хронічних захворювань, шкідливі звички, нераціональне харчування, генетичні фактори (коротка тривалість життя в батьків). Перелік вищевказаних факторів визначає основні шляхи попередження передчасного старіння і збільшення тривалості життя.

Таким чином, довголіття людини чітко залежить від факторів довкілля та способу життя особистості.

Список використаних джерел

1. Піскун І.П. Безпека життєдіяльності (Психофізіологічні аспекти) : Навчальний посібник / І.П. Піскун, Ю.В. Кіт. – Львів: «Афіша», 2000. – 239 с.
2. Альперович Д. Д. Социальная геронтология. Ростов-на-Дону, 1997.
3. Соціологія: Підручник для студ. вищ. навч. закл. / за ред. В. Г. Городяненка. – К. : Вид. центр "Академія", 2000.

СЕКЦІЯ 8. ПОСТАТІ. ПОДІЇ

Гуменюк Г.Б., к.біол.н., доцент, доцент кафедри загальної біології та методики навчання природничих дисциплін,
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

ГРУБІНКО В.В. – БІОЛОГ І ВИКЛАДАЧ



Василь Васильович Грубінко [1, 2] працює у системі вищої освіти з 1981 року, в 1981-1982 рр. в Тернопільському державному педагогічному інституті, у 1983-1997 рр. – в Чернігівському державному педагогічному інституті ім. Т.Г. Шевченка, з вересня 1997 року – в Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка. Стаж науково-педагогічної роботи у закладах вищої освіти IV рівня акредитації – 33 роки. Кандидатську дисертацію після перебування на посаді стажиста-дослідника захистив у 1989 році. Займав посади асистента та доцента кафедри хімії Чернігівського державного педагогічного інституту ім. Т.Г. Шевченка. У 1995 році, перебуваючи у докторантурі Інституту гідробіології НАН України, достроково захистив докторську дисертацію з спеціальностей 03.00.16 – гідробіологія та 03.00.04 – біохімія, після чого у 1995-1997 рр. працював завідувачем кафедри біології Чернігівського державного педагогічного інституту імені Т.Г. Шевченка, у 1999 році отримав вчене звання професора кафедри загальної біології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Кафедру загальної біології, з 2013 року – загальної біології та методики навчання природничих дисциплін, В. В. Грубінко очолює з 1997 року. Сьогодні кафедра забезпечує підготовку фахівців спеціальностей «біологія», «хімія», «екологія та охорона навколишнього середовища» за освітньо-кваліфікаційними рівнями бакалавр, спеціаліст, магістр та здійснює підготовку докторів і кандидатів наук з спеціальності 03.00.17 – гідробіологія. Викладає такі навчальні дисципліни: «Гідробіологія, іхтіологія та аквакультура», «Загальна екологія», «Екосистемологія», «Екотоксикологія» для студентів освітніх ступенів «бакалавр» і «магістр» та «Структурно-функціональні особливості

організації природи», «Досягнення, проблеми та перспективи сучасної біологічної науки» для здобувачів освітньо-наукового рівня «доктор філософії». Постійно удосконалює їх методичне забезпечення, впроваджує нові освітні технології. Керівник освітньо-професійної програми підготовки докторів філософії з спеціальності 091 Біологія. За час перебування на посаді завідувача кафедри сприяв підвищенню наукового потенціалу викладачів. Сьогодні в колективі працює 12 викладачів, 3 штатних працівники НДС, з них 3 мають науковий ступінь доктора та 10 кандидата наук.

У науковому доробку Грубінка В. В. понад 400 публікацій. Він є автором та співавтором 6 монографій, включно: Концепція шкодочинності в екології (Тернопіль-Київ : Вектор, 2008. 144 с.), Принципи організації та функціонування біо-, еко- систем (Тернопіль, 2010. 112 с.), Екосистема зарегульованої водойми в умовах урбонавантаження: на прикладі Тернопільського водосховища (Тернопіль : Вектор, 2013. 201 с.), Біосоціальна еволюція, середовище і сталий розвиток (Тернопіль, 2016. 192 с.), Механізми підтримання гомеостазу нітрогену та його вторинне використання у гідроекосистемах. Монографія. / І. Л. Суходольська, В. В. Грубінко. (Київ: Кондор, 2019. – 191 с.); більше 40 монографій та навчальних посібників з проблем вищої освіти: Вища освіта України і Болонський процес (Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2004. 382 с.), Основні засади розвитку вищої освіти України в контексті Болонського процесу (Тернопіль, 2005. 272 с.), Basic principles of the development of higher education of Ukraine. Part 3. (Київ-Тернопіль, 2006. 181 с.), Болонський процес у фактах і документах (Сорбонна-Болонья-Саламанка-Прага-Берлін-Берген) (К.: Дельта, 2007. 52 с.), Вища освіта України і Болонський процес. Навчальна програма (К. : Дельта, 2007. 24 с.) та ін., більше 240 статей у фахових наукових виданнях та більше 50 наукових праць у закордонних виданнях, що мають міжнародні індекси цитування (<https://orcid.org/0000-0002-4057-9374>; Author ID: 6602740475; Web of Science ResearcherID I-7918-2018; https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&user=a8wqMoAAAAAJ&view_op=list_works).

З 1997 року засновник і керівник науково-дослідної лабораторії екотоксикології та біомоніторингу, членами якої досліджуються проблеми “Використання і регуляція функціонування водних організмів в природних та модельних умовах”.

Основні напрямки досліджень:

- дослідження молекулярно-метаболических механізмів адаптації водних організмів до екстремальних факторів середовища та їх регуляція;
- дослідження токсикорезистентності водних організмів у трансформованому водному середовищі і біоіндикація його забруднення;
- регуляція метаболізму у водоростей і водних рослин з метою отримання біологічно активних речовин;
- дослідження біохімічних механізмів участі біополімерів і мембранних

структур в адаптації водяних тварин і рослин до дії токсикантів;

- адаптивні реакції прісноводних екосистем до дії сполук важких металів та поліутантів.

З 1995 року В.В. Грубінко керував виконанням дванадцяти науково-дослідних тем за державним замовленням та на госпдоговірних засадах.

Під керівництвом В. В. Грубінка здійснюються наукові дослідження докторанти, аспіранти та студенти, з 1997 року під його керівництвом захищено 4 докторських та 26 кандидатських дисертацій для потреб в кадрах Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка, інших закладів вищої освіти та установ НАН України. Був учасником міжнародних конференцій в Україні та закордоном. Працює у двох спеціалізованих радах із захисту дисертацій. Член редколегій у трьох наукових журналах, заступник головного редактора журналу «Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія біологія». Є членом чотирьох вітчизняних та двох закордонних наукових товариств, Дійсний член Екологічної академії України (2000), з 2001 року по даний час – віце-президент Гідроекологічного товариства України. З 2002 року член науково-технічної ради МОН України (секція 15. Біологія, біотехнологія, медицина), експерт та член (2006-2011, з 2017) ДАК МОН України (секція «Освіта»), член Громадської ради з питань вищої освіти МОН України (2005-2007) та робочих груп МОН України із супроводу Болонського процесу (2003-2011 рр.).

За внесок у розвиток освіти і науки Грубінка В. В. нагороджено «Почесною грамотою Верховної Ради України» (№ 490, 2004), знаком «Відмінник освіти України» (Наказ №452 від 07.07.1996), «Почесною грамотою МОН України (№107271, 2003), відзнаками Тернопільської обласної державної адміністрації та Тернопільської обласної ради (2005, 2008, 2015, 2016), міжнародною відзнакою «Соросівський професор» (1998).

Список використаних джерел

1. Арсан О. М. Грубінко Василь Васильович // Енциклопедія сучасної України : у 30 т. / ред. кол. І. М. Дзюба [та ін.]; НАН України, НТШ, Координаційне бюро енциклопедії сучасної України НАН України. — К., 2006. — Т. 6 : Го — Гю. — 712 с. : іл.
2. Дем'янова І. Грубінко Василь Васильович // Тернопільський енциклопедичний словник : у 4 т. / редкол.: Г. Яворський та ін. — Тернопіль : Видавничо-поліграфічний комбінат «Збруч», 2004. — Т. 1 : А — Й. — С. 424.

Смук Н.Р., методист відділу менеджменту, координації та комунікації методичних служб, Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти,

Черняк В.М., д-р біол.н., професор, завідувач кафедри змісту і методик навчальних предметів,

Тернопільський обласний комунальний інститут
післядипломної педагогічної освіти

НА ПОШАНУ СОЛОГУБА АНАТОЛІЯ ІВАНОВИЧА, ВИДАТНОГО ВЧЕНОГО, КРЕАТИВНОГО ПЕДАГОГА, НОВАТОРА

Сологуб Анатолій Іванович – доктор філософії, член – кореспондент Національної академії педагогічних наук України, автор і директор історично першого ліцею України, засновник вітчизняного напрямку креативної освіти, кандидат педагогічних наук.



Анатолій Іванович Сологуб автор 150 наукових праць, статей, монографій, методичних посібників: «Ліцей – інноваційний заклад», «Відкрити хіміка», «Креативна освіта: моніторинг якості», «Освіта обдарованих влітку», «Особистий щоденник дослідника».

Доктор філософії розпочав наукові пошуки педагогічної системи природничо – наукового навчання, яка б передбачала творчий розвиток старшокласників ще у 1974 році. Він започаткував один з перших ліцеїв України – Криворізький (Саксаганський) природничо – науковий ліцей,

який очолював з 1990 по 2007 р.р.

Народився Сологуб А.І. в селі Волохіно Кіровоградської області 12.07.1947 року у багатодітній сім'ї гірника Івана Трохимовича Сологуба. Мати – Надія Семенівна була домогосподаркою адже народила семеро дітей (троє з яких померло). Мати привила Анатолію Івановичу любов до дітей ще тоді коли він був малим, приводячи додому з вулиці дітей голодних та тих які не мали домівок. Усіх помістити в дома не було можливості отож Надія Семенівна віддавала бездомних дітей в інтернат, далі цікавлячись їх долею.

Шкільну освіту Анатолій Сологуб отримав в школі № 70 Кривого Рогу. В ранньому віці втратив батька тому, після закінчення школи пішов працювати в дитячо – юнацьку школу. З раннього дитинства захоплювався футболом і мав певні успіхи з цього виду спорту. Вісімнадцятирічний дитячий тренер став «опікуном» 450 дітей в таборі, навчаючи їх спортивному ремеслу, а футбольне поле стало його постійним місцем перебування. В майбутньому Анатолій Іванович Сологуб виростив десяток чемпіонів України.

З 1966 по 1969 рік служив в армії в м. Смоленську. 1970 – 1976рр. – навчання у Криворізькому державному педагогічному інституті. 1979 – 1981рр. праця в Монголії, радник Міністерства Дзун –Хара.

Історично перший ліцей України

1989 – 1990 рік - зареєстровано перший ліцей в Україні керівником якого стає дуже талановитий і креативний педагог Анатолій Іванович Сологуб. З перших днів започаткування ліцею Анатолій Іванович розробляє «Концепцію

діяльності ліцею з охорони здоров'я ліцеїстів», розуміючи, що дана проблема є завжди актуальною. Тримавши руку на пульсі керівник ліцею здійснює свою діяльність, визнаючи проблеми захисту й розвитку дітей пріоритетними. З цієї причини в Концепції креативної природничої освіти система діяльності ліцею з охорони здоров'я ліцеїстів, органічно узгоджується із іншими системами навчання та виховання, що відповідає тенденціям розвитку гуманістичного та соціально орієнтованого суспільства.

Експериментальна розробка і впровадження підсистеми охорони життя і здоров'я ліцею, як валеологічна діяльність, здійснювалася як дисертаційне дослідження Анатолія Сологуба, що розглядало її в органічній єдності із підсистемою науково дослідницької роботи ліцеїстів.



Дослідження здійснювалося в період з 1990 до 1997 року під науковим керівництвом професора В. Пікельної. У дослідженні даної проблеми теоретично вивчалися і враховувалися наукові здобутки М.Акімової, С.Березняка, О.Дубровського, І.Зязюна, Д.Зелінської, Л.Коваль, В. Козлова, Г. Лактіонової, О.Мороза, Н.Новікової,

Наукова новизна А.І. Сологуба полягає в обґрунтуванні та розробці Концепції, впровадженні основних її положень у педагогічну практику, що забезпечує продуктивну педагогічну діяльність у ліцеї спрямовану на

креативний розвиток ліцеїстів та одночасну охорону їх здоров'я. Проведене дослідження визначається ще й тим, що виявлена залежність результативності

науково – дослідницької роботи і стану здоров'я ліцеїстів від цілеспрямованої уваги закладу до розвитку їх креативності і стійкого пізнавального інтересу до пошукової діяльності. Розроблена автором педагогічна система науково – дослідницьких робіт ліцеїстів та охорони їх здоров'я активно впроваджувалася в широку педагогічну практику діяльності ліцеїстів.

Педагог – інноватор Анатолій Сологуб є автором основного положення Концепції першого ліцею в Україні для обдарованої молоді. Метою якої є сприяння створенню загального устрою діяльності закладу, у відповідності медичним та санітарно – гігієнічним нормам розвитку, навчанню та вихованню фізично – здорової, соціально – активної, гуманної креативної особистості –

суспільного лідера в галузі науки, техніки, медицини, економіки тощо. У зв'язку з вищевказаним, ліцей прагне виконувати завдання :

- розвивати в ліцеїстів любов до життя у всіх його проявах та формувати усвідомлення, як найвищої цінності здоров'я та життя людини;
- добиватися усвідомлення ліцеїстами, що саме людина може і повинна бути творцем свого здоров'я;
- спонукати ліцеїстів до фізичного самовдосконалення й загартування на основі відповідального ставлення кожного до свого здоров'я;
- здійснювати статеве виховання ліцеїстів, готувати їх до сімейного життя.

Продовжуючи наукову діяльність А.І. Сологуб застосовує на практиці принципи валеологічної діяльності в основу яких лягає охорона здоров'я в ліцеї, серед них:

- гуманізація навчально – виховного процесу – створення оптимальних умов для збереження здоров'я всіх ліцеїстів і працівників ліцею, формування в них кращих якостей креативної особистості;
- демократизація – забезпечення прав ліцеїстів на свободу дій в процесі виховання при визначенні індивідуальних фізичних, психологічних та інших навантажень;
- диференціація та індивідуалізація – спостереження й облік факторів фізичного, психічного, соціального інтелектуального розвитку ліцеїстів, направлений на найбільш повне розкриття їх творчої індивідуальності.
- безперервність передбачає цілісність і послідовність в організації охорони здоров'я в органічній єдності з навчальною, дослідницькою – винахідницькою, культурно – світською роботою ліцеїстів;
- інтегративність, що формується єдністю вимог у питаннях охорони здоров'я ліцеїстів, сім'ї і суспільства;
- системність – послідовне і поступове формування програми здорового способу життя у свідомості ліцеїстів, яке спонукає до збереження високого фізичного потенціалу протягом всього життя, готовність до життєвої адаптації в умовах ринкових відносин;
- варіативність – можливість застосування різних методів і прийомів охорони здоров'я з урахуванням досягнень.

У своїй практиці викладання в ліцеї А.І.Сологуб застосовує традиційні та новітні методики, які дозволяють досягти ефективних результатів. Для реалізації цих завдань валеологічної діяльності ліцей створює і розвиває кафедру «Здоров'я», яка разом з іншими кафедрами утворює медично – педагогічну систему, що забезпечує системне співробітництво педагогів, психологів, медичних працівників та інших співробітників ліцею, яке спрямоване на навчання, виховання і розвиток ліцеїстів на основі збереження здоров'я.

Криворізький природничо – науковий ліцей – це навчальний заклад нового типу, який впроваджує медично – педагогічну систему оздоровлення

ліцеїстів, поєднанням співпраці педагогів, медичних працівників психологів та інших працівників, створюючи умови формування креативної здорової особистості. Діяльність ліцею з охорони здоров'я ліцеїстів і працівників охоплює такі завдання:

- вивчення курсу «Філософія здоров'я» і формування у свідомості дітей програми здорового способу життя;
- навчання ліцеїстів і працівників дотриманню правил техніки безпеки, санітарно – гігієнічних правил техніки безпеки санітарно – гігієнічних правил і способів безпеки при проведенні занять з допризовної підготовки юнаків, секцій, уроків фізкультури і здоров'я, хореографії, фізики, хімії, наукових досліджень, що пов'язані із застосуванням спеціального обладнання, апаратів, електроприладів, токсичних речовин тощо;
- навчання ліцеїстів і працівників ліцею дотриманню правил дорожнього руху, пожежної безпеки;
- забезпечує раціональне, посилене та дієтичне харчування;
- організація щорічного поглибленого медичного огляду на початку навчального року з наступною профілактикою захворювань у ліцеїстів і працівників ліцею та поточним контролем стану здоров'я (базовий, проміжний та порубіжний контроль);
- надання екстреної медичної допомоги, а в разі необхідності – госпіталізації у лікарні міста;
- амбулаторне лікування за спеціальним направленням лікаря;
- розробка і впровадження способів підвищення резистентності організму до захворювань, застосування нових методів фіто і фізіотерапії тощо;
- реабілітацію після хвороби, стресів тощо;
- обстеження умов роботи ліцеїстів і відпочинку їх вдома та розробки відповідних рекомендацій.

Будучи філософом в душі, Анатолій Іванович Сологуб, спрямовує організацію роботи закладу таким чином, що кафедра здоров'я має кілька відділень: медико – гігієнічних досліджень, харчування, фізіотерапії, кінезіотерапії, психології, маніпуляцій, фармацевтичного, фіто – та мінералотерапії, інформації, навчальної і соціальної підтримки. Роботу відділень кафедри здоров'я виконують: вчителі уроків здоров'я, ЛФК, ДПЮ,

«Філософії здоров'я», лікарі, медичні сестри, лаборанти, прибиральники робочих приміщень. Для вирішення завдань з охорони здоров'я кафедри виділяють такі приміщення: спортивні зали (ігровий та атлетичний), плавальний басейн, кабінет фізіотерапії, навчальний, психоемоційної корекції, масажу, маніпуляційний, аптеку, залу – кав'ярню.

У досягненні цієї, надзвичайно важливої мети, Анатолій Іванович як науковець, всіляко сприяв включенню всіх освітян у високий рівень інтелектуального і креативного розвитку молоді України. Очевидно, що таке актуальне завдання має вирішувати, сучасна освіта, що ґрунтується на ідеях креативно – педагогічної парадигми. Бо ж саме вона може забезпечувати

майбутній прогресивний суспільний розвиток, але за умови впровадження інноваційних технологій. У зв'язку з цим Анатолій Сологуб пише п'ятитомне видання «Педагогічна технологія креативної природничої освіти». Перший том «Сучасний ліцей – інноваційний заклад» висвітлює вирішення автором проблем загального устрою діяльності ліцею, як інноваційного середнього закладу. Другий – пропонує монографію

«Креативне природниче навчання старшокласників і висвітлення технології розвитку креативності старшокласників у профільному природничому навчанні. Третій том «Виховання креативної особистості» присвячується проблемі виховання, що здійснюється в органічному зв'язку з навчанням та розвитком учнів всіх ланок середньої освіти. Четвертий том «Креативна хімічна освіта старшокласників» вирішує дидактичні та методичні проблеми хімічної освіти у відповідності із положеннями креативно – педагогічної парадигми. Завершує збірку п'ятий том «Педагогічна романтика» у якому автор здійснює пошуки витоків власної педагогічної творчості.

У монографії **«Креативне навчання: талант і здоров'я»** науково обґрунтовано засади педагогічної технології профільного креативного навчання старшокласників природничих предметів. Новизна технології полягає у визначенні філософських, психолого – педагогічних умов навчання, виховання і розвитку креативності старшокласників як ключової якості психіки та поглиблення їх пізнавального інтересу, успішного оволодіння предметними знаннями, уміннями і навичками. Технологія передбачає й формування у ліцеїстів професійної зорієнтованості та надбання початкової компетентності пошукача. Її практична значимість визначається встановленням позитивного впливу здатності старшокласників до самореалізації як важеля розвитку їх креативності та дієвого чинника підвищення якості профільного природничого навчання.

Авторське бачення проблеми та її вирішення можуть використовуватися в роботі середніх навчальних закладів науково – методичними працівниками, методистами, учителями, студентами й викладачами педагогічних університетів.

У монографії **«Теорія і практика навчання творчо обдарованих старшокласників»** представлений результат багаторічного педагогічного дослідження проблеми освіти ліцеїстів – технологія профільної креативної педагогічної освіти. Розроблена автором педагогічна технологія є системою безперервної освіти в ліцеї, що є органічним поєднанням підсистем пошукової діяльності ліцеїстів (дослідництва, винахідництва, раціоналізаторства) з підсистемою охорони здоров'я та набуття початкового досвіду позакласної та позашкільної наукової і науково – технічної діяльності. Дані наукових досліджень є цінні для вчителів, керівників ліцеїв, вчених, аспірантів та студентів педагогічних університетів природничих факультетів.

НАГОРОДИ: орден «Трудової слави III ступеня», почесний знак «Відмінник освіти України», почесний знак «За заслуги перед містом» (м.

Кривий ріг), медалі Національної академії педагогічних наук України «Ушинський К.Д.», «Григорій Сковорода», «Володимир Мономах». Лауреат премії Фонду Дж.Сороса, переможець конкурсу творчої майстерності «Кращий учитель Кривбасу, 1984».

Подальшу наукову роботу Анатолій Іванович продовжує з новими планами, проектами і креативним підходом, що спрямований на плідну працю щодо удосконалення змісту і методик навчальних предметів педагогів всієї України.

**Доброго Вам здоров'я, творчих здобутків,
радості від життя щоденно і завжди!**

Черняк В.М., д-р біол.н., професор, завідувач кафедри змісту і методик навчальних предметів, Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти

**НА ПОШАНУ КРИЖАНІВСЬКОГО АНАТОЛІЯ ВАСИЛЬОВИЧА,
ДИРЕКТОРА ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ
ІМ. ІВАНА ФРАНКА**

А.В.Крижанівський – інноватор, менеджер, яскрава особистість, успішний лідер народився в 03.08.1958 р. с. Красносільці, Збаразького району, Тернопільської області.



Фахову освіту отримав у Львівському державному університеті ім.І.Франка, математичний факультет 1975-1980 рр.

Трудова діяльність:

1980-1983 рр. – учитель математики СШ № 16 м. Тернополя.

1983-1993 – учитель математики, заступник директора з навчально-виховної роботи СШ № 19 м. Тернополя.

1993-1998 рр. – директор СШ № 18.

1998-2006 рр. – стажування за кордоном.

2006-2007 рр. – директор Інформаційно-методичного центру освіти м.Тернопіль.

«Робота мені завжди давалася легко, тому що любив її, працював з піднесенням, внутрішнім натхненням. У мені жила постійна потреба досягати результату, тому не заспокоювався доти, поки не відчував, що кожен учень зрозумів моє пояснення. Тому завжди не вистачало часу. Зате не бракувало юнацького максималізму. Усе хотілося відразу змінити, та не вистачало простору для розкрилля педагогічної думки. Тож відчував, що визрів для посади спочатку заступника, а потім – директора школи.

Вважаю, що мені таланило з директорами. Вони не заважали мені працювати, але мав чого в них повчитися: життєвої мудрості і виваженості рішень.

Прийшов директором у новий колектив СШ № 18 на хвилі національно-державницького відродження. Саме завершили творення міської й обласної Концепції національної освіти - чи не перших в Україні. Дуже хотілося перейти від паперової моделі до практичного вміння. Школа трапилася непроста, подекуди доводилося розорювати цілину. Але в цьому навіть був позитив – легше було творити нове. Почав із формування вчительської команди сучасної формації. Саме тоді виробив собі алгоритм: щоб не губитися в безмірі шкільних проблем, визначатиму пріоритети. І ключовим напрямом вибрав національне виховання, яке на той час справді було найактуальнішим. Відразу вивищив його над



примітивними хуторянськими концепціями, визнавши за доцільне інтегрувати школу в освітній європростір, про що тоді ще навіть побоювались говорити. Ми створили навчальний заклад з поглибленим вивченням французької мови. Саме СШ № 18 стала осердям Товариства українсько-французьких культурних зв'язків, а заодно і своєрідним духовним центром освітян міста. Серед почесних гостей школи на початку 90-х були: В.Чорновіл, Я. Гоян, Л. Лисенко, Л. Лук'яненко та інші.»

Крижанівський Анатолій Васильович – директор Тернопільської Української гімназії ім. І. Франка з 2007 року.

Прийшовши у гімназію, я, звісно ж, мав своє бачення перспектив її розвитку. І в реалізації цих концептуальних засад відчув навіть більше труднощів, ніж у попередній школі. Бачу тут кілька причин: по-перше, досвід зробив мене виваженішим і обережнішим, тож рішучі реформи вже не йшли на «ура»; по-друге, заклад для обдарованих дітей ставив зовсім нові завдання; по-третє, зважаючи на цей чинник, можливо, подекуди і «завищив планку».

Довелося шукати світоглядних точок дотику з різновіковим, різнотрадиційним колективом, з батьками сучасного покоління. Вважаю, що вдалося багато: змінили імідж гімназії і зовнішньо, і в плані визнання в місті. Чудово розумію, що немає нічого досконалого, і не втомлююсь плекати нові



плани.

Інколи вони навіть трохи фантастичні: затишний шкільний сад, бібліотека як інформаційно-освітній осередок найсучасніших знань, кабінети розумових ігор та наукових досліджень, літні табори для обдарованих, інтер медіа середовище спілкування для гімназійної молоді...



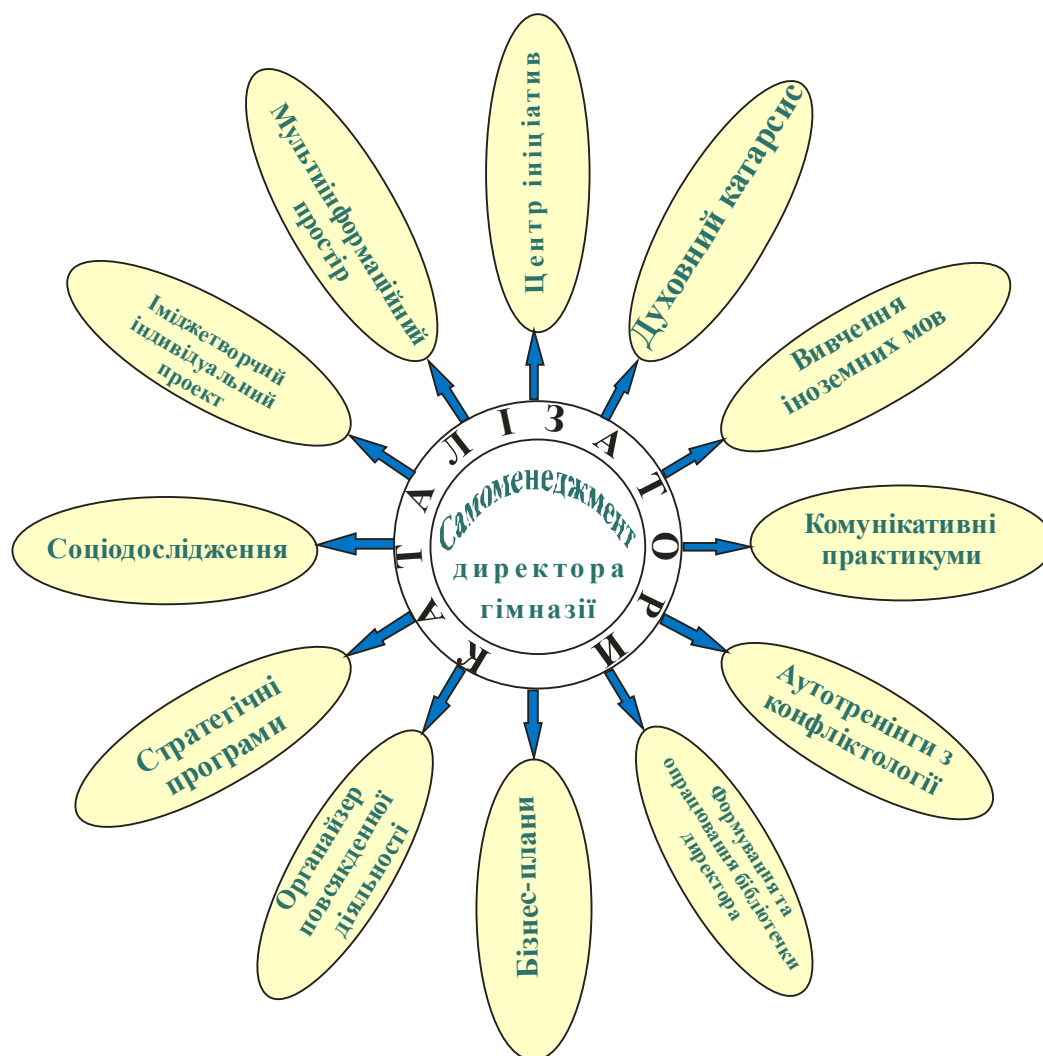
Мету управлінської діяльності вбачає у виробленні гнучкої стратегії і тактики формування моделі навчального закладу нового типу – Школи Успіху. Головна управлінська ідея – оволодіння поліфункціональним менеджментом як засобом розв'язання нестандартних ситуацій ц життя гімназії.



Згідно з авторським баченням, «поліфункціональний менеджмент передбачає скориговану синергетику управлінсько-педагогічних впливів на потенційно креативну особистість гімназиста з метою надання йому максимальних можливостей для самореалізації та самовдосконалення, організацію навчально-виховного процесу як взаємообумовленої системи конструктивних педагогічних взаємодій» [1].

А.В. Крижанівський за своєю природою генератор ідей і починань, тому стратегічний менеджмент є визначальною складовою його управлінського

Організаційно-структурна модель самоменеджменту директора



хисту.

Важливе місце в організації роботи навчального закладу нової генерації займають різні форми перспективного планування, ґрунтовно розробляються та сміливо впроваджуються концепції і програми розвитку закладу, спрямовані на розбудову конкурентоспроможного успішного освітнього середовища гімназистів. Ідеал успішного випускника у розумінні директора – високоосвічена, національно свідомо, морально і фізично здорова, естетично розвинена працелюбна життєтворча особистість громадянина України.

Зміст розробленої під керівництвом А.Крижанівського «Програми розвитку Тернопільської Української гімназії ім. І. Франка на період 2010-2020 рр.» складають окремі проекти, які відображають систему роботи на перспективу гімназії. Однак нові виклики часу підказали директорові необхідність модифікувати цю програму, у зв'язку з чим розроблено Концепцію розвитку

гімназії на основі акмеологічного підходу до креативної самореалізації учнів і педагогів.

Головною функцією кваліфікованого управління А.Крижанівський вважає необхідність визначення поточних тактичних завдань за допомогою комплексних моніторингових досліджень та системного внутрішньогімназійного контролю.



На основі таких інноваційних форм контролю, як моніторингова карта закладу, проблемно-оперативне планування, векторна схема аналізу уроку та виховного заходу, вдалося збалансувати систему забезпечення освітніх потреб і запитів у загальноосвітній допрофільній підготовці та профільному навчанні, індивідуальних пізнавальних інтересів учнів.

Незважаючи на обмежені нормативною базою можливості керівника закладу впливати на кадрове забезпечення навчально-виховного процесу, А. Крижанівський надає цьому питанню особливої ваги. Він має продуману систему кадрового відбору педагогів, здатних забезпечити високу результативність та успішну підготовку обдарованих учнів до дорослого життя на основі індивідуальних бесід, тестування за комп'ютерною системою «Персонал» (автор – к.п.н. Киричук В.О.).

У безпосередній роботі з кадрами директор остаточно відмовився від диктату та дріб'язкової опіки; водночас створивши атмосферу спільного творчого пошуку, мотивує педагогів підвищувати кваліфікацію не тільки на традиційних курсах, а й на альтернативних, сертифікованих, у першу чергу розвивати інформаційно-комунікаційну компетентність.

Директор не шкодує зусиль і затрат для розвитку педагогічного кругозору працівників гімназії. Тому виступає ініціатором зустрічей, диспутів, тренінгів, майстер-класів з цікавими особистостями: Ш. Амонашвілі, В. Громовим, В. Шарко, С. Омельчуком.

А. Крижанівський мотивує вчителів гімназії і до активної видавничої діяльності. У педагогічній скарбниці навчального закладу понад 80 грифованих підручників та методичних посібників, авторами яких є працівники гімназії.

Керівник мобільно орієнтується у сучасному ринку освітніх послуг, запитах громадян, батьків, учнів, активно працює над підвищенням іміджу та конкурентоспроможності навчального закладу, має в арсеналі цілий спектр сучасних освітніх піар-технологій – від авторизованих календариків, щоденників, друкованих видань, гімназійних газет, журналу – до міжнародних та всеукраїнських конференцій, батьківських педагогічних читань спільно з науковими установами та вищими навчальними закладами. Досвід роботи гімназії, напрацьовані педагогічні ідеї та концепції активно пропагуються самим очільником і колегами у ЗМІ і фахових виданнях. Налагоджено постійні дружні стосунки з навчальними закладами України, Польщі, Німеччини. Цілеспрямовані зусилля колективу на чолі з директором забезпечують стабільний рейтинг гімназії в місті загалом і освітньому середовищі зокрема. Кілька років поспіль заклад визнано переможцем у номінаціях «Найпрестижніший і найпопулярніший заклад м. Тернополя», «Школа-ерудит», «Школа-краєзнавець».



Усвідомлюючи неоціненний потенціал психологічної служби в навчальному закладі, А. Крижанівський ініціював тісну наукову співпрацю з Інститутом обдарованої дитини НАПН України. Упродовж 10 років у гімназії впроваджується технологія психолого-педагогічного проектування

особистісного розвитку учнів з використанням діагностично-проектуючого комп'ютерного комплексу «Універсал» (автор – к.п.н. Киричук В.О.).

У гімназії створено програму психологічного супроводу обдарованої дитини, ведеться систематична діагностика різних типів обдарованості, формуються індивідуальні траєкторії розвитку особистості.

А. Крижанівський – інноватор за покликанням. Тому йому особливо близький цей напрям менеджменту. Причому він бачить його не у вузькотехнологічному ракурсі, а в широкому контексті творення інноваційного освітнього середовища успіху.

У гімназії вже втратило актуальність захоплення епізодичним використанням сприйнятливих видовищ інноваційних технологій. Натомість активно пропагується і практикується їх акмеозорієнтоване інтегрування з осмисленням на рівні філософії освіти. Суттєво оновлено підхід до змісту і способів здобуття різних видів інформації, чому, безумовно, сприяє участь колективу гімназії у Національному проекті «Відкритий світ».



Усвідомлюючи ефективність навчання і виховання сучасної дитини в добротному, естетично виваженому, технологічно мотивованому середовищі, директор приділяє особливу увагу формуванню так званого фізичного оточення та матеріально-технічної бази гімназії.

Чимало приміщень гімназії реконструйовано у сучасному дизайні, оснащено найновішими зразками комп'ютерної техніки, створено локальну та інтернет-мережу та Wi-Fi-середовище.

Успішність фінансового менеджменту забезпечується активною співпрацею з меценатами, в тому числі випускниками гімназії різних поколінь, створенням можливостей для використання альтернативних асигнувань.

Для повноцінної реалізації моделі поліфункціонального управління директор застосовує у своїй діяльності особистісний самоменеджмент, який дозволяє йому тримати себе у постійному креативному тонусі.

А. В. Крижанівський – людина рідкісної працездатності, яскрава особистість, успішний лідер. Власним прикладом утверджує творчість, оперативність, високу вимогливість, відповідальність, діловитість, доводить, що

постійний пошук, самоосвіта – запорука підкорення вершин педагогічної майстерності.

Список використаних джерел

1. Крижанівський А. Реалізація поліфункціонального менеджменту у формуванні креативно зорієнтованого колективу гімназії// Директор школи, ліцею, гімназії. – 2010. - № 4. – С. 52-61

2. Крижанівський А. Творчий портрет директора Тернопільської Української гімназії ім. І. Франка/ А.Крижанівський. – 32 с.

Міцного здоров'я на многії літа! Хай на Вашому шляху буде щаслива доля, людська ласка і щедрість.

Соболяк Л.Є., методист відділу менеджменту, координації та комунікації методичних служб, Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти,

НА ПОШАНУ ГРИНЬКІВУ СТЕПАНУ МИКОЛАЙОВИЧУ, ЯКОМУ ВИПОВНЮЄТЬСЯ 65!



Керівник, який добре знає систему управління, закони розвитку організації як системи, досягає значних успіхів в управлінні освітнім закладом Гринків Степан Миколайович народився 13 травня 1954 року у селі Білобожниця Чортківського району Тернопільської області.

Місце роботи: Нагірянська загальноосвітня школа І-ІІ ступенів Чортківського району Тернопільської області

Кожен освітній заклад прагне до самовдосконалення й поліпшення. Час не стоїть на місці. Разом з ним змінюються вимоги до освіти, з'являються нові стандарти навчання, сучасне обладнання. І для того, щоб все це працювало, необхідний керівник, який чітко розуміє завдання, поставлене перед ним, який здатний вивести заклад освіти на більш

високий рівень. Таким керівником, енергійним, цілеспрямованим, є директор Нагірянської загальноосвітньої школи І-ІІ ступенів Гринків Степан Миколайович.

Він керівник, який вболіває за свою справу, прагне до того, щоб про освітній заклад відгукувалися як про храм науки, в якому б хотілося всім учитися й працювати. Степан Миколайович перш за все вчитель, що володіє приємними манерами поведінки, а саме: навичками спілкування, вмінням

привернути до себе увагу, викликати захоплення своїми душевними якостями, розумовими здібностями. Він завжди дотримується педагогічного такту, який включає в себе підвищену чуйність до оточуючих і вміння знайти таку форму спілкування з іншою особистістю, яка дозволяла б їй зберегти особисту гідність.

ЕМБЛЕМА ШКОЛИ



Як лідер та фасилітатор, менеджер та модератор несе відповідальність за професійний розвиток працівників та їх формальну й неформальну взаємодію в межах організації. Разом з тим, в умовах становлення Нової української школи відповідає за спроможність школи виконувати поставлені перед нею завдання, зумовлені внутрішніми та зовнішніми викликами.

1. Як він став директором?

До 1992 року, коли Степана Миколайовича призначили директором школи, він після закінчення у 1976 році природничого факультету Полтавського державного педагогічного інституту імені В.Г. Короленка 3 роки працював за направленням учителем хімії та біології Кулаженської середньої школи Гребінського району Полтавської області. В 1979 році був призначений на посаду вчителя хімії та біології Улашківської середньої школи Чортківського району Тернопільської області і працював на цій посаді до 1992 року. 7 квітня 1992р. був призначений на посаду директора Улашківської середньої школи.

Через 3 роки, у 1995 р. школа серед 44 загальноосвітніх шкіл району зайняла 6 місце, а серед сільських шкіл стала другою в рейтинговій оцінці результативності навчально-виховної роботи.

Рівно через 7 років 25 березня 1999 року Степан Миколайович очолив найбільшу в районі школу І-ІІ ступенів — Нагірянську загальноосвітню школу І-ІІ ступенів. Через півроку школа із 37 місця в рейтингу шкіл району піднялася на 10 місце, а з 2001 року і по сьогоднішній день школа стабільно займає перше місце серед шкіл І-ІІ ступенів району в щорічному рейтингу результативності освітньої діяльності.

2. Чи вважає він себе успішним? Що допомагає бути успішним?

Безумовно директор Гриньків С.М. є успішним керівником, так само як і успішним можна вважати педагогічний колектив, який він очолює. На запитання: «Що таке успіх?» відповідає: «Як би це не звучало банально, але успіх — це результат повсякденної невпинної праці, як розумової так і фізичної. Це результат безсонних ночей, сотень перечитаних і опрацьованих книг, брошур, статей, пошук раціонального зерна в своїй роботі, переосмислення всього того, що ти робиш, пошук істини. І найголовніше. Ти ніколи не будеш успішним директором школи, якщо твої підлеглі не проникнуться тими ідеями, починаннями, які ти їм пропонуєш. І це ще не головне. З того моменту, коли

весь педагогічний колектив сприйме твої ідеї, як свої власні, зуміє їх переосмислити, вдосконалити, розширити і почне їх реалізовувати з позитивним результатом — ось лише тоді можна сказати, що і ти, як директор, і весь колектив одностудців є успішним.

Одна із десяти заповідей, які регламентують стосунки керівника і підлеглого говорить: “Знаходити підтримку серед людей — азбука керівника. Вміння викликати в педагога творче ставлення до праці — вищий критерій мистецтва керівника як організатора”. І в цьому аспекті аж ніяк не можна обійтися без принципу, який висловив А.С. Макаренко: “Якомога більше вимог до людини і якомога більше поваги до неї”. І тоді успіх тобі, як керівнику, забезпечений».

3. Чим він не схожий на інших?

Можливо тим, що на початку навчального року він і його заступник запрошують всіх вчителів школи до себе на уроки і лише після цього починають відвідувати уроки своїх колег. Він вважає, що кожен вчитель, а директор тим більше, повинен володіти енциклопедичними знаннями, на скільки це можливо. Кожного року для випускників школи проводить зустріч на тему “100 запитань для директора”. Питання найрізноманітніші. Це і спорт, і естрада, і мода, культура, кіно, кохання, політика, література, мистецтво і т.д. Кожного вівторка і п'ятниці займається у спортзалі. Вважає, що підтримання фізичної форми — запорука того, що він може успішно працювати, так як робочий день директора школи починається о 8 год. ранку і може завершуватись пізно ввечері.

І насамкінець, у житті і роботі старається дотримуватись принципу — якщо не я то хто?

Директор Гриньків С.М. є лауреатом Всеукраїнського конкурсу “100 кращих керівників шкіл України” у номінації “Стратегія та розвиток навчального закладу”. Він ніколи не ставить перед собою та педагогічним колективом нереальних цілей. Але коли мету визначено, опрацьовано шляхи її реалізації, Степан Гриньків зробить усе, щоб досягнути її. В цьому теж запорука успішної роботи. Адже результативність роботи керівника школи визначається не тільки тим, які рішення та як були прийняті, а на скільки вони повноцінно реалізовані і яка їх ефективність.

4. Які якості характеру притаманні директору?

Насамперед, Степан Миколайович вважає, що директором не народжуються. Ним стають. І коли навіть тебе уже ним призначили, це ще не означає, що ти ним став. Якщо це новий колектив, тебе почнуть вивчати, розглядати “під рентгеном”. На його погляд особистість директора, його риси характеру тут відіграють першорядну роль. Новопризначеним директорам радить звернути увагу на слова, написані В.О. Сухомлинським у своїй книзі “Розмова з молодим директором”: “Якщо ж ви, зайнявши посаду директора, вважаєте, що успіх залежить від якихось особливих адміністративних талантів, прощайтесь з думкою стати хорошим директором”. Разом з тим, додає: «В першу чергу вас будуть оцінювати за загальноприйнятими людськими

якостями. В поєднанні з цими рисами характеру ви повинні проявити високий рівень компетентності, професійної підготовки, вміння доводити свою правоту не владою, а аргументованістю». Степан Миколайович ніколи не піддається миттєвому роздратуванню, вміє уважно вислухати співрозмовника, його думку, якщо вона навіть і хибна. Його зовнішній вигляд, позитивні емоції у великій мірі заряджають весь колектив на ефективну роботу. Враховує, що А.С. Макаренко писав: «Ваша зовнішня підтягнутість, почуття форми визначає ваш внутрішній світ поведінки».



Вважає, що генеруючим фактором успішної роботи колективу є довіра і взаємодовіра. Як керівник, Степан Миколайович — це передусім психолог, що знає людей, довіряє їм і вміє створювати такі стимулюючі умови, які викликають у кожного інтерес до хорошої роботи, бажання досягти високих результатів. Добре розуміє, що вимоги, висловлені у ввічливій формі, вимоги — прохання, вимоги — поради, легше сприймаються підлеглими.

Справедливість, об'єктивність по відношенню до себе, до підлеглих, до учнів, батьків — це той кутовий камінь на якому базується його авторитет як людини і керівника.

Впевнено, а не самовпевнено, аргументовано викладає свою позицію і доводить її до колективу, формує команду одностайців і як успішний директор разом з колективом добивається поставлених цілей.

5. Додаткова інформація.

У Степана Миколайовича хороша і дружна сім'я. Дружина Леся, з якою він разом 41 рік, працює вчителем початкових класів. В її особі у нього міцний тил. В своїй роботі вона дотримується принципу: на педрадах, нарадах, диспутах бути не першою, але в практичній, навчально-виховній роботі, - вона

лідер і веде за собою всіх вчителів початкових класів – членів методичного об'єднання, яке вона очолює вже 20 років. Її авторитет в школі, як вчителів початкових — не заперечний. Дочка Олена закінчила факультет іноземних мов Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича, зараз працює перекладачем у французько-українській фірмі. Син Олег закінчив Косівський інститут прикладного і декоративного мистецтва, займається моделюванням та виготовленням художніх виробів із натуральної шкіри.

Якщо говорити про захоплення Степана Миколайовича, то це спорт, яким він серйозно займався ще із студентських років і вірність якому зберіг по сьогоднішній день. Степан Миколайович любить літературу, зараз віддає перевагу історико-документальній. Зібрав домашню бібліотеку в кількості біля 3,5 тис. примірників. Дуже щасливий, що любов до книги передалась дітям. Старається бути обізнаним в сучасних тенденціях музики, культури, моди, спорту, тобто в тих питаннях, які цікавлять сучасну молодь. Вважає, що без цих знань діти будуть тебе сприймати як чужого.

А найбільшим захопленням для нього є, як би це не звучало банально — це його робота. Працюючи з дітьми, з підлітками, молодими людьми прагне вкласти свої душу, серце, свої знання, щоб з них вирости не просто люди, а громадяни своєї держави. Часто звертається до слів В.О. Сухомлинського: “Людина народжується не для того, щоб щезнути безвісно..., а щоб залишити після себе слід на землі, в думках, у серцях інших людей”.

6. Особливості освітнього процесу.

Виходячи із стратегічної мети, яку ставить перед собою педагогічний колектив в умовах реалізації сучасних освітніх державних стандартів – виховання фізично здорової, освіченої, інтелектуально розвиненої, з високими моральними якостями соціалізованої особистості та маючи певні напрацювання, школа є однією із переможниць серед кращих шкіл України у конкурсі – захисті сучасної моделі навчального закладу – Школи сприяння здоров'ю.

За останні 5 років діяльність Нагірянської ЗОШ І-ІІ ступенів як Школи сприяння здоров'ю направлена на побудову моделі такої діяльності школи, яка б сприяла збереженню та зміцненню здоров'я школярів та вчителів шляхом створення відповідного соціального, фізичного та освітнього середовища, організації спрямованої роботи з формування валеологічної свідомості учасників педагогічного процесу, здорового способу життя.

У вересні 2018 року організовано творчу групу вчителів – раду здоров'я, до якої входять директор школи, вчителі біології, основ здоров'я, фізичної культури, географії, практичний психолог та медична сестра школи. Радою здоров'я визначено основні напрями діяльності педагогічного колективу, складено план роботи на 2018-2019 н.р. щодо реалізації основної мети Школи сприяння здоров'ю - формуванню позитивної мотивації учнів на здоровий спосіб життя.

За останні роки серйозною проблемою перед педагогічним колективом є психічне здоров'я дітей та готовність учнів до навчання в закладах загальної середньої освіти. Практичним психологом школи Кікіс О.М., медичною сестрою Шейкою В.П. проводиться постійний моніторинг психічного та фізичного здоров'я учнів. Щороку на загальношкільних батьківських зборах за участю сімейного лікаря та психолога школи дається загальний аналіз стану здоров'я учнів та шляхи його покращення.

Впровадження здоров'язберігаючих технологій в повсякденному навчально-виховному процесі дають свій позитивний результат. За період 2015-2018 років спостерігається стійка позитивна динаміка на покращення фізичного стану здоров'я дітей. Педагогами школи удосконалюються методики сучасних педагогічних технологій у навчанні здоровому способу життя, охорони здоров'я з досвіду роботи інших шкіл України. Директор школи Гриньків С.М. брав участь у науково-практичних конференціях з проблеми формування здоров'я дітей, підлітків та молоді у Сумах (2010р), Ужгород (2016р), де ділився досвідом роботи навчального закладу як Школи сприяння здоров'ю.

В школі розроблено та широко впроваджується багатовимірна система по збереженню здоров'я дітей в умовах діяльності Нової української школи. Для учнів 1-4 класів щоденно проводяться ранкові зустрічі в рамках впровадження програми «Корисні звички». Вчителі школи пройшли курси за цією програмою та мають відповідні сертифікати.

З метою обміну досвідом щодо проведення уроків із використанням здоров'язберігаючих технологій у лютому 2019 року була проведена «Декада педагогічної майстерності», під час проведення якої вчителі школи ділилися досвідом своєї роботи з формування в учнів позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

Формуванню позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в учнів сприяють традиційні Дні здоров'я, екскурсії, «Малі олімпійські ігри», робота агітбригад «Молодь за здоровий спосіб життя», «Юні інспектори дорожнього руху», постійні заняття у діючих спортивних секціях. Така робота дає свій позитивний результат. Збірна команда школи вже декілька років поспіль займає I місце у щорічній районній спартакіаді із різних видів спорту, стають переможцями в конкурсі ЮІР, агітбригад «Молодь за здоровий спосіб життя», у дитячій юнацькій військово-патріотичній грі «Сокіл» («Джура»).

Важливе місце в роботі школи займає організація туристсько-краєзнавчої роботи, екскурсії та освоєння туристичних маршрутів по рідному краю: Кривченська печера «Кришталева» Борщівського району, Гермаківський дендропарк, Зарваниця Тереховлянського району, українські Карпати, Шацькі озера (Волинська область).

Щомісячно на уроках української мови проводяться тематичні диктанти з охорони життєдіяльності учнів, які розробляються відповідно до віку школярів шкільною медичною сестрою та вчителями основ здоров'я. Для всіх учнів 1-4 класів розроблені пам'ятки щодо збереження здоров'я та безпечної поведінки,

в кожній класній кімнаті учнів 1-9 класів оформлені постійно діючі та змінні кутки здоров'я.

Для популяризації здорового способу життя серед учнів школи, допомоги освітнім закладам району у формуванні в учнів стійкої мотивації до покращення свого фізичного та психічного здоров'я при безпосередній допомозі Чортківського районного відділу освіти та Чортківського райметодкабінету, в школі вперше в районі був створений кабінет основ здоров'язберігаючих технологій та кабінет лікувальної фізкультури. В кабінеті основ здоров'язберігаючих технологій зібрані всі необхідні матеріали, література, методичні рекомендації, які допомагають вчителям, батькам системно підходити до формування в дітей позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. В кабінеті лікувальної фізкультури медиком школи постійно проводяться заняття для дітей з відхиленням опорно-рухового апарату. За підсумками роботи за минулі роки можна відмітити стійку тенденцію до зменшення кількості дітей, які мають проблеми із здоров'ям.

Проведена робота показала, що здоров'язберігаючий підхід в системі освіти забезпечує повну реалізацію сучасної моделі школи –Школи здоров'я. Стратегічна мета, яку поставив перед собою педагогічний колектив Нагірянської загальноосвітньої школи І-ІІ ступенів – це виховання фізично здорової, освіченої, інтелектуально розвиненої, з високими моральними якостями соціалізованої особистості.

Вчителями школи під час уроків та в позаурочний час формується в учнів валеологічний світогляд, вміння мобілізувати внутрішні резерви свого організму і через самопізнання прийти до самовдосконалення, розуміння що без прилучення до здорового способу життя неможливо сформувати повноцінну фізично здорову, морально стійку особистість.

Системний моніторинг стану здоров'я учнів, паспорти здоров'я, анкетування учнів та батьків дають змогу постійно тримати в полі зору стан здоров'я учнів школи та зміцнювати його. Дотримання на високому рівні санітарно-гігієнічного стану школи є наслідком профілактичної роботи серед працівників та учнів школи. Адміністрація та педагогічний колектив надають велике значення озелененню території школи та створенню комфортних умов для навчання та відпочинку учнів. Нагірянська загальноосвітня школа І-ІІ ступенів проводить систематично виховну та просвітницьку роботу серед батьків та жителів села щодо впровадження здорового способу життя. Важлива увага приділяється виробленню в учнів психологічної стійкості до сучасного стрімкого життя з постійними стресами. У кабінеті психотерапії та релаксації учні та вчителі можуть відпочити, відновити свій психологічний стан, почути шум моря, шелест лісу, спів пташок, заспокоїти нервову систему.

Вся робота проведена вчителями, батьками, учнями по формуванню колективу односторонців, яким є Нагірянська ЗОШ І – ІІ ступенів дає підстави говорити про успішну школу та успішних вчителів.

Дирекція та вчителі школи налагодили тісний контакт та співпрацю з Чортківським державним медичним коледжем, районною санітарно – епідеміологічною службою, дитячою поліклінікою. Виступи їхніх працівників перед учнями та батьками стали звичним явищем.

Педагогічний колектив Нагірянської загальноосвітньої школи I-II ступеня перетворив свій навчальний заклад у Школу сприяння здоров'ю. Запровадження особистісно - зорієнтованого валеологічно – фізичного виховання дало свої результати та заслуговує на увагу.



Здоров'язберігаючий підхід в системі роботи школи забезпечує повну реалізацію моделі школи – Школи здоров'я, допомагає зрозуміти вчителям, учням, батькам, що здоров'я сьогодні – це не тільки індивідуальна цінність окремої людини, це – багатство держави, запорука її успіху та процвітання.

Колектив школи старається виховати в дітей розуміння того, що людина знаходиться в постійному саморозвитку стаючи суб'єктом власного життя, і найвища цінність життя – здоров'я людини, за яке вона повинна відповідати сама і сама повинна підтримувати свій організм в здоровому стані.

За умови такої здорової співпраці на рівні «вчителі -учні- батьки», школа досягає позитивних результатів у формуванні здоров'я особистості, яка матиме бажання до навчання та самореалізації.

Завдяки інформаційним технологіям на веб-сайті школи вчителі постійно діляться своїм досвідом організації освітньої діяльності щодо збереження здоров'я дітей.

Вся діяльність педагогічного колективу під керівництвом директора Нагірянської загальноосвітньої школи I-II ступенів Гриньківа С.М. спрямована на формування життєвих компетентностей учнів у процесі навчання та

виховання, створення сприятливих умов для розвитку і виховання особистості школяра з високою культурою здоров'я, здатної формувати свій життєвий досвід на основі моральних цінностей українського народу та людства в цілому.

Своє 65-річчя Степан Миколайович зустрів у розквіті творчих сил, з новими планами, що спрямовані на подальшу плідну працю у царині наук – Нагірянській загальноосвітній школі I-II ступенів.

Доброго здоров'я, творчих здобутків, радості від життя щоденно і завжди!

Нехай Ваш життєвий і професійний шлях буде сповнений новими злетами та досягненнями, а все зроблене Вами добро вертається сторицею!

**Нехай старання Ваші і труди
Помножать успіх в вашім колективі,
Живіть в добрі і радості завжди,
Та будьте все своє життя щасливі!**

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УКРАЇНІ	5
Крижанівський А.В., Елій О.І ІСТОРИЧНІ РЕТРОСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ТЕРНОПОЛІ: МИНУЛЕ ТА СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ.....	5
Мазур П.Є. ОРГАНІЗАЦІЯ ГІГІЄНИЧНОГО ВИХОВАННЯ І НАВЧАННЯ УЧНІВ В ШКОЛАХ ТА ГІМНАЗІЯХ ЧАСІВ УНР	9
СЕКЦІЯ 2. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ДОМІНАНТНИЙ АСПЕКТ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ	15
Безушко С.В. ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	15
Біркова І.Р ВПЛИВ КОЛЬОРУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. АРТТЕРАПЕВТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛЬОРУ ЯК МЕТОДУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	19
Буц А.М. ПРО СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	25
Василяшко І.П., Булавська Л.Г. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ДОМІНАНТНИЙ АСПЕКТ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ	30
Войчишин О.Д. ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРАКТИКУ РОБОТИ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ	33
Гриньків С.М. ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ ПО ЗМІЦНЕННЮ ФІЗИЧНОГО Й ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛИ СПРІЯННЯ ЗДОРОВ'Ю	39
Зуб В.М. МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	42
Кавецький В.Є ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ПІДХОДІВ ПРИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАВДАНЬ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЗЗСО	46
Карпусь О.С. ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ У ФІНЛЯНДІЇ	49

Колесник Є. І. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ОДИН ІЗ ПРІОРИТЕТНИХ АСПЕКТІВ ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	52
Костюк О.С. ЗДОРОВ'Я – НАЙБІЛЬША ЦІННІСТЬ НАШОГО ЖИТТЯ ..	55
Лисак Н.В. ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЛЬВІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. ІВАНА ФРАНКА.....	57
Пеньковська Н.К., Пеньковська А.В. ВІДНОШЕННЯ НЕПОВНОЛІТНІХ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВПЛИВ НА ЯКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОГО ЖИТТЯ	58
Петровський О.М. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ АСПЕКТ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ОБЛАСНОГО КОМУНАЛЬНОГО ІНСТИТУТУ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ	65
Пилипчук С.В. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ОСНОВНА МІСІЯ ОСОБИСТОСТІ, СІМ'Ї, НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТА ДЕРЖАВИ.....	70
Проців Г.П. ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДПОВІДНОСТІ УЧНІВСЬКИХ СТОЛІВ ДО ЗРОСТУ УЧНІВ БЕРЕЖАНСЬКОЇ ШКОЛИ-ГІМНАЗІЇ ІМ. БОГДАНА ЛЕПКОГО	74
Розновська Н.Є. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОКАХ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ЗМІН	79
Савка І.В., Павлишин О.Ф. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП	86
Смук Н.Р. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ДОМІНАНТНИЙ АСПЕКТ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ	87
Черняк В.М., Вітович Л.М. МОЛОДЕ ПОКОЛІННЯ ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ	92
Якунін А.В. ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ПРИ ПОВНОМАСШТАБНОМУ ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ	95
СЕКЦІЯ 3. НОВІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	101
Грубінко В.В. БІОЛОГІЧНОАКТИВНІ ДОБАВКИ З ВОДОРОСТЕЙ, ЗБАГАЧЕНІ МІКРОЕЛЕМЕНТАМИ	101
Шашков Ю.І., Рутар С.М. ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ САМОВИРАЖЕННЯ ЯК ОСНОВИ МОРАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	104

**СЕКЦІЯ 4. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ЩОДО
СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО
ПРОСТОРУ 107**

Гладун О.С. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ДОМІНАНТНИЙ АСПЕКТ
ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ 107

Коненко Л.Б., Іваночко О.В. ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ
КЛАСІВ У СИСТЕМІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ ДО
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
УЧНІВ..... 110

Олексюк О.Р., Смерека Г.І. СУЧАСНІ ІНТЕРНЕТ СЕРВІСИ ДЛЯ
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО
СЕРЕДОВИЩА 113

Перерва В.В. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ФУНКЦІЇ ВІРТУАЛЬНИХ
ЛАБОРАТОРІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ 115

Письменна О.І., Кузякіна С.О. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА
ФАХІВЦІВ ЩОДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО
ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ 117

Сатурська Г.С. Панчишин Н.Я., Теренда Н.О., Романюк Л.М., Литвинова
О.Н., Смірнова В.Л., Романюк Н.Є., Петрашик Ю.М., Слободян Н.О.,
Ліштаба Л.В. ЗАПОЧАТКУВАННЯ НАВЧАННЯ МАГІСТРІВ
ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я У ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ
НАЦІОНАЛЬНОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ
І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО..... 123

Солтик О.О. ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ РОБОТИ: ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД 124

**СЕКЦІЯ 5. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ 130**

Галушко М.І. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ТА МОДИФІКАЦІЇ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ДЛЯ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ
АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО
НАВЧАННЯ 130

Косиця О.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В
ОСОБЛИВИХ УМОВАХ..... 133

**СЕКЦІЯ 6. ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я —
НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОГО МАЙБУТНЬОГО
УКРАЇНИ..... 137**

Великодна Є.М. СОЦІАЛЬНІ ФАКТОРИ РИЗИКУ ЗДОРОВ'Ю У
МЕДІЙНО-ІНФОРМАЦІЙНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ 137

Гандовська Л.В., Шпильова А.П. НАВЧАЛЬНО-ПРОСВІТНЄ ТА ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ЕКСКУРСІЙ-ПРОГУЛЯНОК ДЕНДРОПАРКОМ «ОЛЕКСАНДРІЯ».....	139
Коломієць М.П., Соколовська О.І. ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ КОГПА ІМ. ТАРАСА ШЕВЧЕНКА.....	141
Коротюк З.М. ЗДОРОВ'Я –НАЙБІЛЬШЕ БАГАТСТВО ЛЮДИНИ Й НАЦІЇ.....	143
Лопатка Г.Ф. ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я – ОДНА З ПРІОРИТЕТНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ	145
Мога М.Д. ПАРНІ КОРЕКЦІЙНІ ВЗАЄМОДІЇ ДОРОСЛОГО І ДИТИНИ У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ ЗІ СПАСТИЧНИМ СИНДРОМОМ.....	149
Пилипчук С.В. КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО РЕАЛІЗАЦІЇ МЕТИ «БУТИ ЗДОРОВИМ» ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	152
Скачкова В.О., Виноградова В.Г. СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ.....	160
Сьомик С.В, Ящук О.В, Бабій К.В. ВЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	162
Цуканова З.А., Загорулько Г.А., Коростиленко Л.П. __ЗДОРОВЕ СУСПІЛЬСТВО ПОЧИНАЄТЬСЯ З ЖІНКИ.....	164
Чечурін Ю.О. ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я – НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОГО МАЙБУТНЬОГО УКРАЇНИ.....	167
Яворська Ж.Б., Вербова Т.Р. ЕФЕКТИВНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	168
Явтушенко О.В. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	170
Котляренко Л.Т. ВПЛИВ ГЕНЕТИЧНИХ ФАКТОРІВ НА ДОВГОЛІТТЯ ЛЮДИНИ	173
Яценко Д.С. ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я.....	176
СЕКЦІЯ 7. ЕКОЛОГІЯ І ЗДОРОВ'Я.....	182
Бачинський Ю. Г., Басистий П. В., Чопик П.І., Шайнюк Ю.Ч., ФОРМУВАННЯ ЗДОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕНТЕНТНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИКИ	182

Бойко Л.І., Лібергер Христина, Черняк В.М. АПТЕКАРСЬКИЙ ГОРОД ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОЇ, ПРАКТИЧНОЇ, ЕКОЛОГІЧНОЇ ТА ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ТОВ «ЖИВА ЗЕМЛЯ ПОТУТОРИ».....	186
Будняк Л. І., Мосула Л.М. ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ – ДРУЗІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	188
Джуренко Н.І., Гапоненко М.Б., Гнатюк А.М. ВПЛИВ РОСЛИН НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	190
Пономаренко Н.В. ЕКОЛОГІЯ ТА ЗДОРОВ'Я (ECOLOGY AND HEALTH)	194
Проців Г.П., Вітенко І.М., Черняк В.М. ДОСЛІДЖЕННЯ ПОПУЛЯЦІЙ ВІДКАСНИКА ТАТАРНИКОЛИСТОГО (CARLINA ONOPORDIFOLIA BESSER EX SZAFER) НА ТЕРИТОРІЇ БЕРЕЖАНСЬКОГО ОПІЛЛЯ....	199
Штокало С.С., Глінська С.О. РЕКРЕАЦІЙНО-ТУРИСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ КІВЕРЦІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПРИРОДНОГО ПАРКУ «ЦУМАНСЬКА ПУЩА».....	203
Федонюк Л.Я., Ярема О.М. ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ТА ВПЛИВ НА ЇЇ ЯКІСТЬ ЕКОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ.....	205
СЕКЦІЯ 8. ПОСТАТІ. ПОДІЇ	208
Гуменюк Г.Б. ГРУБІНКО В.В. – БІОЛОГ І ВИКЛАДАЧ	208
Смук Н.Р., Черняк В.М., НА ПОШАНУ СОЛОГУБА АНАТОЛІЯ ІВАНОВИЧА, ВИДАТНОГО ВЧЕНОГО, КРЕАТИВНОГО ПЕДАГОГА, НОВАТОРА	211
Черняк В.М. НА ПОШАНУ КРИЖАНІВСЬКОГО АНАТОЛІЯ ВАСИЛЬОВИЧА, ДИРЕКТОРА ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ ІМ. ІВАНА ФРАНКА	216
Соболяк Л.Є НА ПОШАНУ ГРИНЬКІВУ СТЕПАНУ МИКОЛАЙОВИЧУ, ЯКОМУ ВИПОВНЮЄТЬСЯ 65!	224

Наукове видання

**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ В
УМОВАХ СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ЗМІН**

**Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції
(06-07 червня 2019 р., Тернопіль)**

Макет та комп'ютерна верстка: *О.Р. Олексюк, Г.І. Смерека*