

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра освітології і педагогіки

ШИПОВИЧ Аліна Василівна

**Технологія організації здоров'язберігаючого
освітнього процесу на аудиторному занятті у закладі
вищої освіти /The technology of organizing a health-
preserving educational process in a classroom session at
a higher education institution**

спеціальність: 011 – Освітні, педагогічні науки
освітньо-професійна програма – Управління закладами освіти
Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи

ОСУЗОзм-21

А. В. Шипович

Науковий керівник

к.пед.н., доцент

О. В. Кричківська

Кваліфікаційну роботу допущено

до захисту:

« ____ » _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

_____ **Л. З. Ребуха**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА ОСВІТНИХ УСТАНОВ ЯК СОЦІАЛЬНО- ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА	7
1.1 Здоров'язберігаюче середовище освітніх установ: від теорії до практики	7
1.2 Система здоров'яформувальної діяльності педагога в умовах інноваційного освітнього середовища закладу освіти	17
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ЗАКЛАДІ.....	28
2.1 Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі та її складові.....	28
2.2 Реалізація здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі початкової школи шляхом впровадження активних методів навчання.....	36
Висновки до другого розділу.....	41
РОЗДІЛ 3. Здоров'язберігаюча діяльність у школі: досвід роботи.....	42
3.1 Формування готовності педагога до оптимізації здоров'язберігаючих ресурсів у сучасному освітньому процесі.....	42
3.2 5 Дослідження здоров'язберігаючої діяльності на навчальних заняттях у закладах загальної середньої освіти.....	48
Висновки до третього розділу.....	58
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Здоров'я населення визначається здоров'ям дітей. Стан здоров'я школярів має особливе значення, тому що в цей період формується репродуктивний, інтелектуальний, трудовий потенціал країни. Турбота про збереження та зміцнення здоров'я учнів розглядається як один із пріоритетних напрямів державного політики у сфері як освіти, так і охорони здоров'я населення.

Розвиток та стан здоров'я дітей та підлітків нерозривно пов'язані з якістю освітнього процесу, з обсягом навчального навантаження, способами організації процесів навчання та виховання, і навіть із умовами, у яких вони протікають. Серед факторів, що впливають на стан здоров'я дітей та підлітків, найважливішими є умови внутрішньо-шкільного середовища. Тому здоров'язберігаюча спрямованість модернізації сучасної шкільної освіти зближує інтереси педагогів, медиків та психологів. Здоров'я школяра – найвища цінність та благо для особистості! Здоров'я, будучи коштовністю, і до того ж єдиною, заради чого варто не тільки не шкодувати часу, сил, праці і всяких благ, а й жертвувати заради нього часткою самого життя, оскільки життя без нього стає нестерпним та принизливим – слова французького письменника та філософа епохи Відродження Мішеля де Монтеня.

Вирішення проблеми здоров'я дітей полягає в першу чергу в педагогічному осмисленні соціального здоров'я та його заощадження у процесі організації шкільного навчання. В останні роки здоров'язберігаючі технології активно впроваджуються у практику роботи шкіл, розробляються авторські програми з різних аспектів формування здорового способу життя, школи оснащуються медичним обладнанням, при школах створюються оздоровчі центри. Однак різноманіття здоров'язберігаючих технологій не завжди має відповідні методики та рекомендації для роботи з дітьми різного віку.

Тому нині актуалізується проблема, пов'язана із окресленням технології організації здоров'язберігаючого освітнього процесу на заняті в закладі освіти.

Аналіз останніх досліджень. Численна кількість науковців зверталася до проблеми здоров'язбереження. Так, здоров'язбережувальні компетентності

на уроках розглядали І. Бартошук, А. Басюк, Д. Воронін, Є. Зімниця, А. Іщик, А. Крамаренко, Н. Олійник, Л. Фенчак та ін. науковці; психолого-педагогічні умови впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес, впровадження здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих педагогічних технологій у заклади освіти, сучасні здоров'язбережувальні технології описували науковці О. Аксьонова, О. Василенко, О. Ващенко, Є. Зімниця, Л. Романенко, Н. Макаренко, А. Обухівська, І. Цушко та ін.; формування культури здоров'я учнів початкової школи О. Алексюк, М. Балух, О. Дубогай, Ю. Мельник та ін.; готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі О. Ващенко, І. Волкова, Г. Мешко, С. Свириденко та ін.

Мета дослідження: розкрити технологічні засади організації здоров'язберігаючого освітнього процесу на аудиторному занятті у закладі освіти.

Об'єкт дослідження: здоров'язберігаюча діяльність у школі.

Предмет дослідження: створення та реалізація здоров'язберігаючого освітнього процесу у закладі загальної освіти.

Мета та предмет дослідження визначили його **завдання:**

1. Проаналізувати концептуальні теоретичні та організаційні підходи до створення здоров'язберігаючого середовища освітніх установ у педагогічній літературі та практиці.

2. Описати систему здоров'яформувальної діяльності педагога в умовах інноваційного освітнього середовища закладу освіти.

3. Визначити складові ефективного впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі закладів освіти.

4. Розглянути здоров'язберігаючу діяльність вчителя та описати його досвід роботи.

5. Провести дослідження на визначення результативності здоров'язберігаючої діяльності на навчальних заняттях у закладах загальної середньої освіти.

З урахування окресленої мети для вирішення поставлених завдань нами були використані такі **методи дослідження**: системно-функціональний, та порівняльний метод. На доповнення: теоретичні – порівняльний, критичний, логічний аналіз наукової та методичної літератури, офіційної нормативно-правової документації; узагальнення, порівняння незалежних даних відповідно до розробленого дослідження за допомогою анкети (з метою отримання інформації про ефективність технологічного забезпечення організації здоров'язбереження освітнього процесу у закладі освіти).

Наукова новизна дослідження. Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що здобувачем запропоновано та описано змістове наповнення здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі закладів освіти, досліджено сутнісні характеристики і типологію даного явища. Визначено особливості впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес закладу загальної середньої освіти.

Подальшого розвитку набули основні засади зреалізування компетентнісного підходу щодо використання здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що результати роботи створюють можливість для подальшого науково-теоретичного осмислення фахової підготовки вчителів до ефективного впровадження здоров'язберігаючих технологій в педагогічній діяльності.

Матеріали дослідження можуть бути використані в практичній професійній діяльності керівників закладів освіти, методистами, вчителями та магістрами освітньо-професійної програми «Управління закладами освіти».

Результати дослідження в освітньому процесі дозволяють використовувати під час написання тез для наукових конференцій, проведенні диспутів в процесі вивчення навчальних дисциплін, при підготовці до лекційних та практичних занять, у науково-дослідній роботі здобувачів вищої школи та ін.

Апробація дослідження. Робота пройшла апробацію на VI Міжнародній науково-практичній конференції «Інновації в освіті: реалії та перспективи

розвитку» (м. Тернопіль, 24 листопада 2023 р.). За результатами дослідження опубліковані 2 тез доповідей в матеріалах конференції.

Матеріалом дослідження слугували як інтернет ресурси, так і книги, періодичні видання, праці науковців. Проаналізувавши всі матеріали, інформацію для кваліфікаційної роботи було обрано із 63 літературних джерел.

Структура й обсяг кваліфікаційної роботи обумовлені предметом, метою та визначеними завданнями. Робота містить 70 сторінок, з них – 63 сторінки основного тексту.

РОЗДІЛ І

СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА ОСВІТНИХ УСТАНОВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1 Здоров'язберігаюче середовище освітніх установ: від теорії до практики

Одним із пріоритетних завдань сучасної системи освіти стає заощадження та зміцнення здоров'я учнів, формування цінностей здоров'я, здорового способу життя.

До відхилень морального та фізичного здоров'я учнів приводять сучасні стресові, соціальні, екологічні та психічні навантаження. За час навчання у школі кількість здорових дітей значно знижується. Так, до 15-17 років близько 65% школярів страждають на хронічні захворювання. Понад 20 дітей мають відхилення у фізичному розвитку. Лише половина 17-річних юнаків і дівчат здатні виконати вікові нормативи щодо фізичної підготовки [47, с. 1–11].

Актуальність цієї проблеми збереження здоров'я регламентують державні документи (Загальнодержавна програма «Здоров'я 2020: український вимір» (2011 р.); Національна парадигма сталого розвитку України (2012 р.); Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки (2012 р.); Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про затвердження плану заходів щодо реалізації Концепції розвитку системи громадського здоров'я»), що визначають стратегію розвитку освіти [41; 42; 57; 59].

Як зазначають науковці Л. Романишина, Б. Крищук, Н. Брижак «концепція Нової української школи вибудована на пріоритетах виховання компетентної особистості дитини, яка володіє знаннями, уміє їх застосовувати у повсякденному житті, адаптуватись до реалій сьогодення, долати життєві труднощі, піклуватись про своє здоров'я та підтримувати його на належному рівні, вміє протидіяти негативним зовнішнім впливам. Навчити дітей берегти та зміцнювати своє здоров'я і є найважливішим завданням педагогів Нової української школи» [43, с. 106].

У межах заходу з розробки та реалізації комплексу заходів щодо формування здорового способу життя серед учнів передбачається:

- розробка та впровадження моделей розвитку інфраструктури фізичної підготовки та фізичної культури в освітніх організаціях;

- удосконалення методичного та інформаційного забезпечення системи фізкультурних заходів для учнів та працівників освітніх організацій;

- досягнення повсюдного забезпечення освітніх організацій кваліфікованими педагогічними кадрами у сфері фізичної культури та фізичної підготовки;

- формування методичної системи виховання здорового та безпечного способу життя серед учнів [30].

Таким чином, здоров'я є найважливішою цінністю людини та суспільства і належить до категорії державних пріоритетів, тому процес його збереження та зміцнення є актуальним завданням у системі освіти.

Здоров'я – дуже складне та багатовимірне поняття. Воно включає в себе не тільки медичні, біологічні та психологічні компоненти, а й соціальні, економічні та екологічні складові.

В даний час існує безліч визначень стану здоров'я, які можна об'єднати у дві групи. Перша група відносить здоров'я до функції, стану організму, що характеризується врівноваженістю його із зовнішнім середовищем, відсутністю хвороб та благополуччям. Наприклад, згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), сформульоване у 1976 р.: здоров'я – це повне фізичне, духовне та соціальне благополуччя [9; 16; 32].

Друга група визначень відносить здоров'я до властивостей організму, або можливості індивіда до виконання певного кола функцій [9].

У зв'язку з цим, завдання зміцнення та здоров'я дітей розглядається як важлива умова їхнього різнобічного розвитку та забезпечення нормальної життєдіяльності.

Виділяють кілька компонентів здоров'я:

1. Соматичне здоров'я – поточний стан органів та систем організм людини.

2. Фізичне здоров'я – рівень зростання та розвиток органів та систем організму.
3. Психічне здоров'я – стан психічної сфери, душевного комфорту.
4. Соціальне здоров'я – це моральне самовладання, адекватна оцінка свого «Я», самовизначення особистості в сім'ї, школі, соціальній групі.
5. Моральне здоров'я – це система цінностей, установок та мотивів поведінки людини у суспільстві.

Основне завдання школи – створення необхідних умов, які гарантують охорону та зміцнення здоров'я школяра. Іншими словами, якщо завдання медицини – впливати на причини хвороби, то завдання педагогіки – впливати на причини здоров'я.

Багато дітей втрачають здоров'я під час шкільного навчання. Це призводить до швидкої втоми школяра в процесі навчальної роботи, порушується комфортність, породжується дисгармонія у відносинах людини з самим собою та навколишнім світом [32].

Таку ситуацію можна пояснити насамперед нездоровим чином життя сімей, незбалансованим харчуванням дітей, перевантаженнями організму, відсутністю раціонального режиму праці та відпочинку. Однак педагоги та керівники освіти не завжди розуміють значення здорового способу життя як обов'язкового та безпосереднього результату навчання. Тому однією з важливих проблем школи залишається формування у школярів вміння вести здоровий спосіб життя.

Як зазначає Л. Омельченко, у сприйнятті та оцінці батьками ця проблема виступає як своєрідний запит до педагогів – організаторів шкільної освіти. В цілому батьки школярів вважають, що їх дитина повинна рости і розвиватися у сприятливому середовищі, що сприяє збереженню його здоров'я та комфортного самопочуття [34].

Таким чином, у сучасних умовах важлива педагогічна проблема шкільної освіти полягає в тому, щоб допомогти учню усвідомити, що головна цінність життя є здоров'я людини, за яку вона сама відповідає і яке потрібно підтримувати у природно-гармонійному стані. Важливо дати дитині знання про

її неповторність, навчити осмислювати процеси свого фізичного та психічного розвитку, протистояти життєвим стресам.

Однак навчити підлітка вмінню успішно будувати важливі відносини, допомогти йому жити в гармонії з собою та соціумом, розвинути здібності без втрат у здоров'я, освоювати складні шкільні предмети є прерогативою вчителя і школи загалом. Здоров'я дітей залежить від здоров'я дорослих: ніякі уроки не замінять особистого прикладу батьків та вчителів, які ведуть здоровий спосіб життя [39: 40].

У нашій країні все гостріше відчувається невідповідність між неухильно зростаючими вимогами сім'ї та суспільства до розвитку особистості з високим інтелектуально-пізнавальним потенціалом та низьким рівнем стану здоров'я людей, між необхідністю здорового способу життя та невідповідністю управлінців закладів освіти та вчителів до проведення валеологічних (здоров'язберігаючих) заходів.

Культура здоров'я учнів розвивається найефективніше за паритетних відносин (вчитель-вчитель, вчитель-учень, вчитель - батьки, батьки - підлітки) [50, с. 4].

У світі складаються несприятливі тенденції, що визначають негативний фізичний стан та низькі соціальні перспективи збереження здоров'я підростаючого покоління. Зміцнення здоров'я населення країни та окремо взятої людини – комплексна проблема, вирішення якої залежить від усіх соціальних інститутів, але насамперед від школи, її грамотній взаємодії з сім'єю [52, с. 39–48].

Об'єднання зусиль різних спеціалістів для вирішення комплексу проблем, пов'язаних зі здоров'ям людини, можливо в рамках відповідної галузі наукових знань – валеології (науки про здоров'язбереження). Концептуально, валеологію можна вважати як науково-організований соціальний інститут. Щодо освітнього процесу, що здійснюється в школі, валеологія – це система, що допомагає учням сформувати здоровий спосіб життя й потреба дотримуватися цього способу життя надалі [55; 58].

Основними з цих проблем є:

– збереження здоров'я та психіки дитини, що формуються в умовах величезного потоку інформації, стресів, екологічної несумісності природи людини та науково-технічного прогресу;

– створення сприятливих умов для діяльності самого школяра, спрямованої на саморозвиток культури здоров'я як культури фізичної (управління рухами та функціональними можливостями організму), психологічної (управління своїм мисленням).

В даний час у практиці роботи шкіл реалізується комплексний підхід до здоров'язбереження, який включає низку компонентів:

– дотримання санітарно-гігієнічних вимог до стану внутрішньошкільного середовища та організації навчального процесу;

– проведення фізкультурно-оздоровчої роботи;

– дотримання раціонального режиму для школярів;

– організація кваліфікованої медичної та психологічної допомоги школярам;

– моніторинг стану здоров'я учнів;

– організація роботи з формування цінності здоров'я та здорового способу життя серед учнів, педагогів та батьків.

Фізкультурно-оздоровча робота у загальноосвітніх установах є пріоритетною формою збереження та зміцнення здоров'я школярів. Важливе розуміння того, що фізичне виховання – запорука розвитку здорової, всебічно розвиненої дитини. Функціональні можливості організму дитини більшою мірою пов'язані з руховою активністю, що є біологічною потребою дитини [62–63].

Впровадження інноваційних технологій навчання супроводжується інтенсифікацією навчання, збільшенням тижневого навчального навантаження (відповідно збільшується статичний характер діяльності школярів), скороченням тривалості змін, збільшенням кількості часу виконання домашніх завдань тощо [22; 56].

Це призводить до зниження рівня рухової активності учня. Значне зниження рухової активності призводить до затримки зростання та розвитку,

погіршення стану (здоров'я, зменшення адаптаційних можливостей організму) школяра. Мабуть, тому пріоритетним методом збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків в освітніх закладах є раціональне використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання за оптимальної рухової активності.

Для забезпечення необхідного щоденного об'єму рухової активності кожному школяру крім уроків фізичної культури потрібний певний комплекс позаурочних занять, необхідно розробляти різні фізкультурно-оздоровчі програми, методику та руховий режим, спрямовані на підвищення рухової активності та покращення стану здоров'я школярів.

Нині у закладах загальної середньої освіти реалізується різні здоров'язбережувальні програми, які передбачають організацію педагогічного процесу з урахуванням індивідуальних особливостей дітей: типу вищої нервової діяльності, рівня розвитку, біоритмологічного профілю, статі, ступеня адаптації до навчального процесу, рівня працездатності [15, с. 121–123].

На жаль, багато «новацій» у здоров'язбереженні декларуються, але не підкріплені науковим обґрунтуванням та оцінкою результативності.

Багато шкіл декларують роботу в рамках особистісно-орієнтованого валеологічного підходу до організації освітнього процесу, які сприяють збереженню здоров'я школярів. Наприклад, на основі реалізації валеологічного підходу та принципу індивідуалізації працюють деякі школи м. Тернополя. Так, у ЗОШ проводяться експерименти щодо визначення технологій індивідуального навчання дитини з урахуванням її стану здоров'я та екологічної ситуації у місці проживання, що дозволяє встановити причини шкільної дезадаптації дитини та розробити шляхи її подолання.

Таким чином, значна кількість шкіл, що реалізують здоров'язберігаючий підхід до навчання, визначають способи та шляхи організації освітнього процесу з метою збереження та зміцнення здоров'я школярів.

Поняття про здоров'язбереження в освітньому процесі не обмежується уявленням про зміцнення лише соматичного (тілесного) здоров'я школярів. Важливе значення надається охороні психічного здоров'я дітей та підлітків, що

є основою для підтримки організму в режимі хронічного нервово-психічного виснаження [11; 12, с. 25–28].

Як наслідок психологічної дезадаптації, дані діагностичних обстежень школярів фіксують:

- низький рівень пізнавальної активності;
- низький рівень мотивації навчальної діяльності;
- нестійкість емоційної сфери;
- високий рівень тривожності;
- несформованість навичок спілкування.

Створення сприятливого психологічного клімату у навчальному процесі, застосування особистісно значимих методів навчальної роботи, індивідуальних завдань різних типів та рівнів, індивідуального темпу роботи та вибору видів навчальної діяльності – це методи, які розкріпачують дитину у своїх можливостях [10, с. 2–5].

Отже, ці методи знижують тривожність та психічну напруженість учнів, тобто нівелюють стресогенний фактор у навчальному процесі. Це, у свою чергу, покращує адаптацію та підвищує опірність організму до впливу зовнішніх та внутрішніх негативних факторів, тобто сприяє збереженню як психічного, так і соматичного здоров'я школярів.

Індивідуальний підхід до навчання школярів виділяється в освітньому процесі як найбільш значуща форма збереження психічного здоров'я. Форми та способи здійснення диференціації можуть стосуватися індивідуального дозування та розподілу навчального навантаження, визначення відповідного індивідуальним можливостям учня рівня складності завдань у межах стандартних та підвищених вимог тощо.

Система медико-психолого-педагогічного супроводу учнів застосовується у багатьох інноваційних школах як основний спосіб сучасної діагностики та корекції порушень психічного здоров'я дітей та підлітків. Спектр застосовуваних у деяких освітніх установах оздоровчих засобів і методів не поступається такому ж комплексу у спеціалізованих лікувальних закладах:

фізіотерапія, бальнеотерапія, масаж, фітотерапія, аромотерапія, вітаміно-профілактика.

Основне завдання освітнього закладу з профілактики порушень здоров'я однозначно має бути спрямоване, перш за все, на заходи щодо зниження впливу несприятливих внутрішньошкільних факторів, пов'язаних з інфраструктурою школи та організацією навчального процесу.

Профілактика та корекція так званих «шкільних» хвороб (близорукість, порушення постави) багато в чому залежить від дотримання гігієнічних норм природного та штучного освітлення, відповідності розмірів шкільних меблів віково-антропометричним параметрам школяра, і навіть величини навчального навантаження.

Для зміцнення психоемоційного та фізичного здоров'я у школах організуються кабінети психологічного розвантаження та саморегуляції, використовуються плавальний басейн та сауна, спортивні та тренувальні зали та ін. У школах реалізується і низка медичних програм: проводиться моніторинг гіповітамінозів та їх профілактика, здійснюється корекція вегетосудинних дистоній [1, с. 251–253].

Завдання формування у школярів усвідомлення цінностей та здоров'я, культури здорового способу життя можна виділити як найбільш поширену і значущу в системі здоров'язберігаючої діяльності шкіл. Подібні програми розробляються і реалізуються в переважній більшості шкіл. Вони мають різну спрямованість та, як правило, розробляються для різних вікових груп учнів.

У програми, спрямовані на формування усвідомлення цінності здоров'я та здорового способу життя, входять такі напрямки роботи:

- раціональний режим праці (навчання) та відпочинку;
- нормальне харчування;
- комплекс психологічних та психопрофілактичних впливів;
- облік та корекція впливу на здоров'я навколишнього середовища;
- шкода та користь самолікування;
- пропаганда шкідливих здоров'ю факторів – алкоголізму, куріння, наркоманії, токсикоманії;

- формування правильних уявлень у дітей та підлітків про статеве дозрівання;
- знання та заходи профілактики СНІДу;
- навчання заходам щодо попередження вуличного та побутового травматизму та правил особистої гігієни.

Актуальність нових підходів до профілактики шкідливих звичок (куріння, алкоголізму та наркоманії) серед дітей та підлітків визначається наростаючим поширенням цих явищ серед дитячого населення. Робота з профілактики шкідливих звичок може бути ефективною лише у формах, які цікаві й привабливі для школярів.

Такі цільові програми передбачають:

- тематичні уроки з профілактики наркоманії, алкоголізму, токсикоманії у школі;
- створення кінолекторію з відеотекою документальних, художніх та аматорських фільмів;
- робота клубу «Світ без наркотиків»;
- конкурси лекцій, рефератів, малюнків, творів спільно з батьками;
- запрошення наркологів на вчительські та батьківські семінари з раннього виявлення клінічних проявів наркоманії у школярів;
- консультації для дітей та батьків.

Таким чином, аналіз здоров'язбережувальної діяльності освітніх установ показує, що існуючі моделі включають такі форми та види діяльності (з урахуванням пріоритетів, визначених програмами у різних освітніх установах):

1. Система корекції порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від процесу.
2. Різні форми організації освітнього процесу, враховуючи їх психологічний та фізіологічний вплив на організм учнів.
3. Контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм; організація освітнього процесу, нормування навчального навантаження та профілактика втоми учнів.

4. Система медико-психолого-педагогічного моніторингу стану здоров'я, фізичного та психічного розвитку школярів.

5. Розробка та реалізація навчальних програм з формування культури здоров'я та профілактики шкідливих звичок.

6. Організація та контроль забезпечення збалансованого харчування всіх учнів у школі.

7. Заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я школярів та вчителів, створення умов їхнього гармонійного розвитку.

Таким чином, проблема створення здоров'язберігаючого середовища освітніх установ у педагогічній теорії є достатньо актуальною. Освітні установи реалізують систему заходів щодо збереження та зміцнення здоров'я школярів.

1.2. Система здоров'яформувальної діяльності педагога в умовах інноваційного освітнього середовища закладу освіти

Будь-які зміни в суспільстві позначаються на структурі та змісті системи освіти, змінюючи її пріоритети, завдання, вимоги до вчителя та учня. Але як б, не змінювався час, як би, не змінювалися завдання реформування сучасної освітньої установи, одна проблема залишається незмінно актуальною – проблема здоров'я вчителів, збереження та зміцнення здоров'я учнів, створення відповідних умов для їхнього нормального зростання та розвитку.

У сучасних умовах у нашій країні актуальною проблемою стає забезпечення збереження та зміцнення здоров'я учнів. У закладах загальної середньої освіти реалізується комплекс заходів щодо створення умов для охорони здоров'я учнів, ведеться робота з формування культури здорового та безпечного способу життя [7].

Сьогодні ця проблема, як і раніше, актуальна і не втрачає своєї принципової значущості. Основна причина у низькому рівні валеологічної культури населення взагалі, учнів, їх батьків та педагогів. Донині ні вдома, ні в школі діти ще не отримують системних знань про своє здоров'язбереже, про те,

як його зберегти, не мають уявлень про поведінкові ризики, практичні навички турботи про власне здоров'я [14].

Відомо, що організм дитини, що формується, в силу особливостей свого розвитку особливо чутливий до впливу несприятливих природно-соціальних факторів навколишнього середовища [25, с. 440–445]. Одночасно з негативним впливом екологічних та економічних криз на підростаюче покоління нашої країни надають несприятливий вплив безліч так званих шкільних факторів, що мають місце у загальноосвітніх установах, які сприяють подальшому погіршенню здоров'я дітей та підлітків від першого до останнього року навчання.

До шкільних факторів ризику належать:

- гострий дефіцит рухової діяльності, надмірна статична напруга (хронічна гіпокінезія);
- стресова тактика педагогічних впливів;
- невідповідність методик та технологій навчання віковим функціональним можливостям школярів;
- інтенсифікація навчального процесу;
- нераціональна організація навчальної діяльності (у тому числі фізкультурно-оздоровча робота);
- низька валеологічна грамотність та валеологічна культура педагогів, учнів та їх батьків у питаннях охорони та зміцнення здоров'я.

Небезпека впливу шкільних факторів ризику полягає в тому, що їх вплив на зростання, розвиток, стан здоров'я дітей проявляється не відразу, а накопичується протягом кількох років. Мікросимптоматика порушень у стані фізичного та психічного здоров'я дитини не привертає належної уваги педагогів та батьків доти, доки вони не переходять у виражену патологію.

Хронічна гіпокінезія, є першим за значимістю шкільним чинником ризику. Режим навчання в школі пов'язаний з критичним для організму дітей та підлітків дефіцитом рухової активності та зростанням статичної напруги, що призводить до порушення постави, надмірної напруги зорового аналізатора, накопичення надлишкової маси тіла і, як наслідок, до значного збільшення

ризиком захворювань серцево-судинної, дихальної систем, виникнення порушень обміну речовин до зниження рівня розвитку рухових якостей, до погіршення психоемоційного стану [33].

Стрессова тактика педагогічних впливів є другою за значимістю шкільним фактором ризику [31]. Провідним стресовим фактором у процесі шкільного навчання є обмеження часу навчальної діяльності. Мова йдеться, перш за все, про продовжуються в початковій школі так званих «випробуваннях секундоміром», коли як критерій успішності навчальної діяльності розглядається набуття навички письма та читання з певними швидкісними характеристиками. Однак форсування темпу письма та читання гальмує формування цих базисних навичок, призводить до значної м'язової напруги та напруги сенсорних систем, до перевтоми. Під час читання зі швидкістю 80–90 слів на хвилину частина інформації дитиною просто не сприймається [28].

Третім за значимістю шкільним фактором ризику, що викликає надмірну функціональну напругу, порушення здоров'я, виступає невідповідність методик та технологій навчання віковим функціональним можливостям учнів [1]. Від 60 до 90% дітей мають вікову несформованість моторної та мовної функцій, зорово-просторового сприйняття, зорово-моторних та слухо-моторних координацій, які є основою формування базових навичок письма, читання, рахунку.

Наступним шкільним фактором ризику, що призводить до різкого погіршення стану здоров'я сучасного школяра, є інтенсифікація навчального процесу за рахунок збільшення кількості навчальних годин (уроків, позаурочних занять, факультативів тощо), а також за рахунок реального зменшення кількості навчальних годин за збільшення обсягу навчального матеріалу.

З інтенсифікацією навчального процесу тісно пов'язаний і такий шкільний фактор ризику, як нераціональна організація навчального процесу. Учні всіх класів недосипають 1,5-2 години у 80–90% випадків, середня тривалість прогулянок на повітрі зазвичай становить не більше 15-30 хвилин,

що, безумовно, негативно позначається на функціональному стані їхнього організму [3, с. 49–50].

Тому одним із важливих напрямків роботи педагогічного колективу школи є діяльність, спрямована на організацію здоров'язберігаючого освітнього процесу та відповідно вирішення наступних завдань:

- організація роботи з найбільшим ефектом для збереження та зміцнення здоров'я;
- створення умов відчуття у дітей радості в процесі навчання;
- навчити дітей жити в гармонії з собою та навколишнім світом;
- виховання культури здоров'я;
- розвиток творчих здібностей;
- мотивація на здоровий спосіб життя;
- навчити дітей використовувати отримані знання у повсякденному житті;
- впровадження інноваційних педагогічних технологій;
- прийняття участі у науково-практичних конференціях.

Щоб суттєво мінімізувати негативний вплив перерахованих вище шкільних факторів ризику на здоров'я школяра в умовах сучасної школи є один вірний шлях: необхідний комплекс дієвих науково-обґрунтованих заходів щодо створення здоров'язберігаючого та здоров'яформуючого освітнього середовища та здоров'язберігаючої організації освітнього процесу у сучасному освітньому закладі [14].

У напрямку діяльності здоров'язберігаючих технологій виділяють:

- медичні (технології профілактики захворювань; корекції та реабілітації соматичного здоров'я; санітарно-гігієнічної діяльності);
- освітні, які сприяють здоров'ю (інформаційно-навчальні та виховні);
- соціальні (технології організації здорового та безпечного способу життя; профілактики та корекції девіантної поведінки);
- психологічні (технології профілактики та психокорекції психічних відхилень особистісного та інтелектуального розвитку).

До комплексних здоров'язберігаючих технологій відносять:

- технології комплексної профілактики захворювань, корекції та реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровчі та валеологічні);
- педагогічні технології, що сприяють здоров'ю;
- технології, що формують здоров'язберігаючі технології.

Недостатнє використання або часом відсутність в освітньому процесі здоров'язберігаючих технологій, спрямованих на збереження здоров'я учнів, не дає школяреві можливість зберегти здоров'я в період навчання у школі [4]. Розв'язання задач психолого-педагогічного супроводу дитини в освітньому процесі щодо формування здорового способу життя залежить не тільки від взаємодії педагога-психолога та соціального педагога, а й вимагає від них чіткої організації та системи роботи з педагогами та батьками, як учасниками цілісного навчально-виховного процесу.

Здоров'я, що формує освіту в сучасній освітній установі, неможливе без створення культурологічного простору: системи додаткової освіти дітей (широкої мережі гуртків художньо-естетичної, науково-технічної та спортивної спрямованості); системи реального дитячого самоврядування на рівні класу та всієї школи; системи соціального виховання підростаючого покоління [8].

Створення культурологічного простору освітньої установи неможливо без цілеспрямованих спільних та систематичних зусиль педагогічного колективу та учнів з оздоровлення емоційно-поведінкового простору школи. Характеристиками емоційно-поведінкового простору школи є:

- рівень комунікативної культури учнів та педагогів;
- особливості емоційно-психічного клімату у школі загалом і кожному класі окремо, та педагогічному колективі школи;
- стиль поведінки вчителя та учнів на уроці, форми та характер поведінки учнів;
- ступінь прояву турботи учнів та педагогів та психологічних наслідків свого впливу на оточуючих у процесі взаємодії тощо.

Психологічне спрямування організації здоров'яформуючої освіти в першу чергу передбачає комплексне системне психолого-педагогічне супроводження дитини в освітньому процесі, яке неможливо без

скоординованої спільної роботи педагога-психолога та соціального педагога освітньої установи.

Завданнями психолого-педагогічного супроводу є: запобігання виникненню проблем розвитку дитини; допомога дитині у вирішенні актуальних завдань розвитку, навчання, соціалізації психологічне забезпечення освітніх програм; розвиток психолого-педагогічної компетентності (психологічної культури) учнів, батьків та педагогів. На кожному віковому етапі перед дитиною стоять складні життєві завдання. Якщо у дитини своєчасно не сформовані психологічні здібності, що дозволяють знаходити правильні рішення цих завдань, вони перетворюються у непереборні труднощі, які, накопичуючись, стають проблемами не лише самої дитини, а й її батьків, педагогів, суспільства [19].

На різних ступенях освіти дитини завдання психолого-педагогічного супроводу різні. Ці проблеми, не будучи вирішеними, у молодшому шкільному віці можуть служити основою для різних відхилень психосоціального розвитку, з особливою гостротою, що виявляються в підлітковому віці. Одним із прикладів організації системи психологічного супроводу освітнього процесу на основі здоров'язберігаючої та здоров'яформуючої діяльності є різні програми, що реалізується з метою впровадження системи емоційного здоров'язбереження в школі.

Такі програми, наприклад програма «Школа без образ та непорозумінь» розглядається як система роботи в початковій, середній та старшій школі.

Зміст програми «Школа без образ» для початкової школи:

Мета: соціалізація дітей у школі.

Завдання:

- виховання позитивного ставлення до оточуючих;
- вироблення позитивного алгоритму поведінки дітей у конфліктних ситуаціях;
- збереження та підтримка індивідуальності кожної дитини;
- створення банку даних «зон заклопотаності» на кожну дитину.

Очікувані результати:

1. Зниження рівня напруженості в адаптації першокласників;
2. Вироблення позитивного алгоритму поведінки дітей у конфліктних ситуаціях;
3. Забезпечення емоційного благополуччя учнів.

Форми та методи роботи:

1 клас – соціалізація у класі через психологічні тренінги та сюжетно-рольові ігри, проект «Разом дружна сім'я»;

2–3 класи – створення проектів «Мій світ», «Я люблю, я радію, я ображаюся, я сумую», «Разом – дружна сім'я»;

4 клас – проекти «Я та мій світ», «Новий друг», акції «Напиши листа новому другу», «Подаруй другу радість».

Соціалізація учнів методом сократичного діалогу-полілогу за програмою додаткової освіти «Філософія для дітей» (3 роки навчання).

Основна школа

Мета: соціалізація учнів у шкільному колективі та навколишньому світі.

Завдання:

– розширення та поглиблення теоретичних знань учнів у галузі правової поведінки і вміння ці знання застосовувати у повсякденних відносинах;

– зміцнення навички конструктивної поведінки дітей у конфліктних ситуаціях;

– виховання толерантних відносин у середовищі однокласників та в школі.

Очікувані результати:

– зниження рівня напруженості в адаптації п'ятикласників;

– толерантні відносини у середовищі однокласників та у школі;

– розвиток пізнавального інтересу у сфері міжкультурних відносин;

–збереження та зміцнення емоційного здоров'я підлітків.

Форми та методи роботи:

5–6 класи – проекти «Людина, на яку я хотів би бути схожим», «Мости дружби», психологічні ігри, акції «Новий друг», «Напиши листа новому другу»,

«Подаруй другу радість», проект з етнографії народів світу «Разом дружна сім'я!»;

7–8 класи – волонтерська робота у початковій школі, психологічні ігри «Візьмемося за руки», участь у поповненні сторінки сайту «Школа без образ»; участь в акціях «Лист нового друга», «Спілкуйся!», «Урок європейської культури», флешмоби;

9 класи – роботи з програм профорієнтації, соціальні та краєзнавчі проекти «Віртуальний музей школи», акції з виховання толерантності «Подаруй другові радість».

Стара школа

Мета: соціалізація учнів у соціумі.

Завдання:

- підвищення рівня психологічної культури старшокласників у подоланні кризи підліткового віку;
- підвищення адаптації учнів до сучасних вимог життя;
- організація роботи волонтерів з учителів, батьків та учнів старшої школи.

Очікувані результати:

- розширення та поглиблення теоретичних знань учнів у галузі правової поведінки у суспільстві;
- підвищення рівня психологічної культури старшокласників;
- випускник адекватно своїм здібностям та психологічним особливостям обирає свою майбутню професію він здатний інтегруватися в сучасне громадянське суспільство.

Форми та методи роботи:

10–11 класи – проекти «Лідер ХХІ століття», «Мій світ», «Як бути щасливим?»; «Уроки Європи», акції «Спілкуйся!», «Подаруй другу радість»; флешмоби; соціальний театр, волонтерська робота, Інтернет-конференції з питань толерантності та культурних традицій різних країн.

Очікувані результати програми:

- зниження рівня напруженості в адаптації першокласників та п'ятикласників;
- участь молодших школярів у створенні індивідуальних та групових проєктів «Мій світ», «Я люблю, я тішуся, я ображаюся, я сумую»;
- формування та виховання толерантних відносин у середовищі однокласників у школі;
- зниження конфліктів у сім'ї через просвітництво батьків з питань психологічних особливостей дітей різних вікових груп;
- вироблення позитивного алгоритму поведінки дітей у конфліктних ситуаціях;
- розширення та поглиблення теоретичних знань учнів у галузі правової поведінки;
- підвищення рівня психологічної культури старшокласників;
- вибір профілю та майбутньої професії учнями старшої школи, які збігаються з типами взаємодії та професійною спрямованістю особистості;
- підвищення професійної компетенції та зацікавленості педагогів у збереженні та зміцненні свого емоційного здоров'я та емоційного здоров'я школярів.

Реалізація цього й програми психологічного супроводу та результати її впровадження свідчать про те, що вона сприяє створенню системи необхідних психологічних умов для особистісного зростання учнів у шкільному освітньому середовищі, їх навчання та розвитку, значно підвищує ефективність педагогічної взаємодії [21, с. 50–54].

Таким чином програми здоров'язбереження в школі націлена на створення в освітньому середовищі креативного середовища як необхідної умови комфортної безпечної обстановки; зреалізування ефективних з засобів зміцнення емоційного здоров'я дітей та моделі взаємодії вчителів, учнів та батьків; організацію роботи волонтерів за проєктом з вчителів, батьків та учнів старшої школи.

Висновки до першого розділу

Організація освітнього середовища на основі здоров'язберігаючих технологій дозволяє навчити дітей бути здоровішими і розвинені як особистісно, інтелектуально, духовно, так і фізично.

Здоров'язберігаючі технології – це технології, що включають належні умови навчання, раціональну організацію навчального процесу, відповідність навчального та фізичного навантаження учнів віковим потенціям, необхідний та повністю достатній й раціонально організований руховий режим.

РОЗДІЛ II

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ЗАКЛАДІ

2.1 Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі та її складові

В даний час медичні працівники констатують значне зниження числа абсолютно здорових дітей, стрімке зростання числа функціональних порушень та хронічних захворювань, різко збільшилася частка патології нервової системи, серцево-судинної та травної систем, опорно-рухового апарату.

Водночас суттєве погіршення здоров'я дітей пов'язане із зростанням обсягу та ускладненням характеру навчального навантаження, ускладненням характеру взаємовідносин «вчитель-учень», недоліком рухової активності, неправильним харчуванням студента, недотриманням гігієнічних вимог в організації освітнього процесу, відсутністю у здобувачів освіти елементарних знань стати здоровими [3; 26, с. 100–109].

У зв'язку з цим, одним із напрямів діяльності сучасної вищої школи є збереження здоров'я школярів. Для цього використовуються здоров'язберігаючі технології, що передбачають сукупність педагогічних, психологічних та медичних впливів, спрямованих на захист та забезпечення здоров'я, формування цінного ставлення до нього.

Багато педагогів вважають, що збереженням і зміцненням здоров'я у школі мають займатися адміністратори та спеціально підготовлені професіонали. Проте аналіз шкільних чинників ризику показує, більшість проблем здоров'я учнів створюється і вирішується під час щоденної практичної роботи вчителів, які пов'язані з їх професійної діяльністю. Тому вчителю необхідно знайти резерви своєї діяльності у збереженні та зміцненні здоров'я учнів.

Урок залишається основною організаційною формою навчального процесу, яка безпосередньо залежить від вчителя. Виявлення критеріїв здоров'язберігаючого потенціалу шкільного уроку та побудова уроку на

здоров'язберігаючій основі є найважливішою умовою подолання здоров'явитратного характеру шкільної освіти.

Здоров'язберігаюча технологія — це:

а) належні умови навчання дитини у школі (відсутність стресу, адекватність вимог, адекватність методик навчання та виховання);

б) раціональна організація навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог);

в) відповідність навчальної та фізичної навантаження віковим можливостям дитини;

г) необхідний, достатній та раціонально організований руховий режим.

Здоров'язберігаючі освітні технології навчання включають компоненти:

– оптимальний рівень складності, варіативності методів та форм навчання;

– оптимальне поєднання рухових та статичних навантажень;

– навчання у малих групах;

– використання наочності;

– поєднання різних форм надання інформації;

– створення емоційно-сприятливої атмосфери;

– формування мотивації до навчання;

– культивування у знань з питань здоров'я тих, хто навчається.

У здоров'язберігаючих технологіях застосовують такі методи як:

– фронтальний;

– груповий;

– практичний;

– пізнавальна гра;

– ситуаційний метод;

– ігровий метод;

– змагальний;

– активні способи навчання.

У здоров'язберігаючих технологіях застосовують такі прийоми:

1) захисно-профілактичні;

- 2) компенсаторно-нейтралізуючі;
- 3) стимулюючі;
- 4) інформаційно-навчальні.

Ефективність аналізу здоров'язберігаючої діяльності в школі залежить від методологічних та методичних підходів і будується на принципах, відпрацьованих протягом попередніх десятиліть, а саме:

1. Комплексність. Комплексність має на увазі одноразове охоплення широкого кола показників, що відображають як стан освітнього середовища, так і персональні дані, що характеризують рівень і характер навчального та позанавчального навантаження, а також індивідуальні адаптивні можливості учня.

2. Системність. Системність означає аналіз як самих собою якісних і кількісних показників діяльності освітнього закладу, але й (причому насамперед) взаємозв'язків з-поміж них, відбивають структуру і ефективність здоров'язберігаючої діяльності освітнього закладу.

3. Цілісність. Цілісність – необхідна умова для повноцінного аналізу даних, що передбачає всебічне подання результатів по кожній установі освіти.

4. Динамічність (повторюваність). Динамічність (повторюваність) передбачає багаторазове (двічі на рік - восени і навесні; протягом ряду років) обстеження одних і тих же закладів освіти, контингентів учнів, конкретних учнів.

5. Репрезентативність. Репрезентативність (представленість) обумовлена вимогами статистики, згідно з якими надійність висновків та висновків залежить від обсягу дослідженої вибірки. Репрезентативність досягається з допомогою обстеження досить великих контингентів учнів.

6. Методичну єдність. Методична єдність - неодмінна умова сумісності даних, отриманих на різних етапах дослідження, у різних регіонах, у різних закладах освіти.

Серед здоров'язберігаючих технологій, що застосовуються в системі освіти, можна виділити кілька груп, в яких використовується різний підхід до охорони здоров'я, а відповідно різні методи та форми роботи:

- медико-гігієнічні технології;
- фізкультурно-оздоровчі технології;
- екологічні здоров'язберігаючі технології;
- технології забезпечення безпеки життєдіяльності;
- здоров'язберігаючі освітні технології.

Фізкультурно-оздоровча форма спрямована на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я дитини. Завдання цієї діяльності:

1. **Оздоровчі:** загартовування, зміцнення опорно-рухового апарату, збереження постави, підвищення функціональних можливостей вегетативних органів, розвиток рухових здібностей.

2. **Освітні завдання:** формування основних рухових умінь та навичок; загальний фізичний розвиток; формування та розвиток сталого інтересу до занять фізичною культурою.

3. **Виховні завдання:** виховання морально-вольових якостей особистості; розумове, моральне, естетичне та трудове виховання.

Спортивно-виховна форма спрямовано залучення дітей до занять фізичною культурою, потреби займатися ними щодня (зарядка, пробіжка та ін.). Досягається за допомогою спортивних свят, змагань, спортивних гуртків.

Освітня здоров'язберігаюча форма. Дана форма спрямована на виховання у дітей валеологічної культури, що передбачає формування у дітей культури здоров'я, накопичення знань про свій організм та вплив фізичних вправ на його збереження та зміцнення.

Соціально-психологічна форма. Передбачає забезпечення емоційного комфорту у процесі спілкування з однолітками у колективі, а також з дорослими у рамках занять фізичною культурою та спортом.

Інформаційно-просвітницька форма включає роботу з сім'єю і персоналом освітнього закладу. Основне завдання здійснювати необхідно інформування дорослих, що оточують дитину, про особливості її розвитку, правила виховання в дітях потреби в ЗЗОТ.

На сьогоднішній день існує кілька форм реалізації здоров'язберігаючих освітніх технологій у рамках виховно-освітнього процесу. Кожна освітня

установа самостійно вирішує, яка з форм буде найбільш оптимальною та ефективною для підвищення якості освіти дітей. Однак необхідно відзначити, що застосування цих форм буде максимально ефективним при їх використанні комплексно.

Здоров'язберігаюча освітня технологія буде оптимальною, якщо її використання:

– Сприяє досягнення кожної дитини необхідного рівня знань про власне здоров'я.

– Знання, що підносяться в рамках технології, науково обґрунтовані, але при цьому зрозумілі кожній дитині.

– Результати впровадження технології як проміжні, так і кінцеві показують позитивний ефект.

Таким чином, тільки тоді можна сказати, що впровадження здоров'язберігаючої освітньої технології ефективно, якщо при його реалізації вирішуються питання та завдання щодо збереження здоров'я як дітей, так і дорослих.

Існують і інші підстави для класифікації здоров'язберігаючих технологій. За характером дії вони можуть бути поділені на такі групи:

- а) захисно-профілактичні;
- б) компенсаторно-нейтралізуючі;
- в) стимулюючі;
- г) інформаційно-навчальні.

Найбільш узагальненою з можливих класифікацій є виділення двох типів здоров'язберігаючих технологій – організаційних та педагогічних.

Як системоутворюючий принцип здоров'язберігаючої педагогіки виступає пріоритет турботи про здоров'я учнів, в рамках якого можна виділити такі обов'язкові умови, як науково-методичну забезпеченість роботи, підбір та підготовку педагогічних кадрів (включаючи турботу про їх здоров'я) і, нарешті, достатнє фінансове забезпечення всього проекту .

Здоров'язберігаючі освітні технології можна поділити на три підгрупи:

1. Організаційно-педагогічні технології (ОПТ), що визначають структуру навчального процесу, що сприяє запобіганню станів перевтоми, гіподинамії.

2. Психолого-педагогічні технології, пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці, впливом, які він надає всі 45 хвилин своїм учням; сюди належить і психолого-педагогічне супровід всіх елементів освітнього процесу.

3. Навчально-виховні технології які включають програми навчання грамотної турботі про своє здоров'я та формування культури здоров'я учнів, мотивації їх до ведення здорового способу життя, попередження шкідливих звичок, що передбачають також проведення організаційно-виховної роботи зі школярами після уроків та їхніми батьками.

Перед учителем, готовим використовувати у своїй роботі здоров'язберігаючі освітні технології, на першому етапі у зв'язку стоять такі завдання:

1. Об'єктивна оцінка своїх переваг і недоліків, пов'язаних з професійною діяльністю, складання плану необхідної самокорекції та його реалізація;

2. Необхідне підвищення кваліфікації з питань здоров'я, здоров'язберігаючих технологій;

3. Ревізія педагогічних прийомів і технік, що використовуються у своїй роботі, в аспекті їх передбачуваного впливу на здоров'я учнів;

4. Цілеспрямована реалізація здоров'язберігаючих освітніх технологій у ході проведення навчальних занять та позашкільної роботи з учнями, відстеження одержуваних результатів як за власними відчуттями, так і за допомогою об'єктивних методів оцінки;

Таким чином, головним завданням реалізації здоров'язберігаючих технологій є організація освітнього процесу на всіх рівнях, при якій якісне навчання, розвиток та виховання учнів не супроводжується заподіянням шкоди їх здоров'ю.

2.2. Реалізація здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі початкової школи шляхом впровадження активних методів навчання

Здоров'я – це головна цінність життя. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) – це стан повного тілесного, душевного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних дефектів. Формування здорового способу життя відбувається безперервно та цілеспрямовано. Особливо актуальною є ця проблема для початкової школи.

Особистісні результати освоєння основної освітньої програми здорового способу життя сформовані з установки на безпечний, здоровий спосіб життя, наявність мотивації до творчої праці, роботи на результат, дбайливого ставлення до матеріальних та духовних цінностей [1].

Практика показує, що зі станом здоров'я школярів пов'язана успішність їхнього навчання. Тому так важливо сучасному педагогові моделювати педагогічний процес із застосуванням здоров'язберігаючих технологій, які є частиною та відмінною особливістю всієї освітньої системи та орієнтовані на зміцнення здоров'я, стимулювання позитивних почуттів успіху, оптимізму та віри у свої сили та здібності [2].

Дидактично правильно опрацьований урок – найбільш здоров'яорієнтований для всіх його учасників. Здоровий учень із задоволенням включається до всіх видів діяльності, він життєрадісний, оптимістичний, відкритий у спілкуванні з однолітками та педагогами.

Здоров'язберігаючі технології навчання припускають використання різних форм активних методів та прийомів роботи з учнями щодо: навчання; виховання культури здоров'я; формування здоров'я; зміцнення здоров'я.

Як показує практика, більшість вчителів застосовують переважно репродуктивну методику навчання, недостатньо використовуючи активні методи навчання. До таких недостатньо використовуваних засобів відноситься рухлива гра, яка просто необхідна молодшому школяру.

Сьогодні поки що не існує загальноприйнятого визначення активних методів. У широкому понятті активне навчання – це сучасні форми організації

навчання (інтерактивний семінар, тренінг, проблемне навчання, навчання у співпраці, навчальні ігри та ін.).

У словнику дається таке визначення: активні методи навчання – методи, що стимулюють пізнавальну діяльність учнів. Будуються переважно на діалозі, що передбачає вільний обмін думками щодо шляхів вирішення тієї чи іншої проблеми [29, с. 40–44]. Вони вибудовуються на практичній спрямованості, ігровій дії та творчому характері навчання, інтерактивності, різноманітних комунікаціях, з використанням знань та досвіду учнів, груповій формі організації їх роботи, залученні до процесу органів чуття, діяльнісний підхід до навчання, руху та рефлексії. Усі застосовувані методи, прийоми, використовувані засоби повинні бути обґрунтованими, перевіреними на практиці, які не завдають шкоди здоров'ю учня та вчителя. Вибір методу залежить від багатьох умов:

- цілей навчання;
- рівня підготовленості учнів;
- віку учнів;
- часу, відведеного вивчення матеріалу;
- матеріального оснащення школи;
- теоретичної та практичної підготовленості вчителя.

В учня, що пройшов через такий процес навчання, немає переживання, отримує яскраві емоції, психологічну розрядку. Активні методи навчання використовуються на всіх уроках. Кожен метод навчання містить у собі свій набір прийомів, які допомагають найбільш ефективно реалізувати метод на практиці.

Активні методи навчання застосовуються на початку проведенні уроку (наприклад, «Моя квітка», «Галерея портретів», «Привітайся ліктями», «Виміряємо один одного» та ін.), які ефективно і динамічно допомагають почати урок, задати потрібний ритм, забезпечити робочий настрій та гарну атмосферу у класі. Розглянемо деякі з них:

1. «Привітайся очима» Привітатись один з одним не словами, а мовчки, очима. При цьому спробувати очима показати, який у вас сьогодні настрій.

2. «Подаруй подарунок другові». Необхідні матеріали: запис пісні «Дружба» та подарункова коробка з подарунком всередині. Проведення: учні під музику передають подарунок один одному. Коли музика закінчується, подарунок дістається тому, у кого він опинився у руках. Кожен учень передає коробку зі словами: «... (ім'я), я дарую цей подарунок тобі! Ти мій друг!»

Методи з'ясування цілей, очікувань та побоювань

Такі методи, як «Список покупок», «Дерево очікувань», «Різнобарвні листи», «Фруктовий сад», «Сонечко та хмара» дозволяють ефективно провести з'ясування очікувань та побоювань й постановку цілей навчання.

Так, гра «Компот» Матеріали: лист, на якому намальована каструля, стікери різного кольору, маркери різних кольорів. Час роботи: до 30 хв. Пояснюється, що, починаючи будь-яку справу, людина має очікування та побоювання. Все це в ньому «кипить»: у когось сильно, а хтось навіть цього не помічає. Уявімо цей стан у вигляді каструлі з компотом.

Учасникам пропонується на стікерах написати очікування та побоювання та приклеїти їх на каструлю. Її можна розділити навпіл, ближче до дна клеїти побоювання, а зверху – очікування. Самостійна робота до 10 хв., а потім обговорення.

Методи презентації навчального матеріалу

На цьому етапі потрібно проявити творчість та фантазії вчителя. Чим яскравіше цікавішим і образнішим буде презентація нового матеріалу, тим швидше і міцніше буде засвоєно нову тему. Поряд зі звичною традиційною розповіддю, емоційним поданням нового матеріалу використовуються активні методи: «Кластер», «Мозковий штурм», «Помітки на полях» або «Інсерт» та ін. Застосовуються під час роботи у групах, у парі, індивідуально.

Методи організації самостійної роботи над темою

Допомагають тим, хто навчається при організації самостійної роботи над новою темою всебічно та глибоко опрацювати новий матеріал, підтримуючи пізнавальний інтерес формою гри «Творча майстерня», «Інфо-карусель», «Автобусна зупинка». Створення змінних чи постійних груп для обговорення –

«Вулики». Для проведення дискусії та прийняття рішень – методи «Світлофор», «На лінії вогню» (кожна команда захищає свій проект 2-3 пропозиціями).

Методи релаксації

Дозволяють зняти втому, напругу, відновити енергію перед виконанням складного навчального завдання. Методи релаксації «Чотири стихії», «Дирижер», «Сніжинки» дозволять це зробити, не виходячи з класу.

«Чотири стихії» – це земля, вода, повітря, вогонь. Якщо скажуть «земля» – діти присідають навпочіпки і торкаються руками до підлоги. На слово «вода» – витягнути руки вперед і здійснити плавальні рухи. «Повітря» – піднімаються вгору і піднімають руки вгору. «Вогонь» – обертають руками в ліктьових і променево-зап'ясткових суглобах.

«Пантоміма». Клас поділяється на 3 групи. Кожна група має завдання, вони повинні зобразити предмет чи якусь дію. При цьому нічого не можна говорити, а можна показувати лише мімікою, жестами чи діями.

Методи підбиття підсумків

Закінчити урок, позакласний захід можна, застосувавши такі методи, як «Підсумкове коло», «Ромашка», «Мухомор», «Мудра рада» [5].

Ці методи допомагають ефективно, грамотно та цікаво підбити підсумувати урок.

Для вчителя цей етап дуже важливий, оскільки дозволяє з'ясувати, що учні молодшої школи засвоїли добре, а на що необхідне звернути увагу. Крім того, зворотний зв'язок від учнів дозволяє вчителю скоригувати урок у майбутньому.

Вчителі початкових класів допомагають кожній дитині усвідомити свої здібності, створюють умови для їх розвитку, сприяють збереженню та зміцненню здоров'я. Позитивний емоційний настрій на уроці знімає страх, створює ситуацію успіху. Оптимальний темп проведення уроку, тоді як демократичний стиль спілкування дозволяє учням зосередитися на роботі, краще засвоїти матеріал. Подача матеріалу має бути у доступній формі, зрозумілою молодшому школяру, з урахуванням його вікових особливостей.

Таким чином, здоров'язберігаючі та здоров'яформувальні технології можна розглядати як одну з найперспективніших систем. Їхнє розумне застосування в комплексі з активними методами навчання в роботі педагога підвищить результативність освітнього процесу, формує в учнів, педагогів та батьків ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження, зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток.

Висновки до другого розділу

Багато педагогів вважають, що збереженням і зміцненням здоров'я у школі мають займатися адміністратори та спеціально підготовлені професіонали. Проте аналіз шкільних чинників ризику показує, більшість проблем здоров'я учнів створюється і вирішується під час щоденної практичної роботи вчителів, які пов'язані з їх професійної діяльністю.

Основні елементи здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язані з такими видами діяльності: включення здоров'язберігаючих освітніх технологій у всі форми освітнього процесу, створення оптимальних умов для ефективного впровадження здоров'язберігаючих технологій у процес навчання, здійснення координації та управління за реалізацією впровадження технологій в освітній процес, здійснення періодичного контролю над виконанням впроваджених технологій та ефективності одержуваних від їх впровадження результатів.

Активні методи навчання повною мірою задовольняють одному з головних принципів здоров'язбереження «Не нашкодь!» У вузькому понятті до активного навчання відносять окремі методи, направлені на вирішення конкретних завдань.

РОЗДІЛ ІІІ

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У ШКОЛІ: ДОСВІД РОБОТИ

3.1. Формування готовності педагога до оптимізації здоров'язберігаючих ресурсів у сучасному освітньому процесі

Відповідно до принципів державної політики в галузі освіти (пріоритет життя та здоров'я людини), збереження та зміцнення здоров'я дітей є найважливішою умовою та метою освіти [36, с. 11].

Здоров'я населення є важливим інтегральним показником добробуту будь-якої країни, індикатором потенційних можливостей суспільства, однією з характеристик національної безпеки. На межі тисячоліть суспільство змушене погодитися з тим, що здоров'я підростаючого покоління, як і населення загалом, бажає кращого.

Більшість медико-біологічних та психолого-педагогічних досліджень на тему здоров'я школярів в останнє десятиліття говорять про загальні тенденції його погіршення у всіх напрямках [37, с. 5–10]. Відбувається так звана криза дитинства, яка проявляється у скороченні народжуваності дітей та високому рівні їх захворюваності. Статистика говорить, що нині у випускних класах школи лише близько 10 % практично здорових дітей.

Головне протиріччя – між необхідністю, продиктованою часом, використання інтенсивних технологій організації навчальної діяльності та зниженням вихідного потенціалу здоров'я дитини, як наслідок інтенсифікації сучасного освітнього процесу. Проблема визначається необхідністю формування готовності педагога до оптимізації здоров'язберігаючих ресурсів в освітній діяльності (учень – педагог – сім'я) як основи життєвої успішності особистості.

Сьогодні здоров'я сприймається як основний ресурс і показник якості життя, і є найважливішим умовою і метою освіти. Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не відсутність хвороб.

Здоров'я учнів безпосередньо залежить від якості створених умов організації освітнього процесу та змісту освіти.

Як відомо, на практиці виділяється три джерела загроз для здоров'я учнів:

- 1) гігієнічні, середовищні фактори;
- 2) організаційно-педагогічні фактори;
- 3) психолого-педагогічні чинники.

Здоров'язберігаючі ресурси, в першу чергу, стосується групи факторів, що висуває на перший план завдання формування відповідної компетенції в усіх працівників освітніх установ. Але розгляд здоров'язберігаючих ресурсів тільки як характеристики роботи вчителя було б методичною помилкою. Занадто тісний взаємозв'язок усіх вищезгаданих факторів, особливо щодо досягається ефекту. Крім того, до трьох загальноприйнятих факторів загрози для здоров'я учнів, науковці Т. Бойченко, Т. Земська, С. Кириленко та ін. схильні віднести і безграмотність у питаннях здоров'я.

Відповідальність за те, що лише менше ніж 10% учнів можна визнати здоровими, що від першого до випускного класу їх здоров'я значно погіршується, нарешті взяли на себе освітні заклади. Педагогічна громадськість дедалі більше усвідомлює, що саме педагог може зробити здоров'ю учнів набагато більше, ніж лікар. У цьому слід зазначити, що педагога треба змушувати виконувати частину обов'язків лікаря чи медичної сестри, а сформуванню готовності до оптимізації з здоров'язберігаючих ресурсів в освітньому процесі, що дозволяють йому самому працювати так, щоб не завдавати шкоди здоров'ю дітей та підлітків і на своїх уроках, і в загальній програмі роботи школи, що вирішує пріоритетне завдання охорони здоров'я всіх учасників сучасного освітнього процесу [3, с. 45].

Якщо розглядати освіту як діяльність, то можна сказати, що її результатом є нові ресурси учнів і суспільства загалом, які набувають певних нових можливостей на вирішення значимих проблем. Але придбання таких можливостей пов'язане із витрачанням ресурсів і самих учнів, та суспільства.

Ресурси, отримані учнями, зазвичай розглядаються як освітні результати. Однак існують ресурсні витрати учнів. До останніх відноситься час, витрачений на освіту, в тому числі на навчання в школі, яка могла б бути використана на інші види діяльності, також мають істотне значення у розвитку особистості. До зазначених ресурсних витрат слід віднести зміни у стані здоров'я учнів, їх емоційні переживання, зумовлені стресовими ситуаціями, які нерідко виникають в освітньому процесі. Не треба забувати і про те, що безкоштовна освіта для сім'ї ніколи безкоштовною не буває, і що сім'ям учнів нерідко доводиться оплачувати освітні послуги, які компенсують недоліки шкільного навчання [2, с. 116–118].

Здоров'язберігаючі ресурси слід визнати найбільш значущими за ступенем їхнього впливу на здоров'я учнів. Головна їхня відмітна ознака – не місце, де вони реалізуються, а використання психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій, підходів до вирішення проблем, що виникають, їх реалізація досягає мети повною мірою лише при усвідомленні всіма педагогами освітньої установи своєї відповідальності за збереження здоров'я учнів та отримання необхідної професійної підготовки до роботи у цьому напрямі.

За характером дії здоров'язберігаючі ресурси поділяються на такі групи:

– захисно-профілактичні, до яких відносять прийоми, методи, технології, спрямовані на захист людини від несприятливих для здоров'я впливів. Це виконання санітарно-гігієнічних вимог, підтримка чистоти та проведення щеплень з метою запобігання інфекції, обмеження граничного рівня навчального навантаження, використання страхувальних засобів та захисних пристроїв у спортивних залах з метою профілактики травматизму та ін.:

– компенсаторно-нейтралізуючі. Їхнє завдання: заповнити недолік того, що потрібно організму для повноцінної життєдіяльності, чи хоча б частково нейтралізувати негативні впливи в тих випадках, коли повністю захистити від них людину неможливо. Це, наприклад, проведення фізкульт-хвилин та фізкульт-пауз, йодування питної води, вітамінізація харчового раціону та ін.;

– стимулюючі: до них відносяться прийоми, методи, технології, що дозволяють активізувати власні сили організму, використовувати ресурси для

виходу з небажаного стану. Типові приклади – температурне загартування, фізичні навантаження, хімічні стимулятори;

– інформаційно-навчальні забезпечують учням необхідний рівень грамотності для ефективної турботи про здоров'я – свого та своїх близьких, допомагають у вихованні культури здоров'я. Сюди відносять освітні, просвітницькі та виховні програми, адресовані учням, їх батькам та педагогам.

Таким чином, під результатами освіти на рівні учнів розуміються нові ресурси учнів та ціна придбання цих ресурсів (час, здоров'я, емоційні переживання, грошові витрати) [1, с. 41].

У зв'язку з цим важливо долучати вчителів до проходження семінарів на тему «Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі», «Організація здоров'язберігаючої та здоров'яформуючої освіти в освітньому процесі». Однією з цілей організації навчання є розвиток професійної компетентності педагогів у сфері збереження, зміцнення та формування здоров'язберігаючих ресурсів суб'єктів освітнього процесу, а також підготовка педагога до осмисленої та грамотної реалізації здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій.

У процесі роботи у цьому напрямі вирішуються такі завдання:

- сформувати системні знання та уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя;
- навчити сучасним формам та методам навчання здоров'ю;
- сформувати переконаність у необхідності ціннісного ставлення до здоров'я суб'єктів освітнього процесу;
- опанувати оптимальні здоров'язберігаючі ресурси (набуття відповідних професійних компетенцій);
- реалізувати отриману теоретико-методичну підготовку на практиці у тісній взаємодії один з одним, з медиками, з самими учнями та їх батьками.

У межах реалізованих форм підвищення кваліфікації розглядається здоров'язберігаюча робота, яка здійснюється у школі:

1. Суворе дотримання режиму шкільних занять (тривалість уроку, навчального дня, змін, канікул, розкладу).

2. Правильна організація уроку (побудови уроку з урахуванням динаміки працездатності, раціональне використання ТСО, наочних засобів тощо).
3. Обов'язкове виконання санітарно-гігієнічних норм.
4. Забезпечення збалансованого харчування.
5. Впровадження системи заходів щодо профілактики простудних та шкільних профзахворювань.
6. Медичні огляди, що дозволяють відстежити динаміку здоров'я учнів.
7. Використання різних форм позашкільної та позакласної оздоровчої роботи (екскурсії, класний годинник, свята та дні здоров'я, традиційні літні та зимові ігри).
8. Робота з батьками (тематичні батьківські збори, спільна участь у спортивних святах, походах).

Одним із найголовніших напрямків роботи школи є оптимальне використання здоров'язберігаючих ресурсів в освітньому процесі. Цей підхід змінює установку всієї шкільної системи: не знання та вміння є домінантою, а умови для радості самопізнання та саморозвитку дитини. На перший план виходить навчання дитини методології творчого пошуку, організації навчання та самонавчання [13–14].

Практика навчання показує, що у сприятливій психічній атмосфері за умови правильної організації режиму дня та посиленого навантаження, діти добре почуваються і можуть багато і плідно працювати. Цей показник, досить чітко відбиває функціональний стан організму та її динаміку. Це показник працездатності. Під працездатністю розуміється якісне виконання розумової роботи.

Доведено, що індивідуальні особливості працездатності залежать від фізичного розвитку дитини, функціонального стану організму, індивідуальної особливості вищої нервової діяльності, стану здоров'я, емоційного стану.

За даними фізіологів, до початку уроку приблизно 50% дітей молодшого шкільного віку мають середній рівень працездатності, що забезпечує хорошу роботу на уроці, гарне засвоєння матеріалу. Близько 30% дітей мають високу працездатність та приблизно 20% школярів – низьку.

Науковці довели, що тривалість активної уваги становить 15-20 хвилин. Після 30-35 хвилин безперервних занять в учнів різко знижується працездатність: інтенсивність роботи знижується на 37%, а якість її – на 50%. При цьому близько 50% учнів починають відволікатися від роботи. Стомлюваність посилюється при послабленні інтересу до того, що робить дитина. Нудна, нецікава робота, підвищення темпу діяльності, тривалі навантаження викликають стомлення швидше. У таких випадках дитина перестає стежити за перебігом уроку, втрачає контроль за своєю діяльністю та мовою.

Усунути стомлення можна, якщо оптимізувати фізичну, розумову та емоційну активність. Для цього слід активно відпочити (причому характер відпочинку має бути протилежний характеру роботи), перейти на інші види діяльності, використовувати всілякі засоби відновлення працездатності. Організаційні форми (як засоби зняття стомлюваності і підвищення працездатності) не вимагають спеціальних технічних засобів і відходу від форми уроку, що встановилася. Водночас покращує засвоєння матеріалу учнями всього класу.

Таким чином, грамотне вирішення завдання дозволяє вирішити також і інші завдання, безпосередньо з нею пов'язані: збереження здоров'я педагогів і виховання культури здоров'я в учнів.

Отож, що впровадження у освітній процес здоров'язберігаючих ресурсів веде до зниження показників захворюваності дітей, покращення психологічного клімату у дитячих та педагогічних колективах, активно долучає батьків школярів до роботи зі зміцнення їх здоров'я.

3.2. Дослідження здоров'язберігаючої діяльності на навчальних заняттях у закладах загальної середньої освіти

В останні десятиліття намітилася тенденція до погіршення здоров'я населення, у тому числі дитячого. Несприятлива екологічна обстановка, незадовільні економічні умови, психологічні навантаження, низька якість

продуктів харчування, масовий пресинг інформаційних впливів – лише деякі фактори, що ведуть до погіршення здоров'я.

Особливу тривогу спричиняє стан здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти, оскільки за час навчання у школі кількість здорових дітей зменшується. Найбільш поширеними відхиленнями у стані здоров'я учнів за даними медичних служб є часті та затяжні ГРВІ, ЛОР-захворювання, порушення гостроти зору та постави, невротичні розлади. Вчителі, батьки, громадськість стурбовані станом психоемоційного здоров'я учнів. Стреси, психологічна та психічна незрілість, не вміння справлятися з виникаючими труднощами, не вміння контролювати та регулювати власні емоції, перевантаження, пов'язані з навчанням у школі, складні життєві умови, проблеми у сім'ї. Все це, так чи інакше, призводить до підвищеного стану тривожності, занепокоєння, фобій, стає причинами підвищеної дратівливості, агресії, гіперактивності, що відхиляється від норми поведінки, швидкої стомлюваності, хронічної втоми, зниження працездатності.

У зв'язку з цим у ХХІ ст. назріла потреба пошуку нових підходів у питаннях збереження здоров'я школярів, де значна роль у створення здоров'язберігаючих умов для виховання та навчання дитини має відводитися освітній установі. Ця проблема почала розроблятися такою галуззю знання як здоров'язберігаюча педагогіка.

Поняття «здоров'язберігаюча діяльність» є узагальнюючим і включає всю сукупність педагогічних дій щодо реалізації професійних задумів та цілей, спрямованих на профілактику та збереження здоров'я. Тому функція збереження та зміцнення здоров'я учнів має займати особливе місце у діяльності педагогів будь-якої освітньої установи.

Однак, досі існуюча система освіти, незважаючи на сформований досвід здоров'я збереження школярів регіонального рівня, продовжує залишатися фактором ризику для здоров'я школярів (Казін Е.М., Айдаркін Є.К., Блінова Н.Г., Федоров А.І., Тушина Г. І. та ін.). Актуальна проблема всіх загальноосвітніх шкіл – несформованість у школярів мотиваційно-ціннісних

установок на здоров'я та здоровий спосіб життя, низький рівень їхньої компетентності у питаннях культури здоров'я [1].

Загально визнаною думкою є той факт, що успішне навчання в школі визначається рівнем стану здоров'я дитини, її життєздатністю та високою мотивацією до самоосвіти та саморозвитку. Виходячи з того, що здоров'я школяра – це результат освіти, досить закономірно те, що відповідно до закону «Про освіту», пріоритетними напрямками державної політики в освіті є: впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітню діяльність; створення умов для збереження та зміцнення здоров'я школярів; розвитку здатності суб'єкта освітньої діяльності до самоосвіти, саморозвитку та самовдосконалення шляхом свідомого та активного присвоєння корисного соціального досвіду, моделювання нового успішного, здоров'язберігаючого досвіду життєдіяльності.

Незважаючи на відмінності в трактуваннях поняття «здоров'язберігаючі освітні технології» та використання деякими авторами поняття «здоров'ярозвиваючі педагогічні технології», думки фахівців сходяться в необхідності проектування здоров'яформуючого середовища, що є найважливішим елементом роботи зі збереження та зміцнення здоров'я учнів [2].

Здоров'яформуючі освітні технології – це ті психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на підготовку підростаючого покоління до життя в правовій демократичній державі. Здоров'я – основа життєздатності та успішної життєдіяльності особистості. Культура життєвого самовизначення, позитивне ставлення до себе та інших, здатність до рефлексії та саморозвитку, уміння будувати та контролювати свої відносини з людьми, відстоювати свої права конструктивним способом – необхідні компоненти психологічного здоров'я особистості.

У зоні постійного контролю адміністрацією школи питання здоров'язбереження школярів:

- раціональна організація навчального процесу (розклад навчальних занять);

- дотримання повітряно-теплогового режиму та санітарно-гігієнічних умов;
- визначення відповідності дозування домашніх завдань учнів обсягу роботи на уроці;
- якість виконання програм формування екологічної культури, здорового та безпечного способу життя в початковій школі;
- проведення уроків здоров'я та безпеки життєдіяльності;
- планування виховної роботи та організація освітньої діяльності для учнів 5-6-х класів;
- аналіз інтерактивних методів навчання учнів під час уроків;
- використання технологій розвитку особистості дитини та сучасних здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі.

У ході проходження навчального матеріалу на уроках приділяється увага формуванню культури здоров'я, здорового та безпечного способу життя, здорового харчування, обговорення шкідливих звичок. Застосовуються сучасні здоров'язберігаючі технології: фізкультурно-оздоровчі; технології забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини; технології збереження та стимулювання здоров'я: динамічні паузи, рухливі ігри, релаксація, гімнастика для очей.

Адміністративними методами можна домогтися дотримання гігієнічних норм, забезпечити складання грамотного з позиції здоров'язбереження розкладу уроків, мінімізувати обсяг домашнього завдання та ін. Але для здоров'я руйнівний вплив на учня окремих вчителів безпосередньо на уроках зведе позитивний ефект всіх зусиль до мінімуму. Саме тут криється ризик негативного впливу вчителя на здоров'я своїх учнів. «Людський фактор» – головна умова досягнення потрібного педагогічного результату.

Грамотна, творча та самовіддана робота педагога, який турбується про учня та його здоров'я на перше місце ставить величезний ресурс можливостей позитивного впливу на дитину. Правильно організоване здоров'язберігаюче навчання та творчий характер освітньої діяльності – важливі умови здоров'язберігаючого середовища.

Таким чином, одним з ефективних способів побудови освіти на всіх етапах проектування здоров'язберігаючого підходу є впровадження у всі предметні галузі сучасних здоров'яформуючих освітніх технологій, технологій розвитку особистості (самоосвіти, самовиховання, саморозвитку тощо).

Нині традиційна педагогіка має поступитися здоров'язберігаючому навчанню, розвитку та вдосконаленню позитивних індивідуальних якостей особистості, вихованню здорових, самостійних, чесних, добрих, щасливих людей. Будучи творцем багатьох інноваційних проектів, педагог має дбати про те, щоб нові технології не були самоціллю, а допомагали нам краще зрозуміти один одного, робили наше спілкування, роботу, процес навчання більш зрозумілим та ефективним.

Здоров'яформуючі технології суттєво:

- підвищують навчальну мотивацію, пізнавальну активність та продуктивність діяльності;

- дозволяють передбачити та долати можливі негативні наслідки для власного організму та вести здоровий спосіб життя;

- «розкріпачують» мислення та розкрити свої здібності;

- намічають шляхи у самоосвіті та саморозвитку;

- сприяють розвитку комунікативних здібностей і соціальних навичок, сприяють успішності особистості в умовах життя, що постійно змінюються.

Здоров'язбереження – пріоритетний напрямок сучасної школи.

У 2022-2023 н.р. проведено дослідження з учнями 9 класу ЗОШ №1 м. Сваляви. У цьому навчальному році кількість учнів порівняно з минулим навчальним роком відбулися зміни за станом здоров'я учнів: знизилася кількість учнів, які перенесли інфекційні захворювання (Covid-19); відбувся перехід учнів до інших груп здоров'я (до дітей, які жодного разу не хворіли); відбулося зниження перепусток занять за станом здоров'я (на одного учня) [19? с. 35–39]. Середня кількість перепусток через хворобу: 5 днів в одного учня за рік.

За допомогою анкетування встановлено, що педагогічний колектив досить високо оцінює необхідність різних форм здоров'язберігаючої роботи в школі. На запитання:

1. «Чи ефективно на годинах класного керівника розглядати здоров'язберігаючу тематику?». Відповідь (див рис. 3.1):

– на годинах класного керівника (години здоров'я) (82% відповіли так, 15% – невпевнені, 3% – ні).

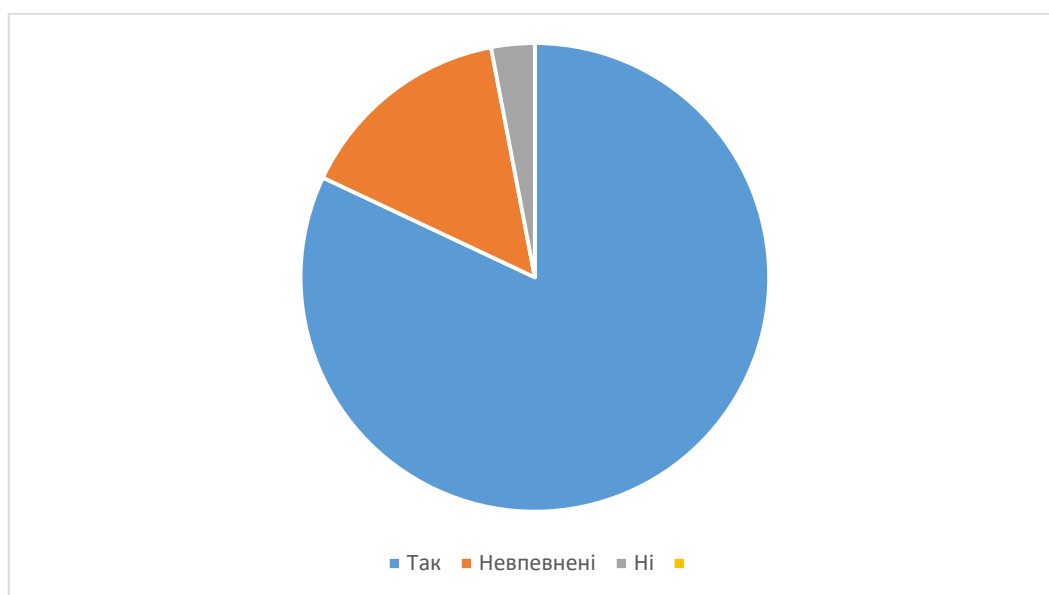


Рис. 3.1 Ефективність розгляду на годинах класного керівника здоров'язберігаючої тематики

2. «Чи ефективно у позакласній роботі розглядати здоров'язберігаючу тематику?». Відповідь (див рис. 3.2):

– у позакласній роботі (73% – так, 14% – невпевнена, 13% – ні).

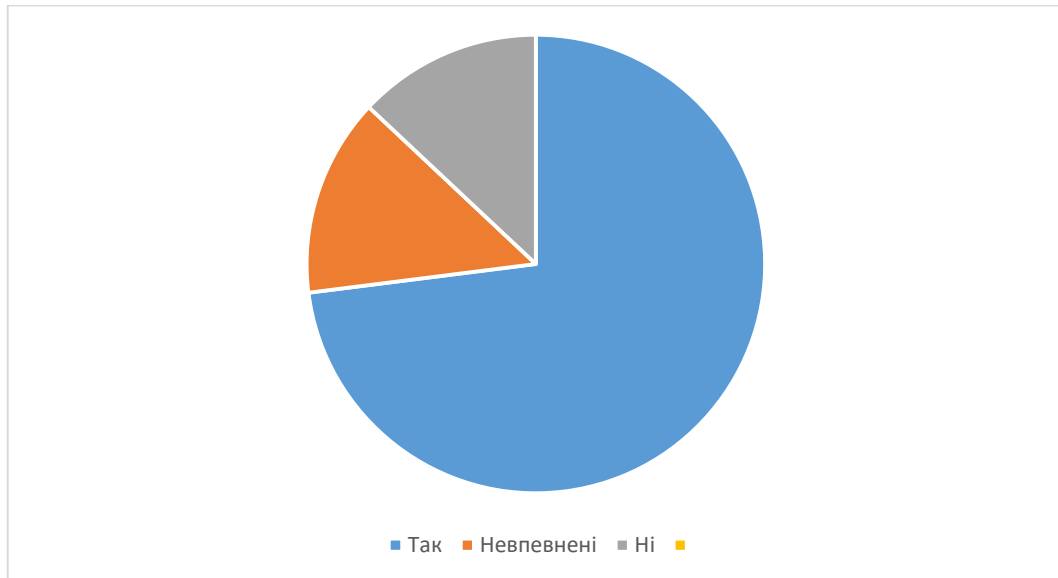


Рис. 3.2 Ефективність розгляду у позакласній роботі здоров'язберігаючої тематики

3. «Чи ефективно власним прикладом формувати у школяра важливість здоров'язбереження?». Відповідь див рис. 3.3):

– власним прикладом (95% – так, 3% – невпевнена, 2% – ні).

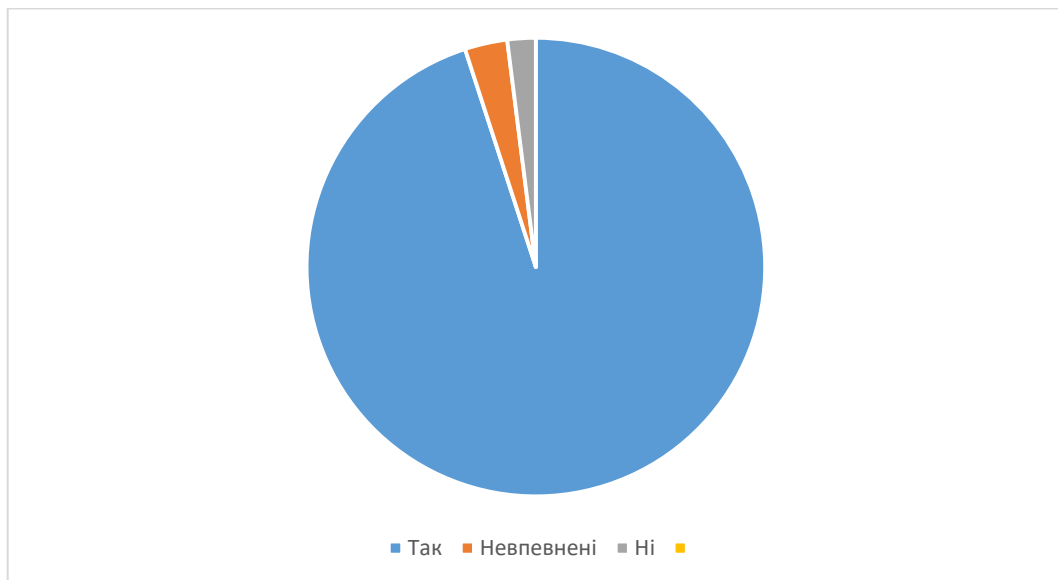


Рис. 3.3 Ефективність формування власним прикладом формувати здоров'язбереження

Отож, вчителі школи мають високий рівень готовності до здоров'язберігаючої та здоров'ятворчої діяльності.

Спираючись на власні традиції, попередній досвід здоров'язберігаючої діяльності вчителі використовують інноваційний підхід й апробовують найбільш ефективні здоров'язберігаючі технології, що позитивно впливають на формування та підвищення навчальної мотивації учнів, їх навчально-пізнавальну активність за допомогою тематичних заходів, майстер-класи, присвячені міжнародним «датам здоров'я».

Вважаємо, що просвітництво та інформування, прямі заклики педагога до ведення здорового способу життя та заборони шкідливих звичок дають слабкий ефект у формуванні культури здоров'я учнів. Тому педагогічний колектив постійно у пошуку та апробації найбільш ефективних профілактичних та розвиваючих програм, спрямованих на формування усвідомленого ставлення до здоров'я як базової життєвої цінності у підростаючого покоління.

У школі реалізується довгострокова програма «Школа – здоров'язбережувальна освітня установа». Безперервність та постійність розвитку людини має бути забезпечена на всіх етапах її життя створенням умов, можливостей та механізмів самовизначення, саморозвитку та саморегуляції.

Зміст програми складено відповідно до міжнародного календаря дат, присвячених проблемам охорони здоров'я, спрямованого на забезпечення соціального, емоційного благополуччя дитини; відпрацювання механізмів ефективного залучення всіх суб'єктів освітньої діяльності до суспільного та культурного життя. Механізм реалізації: активна життєва позиція та співробітництво вчителя з учнями, засноване на принципах: конструктивного спілкування та передачі інформації. Основна мета – зробити внесок у фізичне та моральне оздоровлення школи та суспільства, зробити життя учнів яскравим та насиченим, бажання змінити цей світ на краще!

Головний задум: здійснити прагнення дітей та підлітків до залучення їх до активної громадської діяльності, їх потреби до спілкування, саморозвитку та самовираження, здатності надавати позитивний вплив на однолітків, говорити

доступною мовою. Турбота про здоров'я школярів та примноження здоров'я самим школярем – це радість творчості, співробітництва та спілкування!

Умови для реалізації програми:

1. Інформаційне забезпечення навчання вчителів до підготовки та проведення заходів, використання ними різноманітних форм профілактичної діяльності (акції, класний годинник, концертні програми, театралізовані вистави, квест-ігри).

2. Методичне забезпечення: організація виставок, випуск методичних посібників, в оформленні проектної діяльності, творчих та дослідницьких робіт учнів, допомога в узагальненні та висвітленні досвіду роботи (шкільна газета фотоальбоми, фотоколажі тощо).

3. Психолого-педагогічна підтримка та супровід ініціативи активістів – учнів.

Учні 9-их класів з особливими освітніми потребами, високими комунікативними та організаторськими здібностями активно допомагали розробляти та відшліфовувати розвиваючі заняття. Вони разом з вчителями та самостійно успішно проводили тематичні заняття, мультимедійні дидактичні ігри, ділові ігри та інтелектуальні марафони, пропагуючи тим самим цінності здоров'я та здорового способу життя. У школі традиційними стали заходи, що розкривають особливості змістовної та перспективної роботи з профілактики шкідливих звичок серед учнів, що навчаються: участь у проведенні класного години, уроків здоров'я: «Курити, випивати – себе вбивати», «У здоровому тілі – здоровий дух», «Краса та здоров'я», «Зазирнемо у майбутнє», «Здоров'я та кар'єра», «Самоврядування успіхом», «Радість спілкування – запорука здоров'я»; тренінгові заняття: «Ми такі різні...», «Зазирнемо в майбутнє», «Залежність може вкрасти свободу!», «Спокус небезпечних тримайся подалі. З нами веди цікаве життя!», «Думай, коли відповідаєш «ні» та «так», Пам'ятай, що вибір є завжди!»; вікторини, відеолекторії та диспути, свята здоров'я та спортивні естафети; проведення конкурсів малюнків, плакатів, фотографій, слайдових презентацій: «Живи яскраво», «Спорт – це модно!», «Світ очима волонтера», «Здоровим бути модно!», «Подаруй собі життя», «Спорт та туризм

– здорове життя!», «Здорова сім'я – здоров'я нації» та ін.; випуск стінгазет, листівок, буклетів, побажань: «Ми проти куріння та наркотиків», «Здоров'я та успіх», «Назустріч радості та щастю»; конкурси творчих проєктів – самозвітів «Планування кар'єри та здоров'я», «Моя формула успіху».

Проведення з учнями бесіди дали такі результати. Результативність діяльності щодо формування культури здорового способу життя: позитивне ставлення школярів до рухової діяльності, до занять фізичної культури як компонента здорового способу життя та високі досягнення у спортивно-масовій діяльності; хлопці з великим інтересом беруть участь у реалізації різних проєктів, пов'язаних із питаннями здорового способу життя. Вони створюють різні творчі роботи, що сприяє залученню уваги школярів до проблеми охорони та зміцнення здоров'я, що дозволяє створити основу для розуміння здоров'я як найвищої базової цінності.

Позитивним є високий рівень життєстверджуючих прагнень учнів, потенційно продуктивних для психічного, фізичного та духовного здоров'я, повної та гармонійної самореалізації природних можливостей людини: до високої самооцінки, збереження здоров'я та саморозвитку.

Водночас ми спостерігаємо позитивну динаміку за результатами нашого дослідження: зростання компетентності учнів у питаннях культури здорового способу життя та «Свідомо ставляться до свого здоров'я» (ресурсно-прагматичний тип). Основний висновок: серед учнів переважає ресурсно-прагматичний тип особистості, тобто. учні усвідомлюють важливість збереження здоров'я та мають ресурси для розвитку.

Отож, педагогічний колектив знайшов ефективні способи у здоров'їзбереженні та здоров'їформуванні учнів, зробивши їх своїми однодумцями у формуванні культури життєвого самовизначення, у вирішенні завдань самозбереження та примноження здоров'я самим школярем.

Наше побажання вчителям та учням 9 класів:

1. Пам'ятайте, що людина народжена для того, щоб реалізувати себе, здійснити своє покликання!

2. Цілеспрямоване життя в цілому набагато краще, багатше і здоровіше, ніж життя одноманітне, нудне і безцільне.

3. Давайте разом, у спільній співпраці та професійній відповідальності за результати своєї роботи на всіх етапах взаємодії зберігати своє здоров'я та психоемоційний добробут.

Висновки до третього розділу

На формування та збереження здоров'я школярів його широкому розумінні впливає дуже багато факторів та умов: спосіб життя, умови, кліматогеографічні та екологічні фактори, соціальні умови. Здоров'язберігаючі ресурси сучасного освітнього процесу повинні бути організовані таким чином, щоб були спрямовані на формування, збереження здоров'я, режим харчування, фізична культура, мікроклімат (психологічні відносини між суб'єктами педагогічного процесу). Забезпечення єдності фізичного та духовного розвитку дитини є особливістю вирішення проблем збереження та розвитку здоров'я дітей у школі.

Керівництво процесом організації здоров'язберігаючої та здоров'яформуючої освіти вимагає від цих педагогів високої особистої культури, наявності спеціальної методологічної, психолого-педагогічної підготовки з формування на уроках фізичної культури фізіологічної, культури психологічної, культури інтелектуальної, оскільки педагоги повинні ознайомити учнів з можливостями здоров'язберігаючих ресурсів в освітньому процесі.

Спеціально організована діяльність зі здоров'язбереження учнів знизила показники захворюваності учнів. Це допомагає педагогічно правильно планувати режим навчального дня та навчання на уроці, що попереджає неуспішність навчання та дозволяє підвищити рівень та якість освіченості учнів, забезпечити збереження здоров'я молодших школярів.

Педагог – активний суб'єкт і значний ресурс розвитку освіти та здоров'язбереження школярів. Успішним учень може стати лише в умовах здоров'язберігаючого освітнього середовища. Основні критерії та показники

успішності в освітній діяльності учнів: висока мотивація та навчально-пізнавальна активність, темп досягнень учнів; використання методів, здатних підтримувати у всіх школярів здорову допитливість та спрагу вчення.

Включення учня, вчителя у творчий процес сприяє пошуковій та навчально-пізнавальній активності учнів та формуванню їх успішності. Зниження фізіологічного перенапруги та стомлюваності, подолання психоемоційного стресу на уроці сприяють підвищенню навчальної мотивації, зростанню навчальних досягнень школярів і, як наслідок, збереженню фізичного та психічного здоров'я.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Підсумовуючи написання кваліфікаційної роботи було зроблено такі висновки:

1. Здоровий спосіб життя поки що не займає чільне місце в ієрархії потреб і цінностей людини в нашому суспільстві. До здоров'язберігаючих технологій, що використовуються в системі освіти, віднесено медико-гігієнічні, фізкультурно-оздоровчі, екологічні здоров'язберігаючі, здоров'язберігаючі освітні технології та технології забезпечення безпеки життєдіяльності. Однією з важливих властивостей технології здоров'язбереження є її оптимальність. Використання здоров'язкаючих технологій у навчальному процесі дозволяє учням успішно адаптуватися в освітньому та соціальному просторі, розкрити свої творчі здібності, а вчителю ефективно проводити профілактику асоціальної поведінки.

2. Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі припускають організацію навчання та планування робочого дня. Ефективність аналізу здоров'язберігаючої діяльності в школі залежить від методологічних підходів та вибудовується на принципах комплексності, системності, цілісності, динамічності (повторюваності), репрезентативності, методичної єдності. Найбільш узагальненими з можливих класифікацій є два типи здоров'язберігаючих технологій – організаційних та педагогічних. Здоров'язберігаючі освітні технології поділяються на три підгрупи – організаційно-педагогічні, психолого-педагогічні та навчально-виховні технології.

3. Усі методи, прийоми, засоби мають бути обґрунтованими, перевіреними на практиці та не завдавати шкоди здоров'ю учнів та вчителів. У роботі з учнями використовуються методи з'ясування цілей, очікувань та побоювань; презентації навчального матеріалу; організації самостійної роботи над темою; релаксації; підбиття підсумків. Розумне застосування в комплексі здоров'язберігаючих та здоров'яформувальних технологій з активними методами навчання у роботі педагога підвищують результативність освітнього

процесу, формують в учнів, педагогів та батьків ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження, зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток.

5. У положеннях Нової української школи прописано, що одна із президентських ініціатив – здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Усі працівники системи освіти повинні мати мінімальний рівень професійної грамотності з питань організації здоров'язберігаючої та здоров'яформуючої освіти в освітньому процесі. Але особливо це актуально для тих педагогів, до чиеї професійної компетенції тією чи іншою мірою входить навчання учнів з питань здоров'я, формування у них культури здоров'я та навичок здорового способу життя.

6. Систематичне проведення оздоровчої роботи з дитиною в школі та вдома дає бажаний результат – міцні знання, усвідомлені вміння з охорони свого здоров'я, що забезпечує формування позитивних установок на дотримання гігієнічних правил та допомагає школяру зберегти та зміцнити своє здоров'я. Вчителям, які оптимізували освітній процес використанням здоров'язберігаючих ресурсів, стає і легше і цікавіше, оскільки зникає проблема навчальної дисципліни та відбувається розкріпачення вчителя, відкривається простір для розвитку професійної компетентності педагога у сфері збереження, зміцнення та формування ресурсів здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Школа вирішує проблему пропаганди здорового та безпечного способу життя всіма доступними способами.

7. У 2022-2023 н.р. проведене нами дослідження з використання анкетного опитування з учнями 9 класу ЗОШ №1 м. Сваляви та вчителями цієї школи дало такі результати: педагогічний колектив досить високо оцінює необхідність різних форм здоров'язберігаючої роботи в школі. На ефективність розгляду на годинах класного керівника здоров'язберігаючої тематики вказали 82% вчителів, тоді як на результативність у позакласній роботі обговорення здоров'язберігаючої тематики відповіли 73% респондентів. На важливість формування власним прикладом здоров'язбереження дали позитивну відповідь 95% вчителів. У школі реалізується довгострокова програма «Школа –

здоров'язберезувальна освітня установа», у якій дотримуються принципу безперервності та постійності розвитку учня щодо турботи про здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О.П. Визначення здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих педагогічних технологій у моделі школи сприяння здоров'ю. Сучасні проблеми науки та освіти : Матеріали Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції. Харків : ХНУ ім. В. Н. Карабіна, 2007. С. 251–254.
2. Алексюк О. Особливості роботи вчителя початкової школи із здоров'язбереження учнів. Проблеми сучасної педагогічної освіти: Педагогіка і психологія. Зб. статей: Київ: РВВ КГУ, 2020. Вип. 37. Ч. 2. С. 116–120.
3. Балух М. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальних компетентностей майбутніх учителів початкових класів. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Сер. Педагогіка. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. № 2. С. 49–54.
4. Бартошук І. Здоров'язбережувальні компетентності на уроках основ здоров'я. Здоров'я та фізична культура, 2014. № 22 (310). С. 4–7.
5. Басюк А., Іщик А., Олійник Н. Технології здоров'язбереження у практиці навчання у початковій школі. Зб. мат. «The 7th International scientific and practical conference «International scientific innovations in human life» (January 19–21, 2022), 2022. Cognum Publishing House, Manchester, С. 360–367.
6. Бойченко Т.Є. Здоров'язберігаюча компетентність: підходи до вивчення, основні ознаки. Моніторинг здоров'я школярів: між секторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів: Матеріали наук.-практ. конф. з міжнародною участю. Харків: ДУ «ІОЗДП АМНУ», 2009. С. 132–136.
7. Борщенко В. В. Сучасні підходи та напрями підготовки студентів педагогічних ВНЗ до викладання основ здоров'я для учнів середньої школи / В. В. Борщенко, Мукієнко Ю. М. // Теорія і методика професійної освіти : електр. наук. фах. видання. Одеса : Інститут професійно-технічної освіти НАПН України, 2019. Вип. 10. Т. 1. С. 97–101.
8. Василенко О. Здоров'язбережувальні технології у виховному процесі дошкільного навчального закладу. Наукові записки кафедри педагогіки: збірник наукових праць. Харків, 2014. Випуск XXXVII. С. 126–135.

9. Ващенко О., Романенко Л., & Макаренко Н. (2020). Організація впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес початкової школи: теоретичний вимір. *Молодий вчений*, №3 (79), С. 354–359. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-3-79-73>

10. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*, 2006. №8. С. 1–6.

11. Волкова І. Розвиток регіональної мережі шкіл сприяння здоров'ю у Харківській області. Інформаційний збірник для директора школи та завідуючого дитячим садочком, 2016. № 19-20 (55). С. 95–106.

12. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя через школу нового типу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Х.: ХДАФК, 2007. В. 11. С. 13–15.

13. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність в соціально-педагогічному аспекті. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 2. С. 25–28.

14. Дубогай О.Д. Навчання в русі : здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. Київ : Шкільний світ, 2005. 112 с.

15. Дуржинська О. Формування здоров'язберігаючого простору в навчально-виховному процесі. *Молодь і ринок*, 2019. №1. С. 121–124.

16. Захарова Т. Н., 2017. Формування здорового способу життя, Київ: Вчитель, 174 с.

17. Земська Н. Характеристика рухової активності студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць*. 2012. №3 (19). С. 211–214.

18. Зімниця Є. А. Педагогічні умови формування ергономічних компетенцій у майбутніх учителів початкових класів. (Автореф. дис. канд. пед. наук). Полтавський національний педагогічний університет. В.Г. Короленка, Полтава, (2009).

19. Іванова О.В. Саногенне пандемійне мислення особистості: як бути внутрішньо стабільним під час коронавірусної інфекції / О.В. Іванова 82 /

Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. С. 35–40

20. Камінська Т.М. Оптимізація системи профілактичних заходів та реабілітація порушень стану здоров'я дітей шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра мед. наук: 14.01.10. Київ, 2016. 38 с.

21. Кириленко С.В. Розвиток педагогічних технологій формування культури здоров'я. Рідна школа. 2013. № 11. С. 50–55.

22. Костецька А.О. Медико-організаційна технологія оптимізації моніторингу порушень зору у школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: 14.02.03. Київ, 2014. 26 с.

23. Кошляк М. А. (2022). Проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей: історико-педагогічний дискурс. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (206), 146-150. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-206-146-150>

24. Крамаренко А. Методика навчання освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» в початковій школі: електор. навч. посіб. / А. Крамаренко, К. Степанюк. Бердянськ, 2018. 196 с.

25. Крамаренко А.М. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі початкової школи / Крамаренко А.М., Крамаренко Д.М., Проха І.С., Шмалько О.М. // Сучасні здоров'язбережувальні технології: колект. монографія /за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. С. 440–446.

26. Куртова Г. Ю. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності фахівців аграрного сектору у процесі фізичного виховання. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. № 4. С. 100–111.

27. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я. Київ : Главник, 2008. 160 с.

28. Мельник Ю. Формування культури здоров'я учнів початкової школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного

виховання та спорту: зб. наук. пр. під ред. С. Єрмакова. Х.: XXIII, 2002. № 23. С. 27–30.

29. Мельничук І. М. Нормативно-правове забезпечення національної політики щодо формування здорового способу життя. Філософія, методологія, психолого-педагогічні аспекти формування культури здоров'язбереження : збірник матеріалів регіональної наук.-практ. конф. Тернопіль, ТДМУ, 2015. С. 40–44.

30. Мешко Г.М. Підготовка майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я : монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. 468 с.

31. Мондич О. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи. Педагогічна освіта: теорія і практика : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка; Інститут педагогіки НАПН України. Вип.28 (1-2020). Київ : Міленіум, 2020. С. 319–331.

32. Навчаємо здоров'ю – працюємо на майбутнє : методичний посібник для педагогів-практиків / О.П. Аксьонова, Т.М. Бабко, Л.С. Забудько, Ю.В. Півненко. Запоріжжя : Диво, 2012. 234 с.

33. Носко М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. К.: «МП Леся», 2013. 160 с.

34. Омельченко Л.П., Омельченко О.В. Здоров'ятворча педагогіка. Харків : Вид. група «Основа», 2008. 205 с.

35. Організація профілактичної роботи у навчальних закладах: посібник для адміністраторів системи освіти / О. В. Березюк, Т. В. Воронцова, О. В. Єресько, В. С. Пономаренко, І. А. Скорбун. Київ: «Здоров'я через освіту», 2014. 128 с.

36. Оржеховська В. М., 2004. Педагогіка здорового способу життя. Шлях освіти, № 7. С. 11–12.

37. Оржеховська В.М., Єжова О.О. Методологічні засади діяльності освітнього закладу, спрямованої на здоров'я. Педагогіка і психологія. 2018. № 4. С. 5–17.

38. Основи здоров'язбережної компетентності. Курс підготовки учителів. Модуль 1. Здоров'я, безпека і превентивна освіта. <http://multycourse.com.ua/ua/page/15/53>

39. Півненко Ю. В. Психолого-педагогічні умови впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес початкової школи. Теорія та методика фізичного виховання. 2017. №5. С. 31–34.

40. Погорєлова Л.В. Особливості викладання основ здоров'я в умовах модернізації сучасної освіти. Миколаїв: ОППО, 2016. 60 с.

41. Про вищу освіту [Електронний ресурс]: Закон України від 1 лип. 2014 р. № 1556-VII: [станом на 14.06.2016 р.], Законодавство України / Верхов. Рада України, Київ, 2016. <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>

42. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про затвердження плану заходів щодо реалізації Концепції розвитку системи громадського здоров'я» від 18.08.2017 р. №560-р [Електронний документ] Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/npras/249618799>

43. Романишина Л., Кришук Б., Брижак Н. Сучасні підходи до формування здоров'язбережувальних компетентностей майбутніх учителів початкової школи. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 1. С. 104–108.

44. Савченко О. Я. 2011. Якість початкової освіти: сутність і чинники впливу. *Наук. вісн. Миколаївського держ. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського*, Серія: Педагогічні науки. Вип. 1.33. С. 9–15.

45. Савченко О. Я., 2007. Виховний потенціал початкової освіти. Київ : Цудзинович Т.І., 204 с.

46. Система профілактично-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах. Методичні рекомендації / уклад. Н.С. Полька та ін. Київ: ДУ «Інститут гігієни та медичної екології ім. О.М. Марзєєва НАМН України», 2013. С. 6.

47. Стан здоров'я дитячого населення – майбутнє країни (частина 1) / Ю.Г. Антипків та ін. *Здоров'я дитини*. 2018. № 1, Т. 13. С. 1–11. URL: <http://childshealth.zaslavsky.com.ua>

48. Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_599References1

49. Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального середовища дошкільного навчального закладу : матеріали обл. Інтернет-конф. Черкаси : Вид-во ОПОПП, 2016. 70 с.

50. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід: [Електронні дані] / уклад. А.Г. Обухівська, І.І. Цушко. Київ: 52 Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. С. 4–8.

51. Тесленко Ю. В. Фізична та реабілітаційна медицина в Україні: основні принципи та напрямки, шляхи удосконалення реабілітаційної допомоги / Ю. В. Тесленко, М. М. Тесленко, І. П. Катеринчук // Вісник проблем біології і медицини. 2019. №2 (151), Том 2. С. 58–63.

52. Толстанов О. К., Павловський В. А. Охорона здоров'я дітей та підлітків. Ч. II. Попередження дитячих захворювань: Навчально-методичний посібник. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2009. С. 39–48.

53. Феденко О. О., Стахова Л. Л. Профілактика порушень мовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку. Сучасні проблеми логопедії та реабілітації: матеріали VII Всеукр. заочної наук.-практ. конф., 15 лют. 2018 р. Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. С. 130–133.

54. Фенчак, Л. М. Формування здоров'язберігаючих компетентностей майбутніх учителів початкових класів як важливої складової їхньої професійної підготовки, Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2011. № 20(231), 4. IV. Педагогічна освіта: теорія і практика. Випуск 28 (1-2020) Pedagogical Education: Theory and Practice. Issue28 <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2020-28>

55. Філіпп'єва О. А., 2008. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до валеологічного виховання учнів. Автореферат дисертації доктора педагогічних наук: 13.00.04, Кіровоград. держ. пед. ун-т ім. В. Винниченка, Кіровоград, 20 с.

56. Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища: досвід проектування і реалізації : матеріали круглого столу / упоряд. Н. А. Поліщук. Луцьк : ВІППО, 2018. 124 с.

57. Шиян О. І. Державна освітня політика України з питань забезпечення здорового способу життя молоді : автореф дис. ... доктора наук / 25.00.01. Київ, 2012, с. 39.

58. Шукатка О. В., & Олійник Н. А. (2023). Формування здорового способу життя молодших школярів. *Гуманітарний форум*, № 1(1), С. 35–39. [https://doi.org/10.60022/1\(1\)-6GF](https://doi.org/10.60022/1(1)-6GF)

59. Шукатка О. В. Нормативно-правова база України щодо сприяння здоров'язбереження молоді. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Педагогічні науки*, 2018, №3 (2). С. 353–358.

60. Aherne D. Mindfulness based stress reduction for medical students: optimising student satisfaction and engagement. *BMC Medical Education*. 2016. Т. 16. № 1. P. 209.

61. Boot C. R., Vonk P., Meijman F. J. Health-related profiles of study delay in university students in The Netherlands. *Int J. Adolesc Med Health*. 76 2007. Vol. 19, № 4. P. 413–423.

62. Orth-Gomer K., Albus C., Bages N. et al. Pshychosocial considerations in the European guidelines for prevention of cardiovascular disease in clinical practice: Third Joint Task Force // *Int. J. Behav. Med*. 2005. V. 12 P. 132–141.

63. Weier M., Lee C. Stagnant or successful, carefree or anxious? Australian university students' goals and beliefs about adulthood and their current well-being. *Aust. Psychol*. 2016. № 51. P. 422–430.