

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 XXI 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, Збарзького, 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 І-ІІІ ст. №2 та Збаразька ЗОШ І-ІІІ 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 І-ІІІ ст. №2 (м. Хоростків), Зборівська гімназія імені Р. Заводовича, Нагір'янська ЗОШ І-ІІ 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 І-ІІІ ст. Збаразького району, Заліщицькою державною гімназією, опорним закладом Почаївська ЗОШ І-ІІІ 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 квітництва. 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 І-ІІ ст. Шумської міської ради), Гладка Валерія Валеріївна (Тернопільська ЗОШ І-ІІІ ст. №11), Михайленко Ярослав Володимирович (Настасівська ЗОШ І-ІІІ ст.), Шийко Олена Петрівна (Борщівський НВК І-ІІІ 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 Mondelez 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. Вплив 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 – Буцацький ліцей та «Лановецька ЗОШ I-III 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-ХІV (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 ІІ категорії,
Навчально-виховний комплекс «Сапанівська
загальноосвітня школа І-ІІІ 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 підрастаючого покоління один із основних пріоритетів