

## **Лекції**

### **навчальна дисципліна "ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ"**

#### **Лекція 1**

**Тема: Предмет, об'єкти і методи педагогіки здоров'язбереження. Розвиток філософських поглядів на проблему здоров'я від стародавніх часів до сучасності.**

**Мета:** Розкрити концепції здоров'я в філософії та медицині. Сформувати у студентів уявлення про здоров'я в системі детермінаційних зв'язків. Проаналізувати еволюцію філософських поглядів на проблему здоров'я від періоду реліктових культур до сучасності.

#### **1. Філософські погляди на проблему здоров'я в період реліктових культур.**

Поступальний рух у напрямі сучасних вимірів щодо шляхів удосконалення і примноження здоров'я пов'язують із філософією античності I-IV ст. до н.е. і західноєвропейською філософією Нового часу.

У Давній Греції турбота про здоровий генофонд нації підносилася до державних законів, фізичне виховання було сформовано у чітку систему і спрямовувалося на розвиток сили, спритності, витривалості, нечутливості до болю, спеки, холоду. Здоров'я і фізична сила, за переконанням греків, були основними умовами захисту від ворогів. Підвалини наукового обґрунтування взаємозалежності здоров'я і способу життя людини заклав лікар-філософ, основоположник анатомії і фізіології в Греції, автор першого давньогрецького медичного трактату Алкмеон Кротонський. На його ідеї спиралася медицина яскравого представника так званої Коської філософської школи давньогрецького лікаря Гіппократа. В своїх унікальних трактатах «Про здоровий спосіб життя», «Про повітря, воду й ґрунти» вчений охарактеризував низку факторів, які можуть позитивно чи негативно впливати на стан здоров'я людини: пори року, клімат, якість ґрунту, води, особливості харчування, спадковість, вік, стать, темперамент, спосіб життя людини, нестача або надлишок фізичної активності, ін. За Гіппократом, функція лікаря обмежується призначенням лікування, натомість «виліковують» людину природа і фізична культура, відтак пріоритетне місце у лікарській діяльності має посідати використання профілактичних засобів. Переорієнтація фокусу наукових інтересів від матеріального світу до самої людини склала серцевину учень давньогрецького вченого-енциклопедиста, філософа і логіка Аристотеля. Концепція вченого про виміри душі людини, кожен з яких потребує «свого» виховання (рослинний – фізичного, тваринний – морального, а розумний – розумового) стала згодом основою теорії педагогіки XVII-XVIII ст. про доцільність виховання природних задатків людини. Вважаючи, що визначальним у здоров'ї людини є її спосіб життя, функцію

лікарів Аристотель вбачав у навчанні здоров'ю здорових і хворих людей. Неоціненою заслугою філософа є також актуалізована ним ідея про негативний вплив алкоголю на здоров'я нащадків.

Наукові засади розв'язання проблеми «здоров'я-нездоров'я» з успіхом розв'язували в стародавньому Римі. [перський вчений](#)-енциклопедист, [філософ](#), [лікар](#), [хімік](#), [астроном](#), теолог, [поет](#) Абу Алі аль-Хусейн ібн Абдаллах ібн Сіна з-посеред чинників збереження і зміцнення здоров'я виокремлював фізичні вправи, силові та швидкісні рухи, збереження правильної будови тіла, особисту гігієну, правильний вибір їжі, покращення «того, що вдихається через ніс», а також врівноваженість фізичного і духовного станів. Несприятливими для здоров'я вважав шкідливі фактори місцевості, клімату, умов побуту, неправильне харчування, виснажливу працю, душевні потрясіння. Важливою в контексті теми дослідження є висловлена Авіценною оригінальна думка про те, що збереження здоров'я і продовження життя – це предмет турботи самої людини.

В епоху ж Ренесансу, коли античний період сприймався взірцем та бажаною нормою і європейська думка звільнилася від середньовічної догми, світ людини загалом та її здоров'я зокрема почали осмислюватися відповідно до реальності

## 2. Теорія та методика формування здорового способу життя в українській педагогічній думці сьогодення

Проблема здорового способу життя є предметом пильної уваги сучасних науковців. У сучасних дослідженнях, зокрема: розроблено її філософсько-теоретичні, методологічні засади (Г. Апанасенко, Е. Булич, М. Гончаренко, В. Горашук, І. Мурахов, О. Савченко, Л. Сущенко), актуалізовано доцільність упровадження в навчальний процес спеціальних освітніх програм і навчальних дисциплін з формування здорового способу життя (В. Бобрицька, Т. Бойченко, Т. Воронцова, М. Гриньова, В. Пономаренко), відображено оригінальні концепції професійної підготовки майбутнього вчителя до здійснення “здоров'яформуючої” діяльності (В. Бабич, О. Бондаренко, В. Звєкова, В. Нестеренко, О. Омельченко, Н. Урум, О. Філіпп'єва), конкретизовано технології виховної роботи в зазначеному напрямі з дітьми різних вікових категорій (О. Ващенко, Ю. Гавриленко, О. Дубогай, О. Жабокрицька, С. Кондратюк, С. Омельченко, С. Свириденко, Г. Сіліна, Т. Шаповалова, І. Шеремет, С. Юрочкіна), представлено ретроспективу проблеми здорового способу життя особистості в контексті загального історичного розвитку (В. Бобрицька, Е. Булич, О. Ващенко, С. Горбунова, Л. Жовніренко, С. Кириленко, І. Мурахов, Л. Сущенко, А. Чаговець).

Одним із аспектів відповідної виховної роботи, за словами Ю.Гавриленко, є формування в учнів уявлення про ідеал здорової особистості. Вчена

виокремила основні етапи формування особистісних мотивацій і навичок здорового способу життя школярів: а) активізація в процесі спілкування учнів і учителя позитивного ставлення до здоров'я, розвиток “валеологічних уподобань”; б) розширення кола валеологічних знань школярів, передача їм необхідної інформації, “що впливає на зміст валеологічних понять та установок орієнтацій”; в) оволодіння вміннями і навичками ЗСЖ; г) реалізація позитивної валеологічної мотивації “в практичній діяльності й поведінці” учнів.

Особливість виховання здорового способу життя полягає в безперервності цього процесу. Увиразнюючи цю думку, С. Юрочкіна зазначає, що потребу, вміння та навички дбати про власне здоров'я “необхідно формувати повсякденно і повсякчасно”.

У дисертаційному дослідженні Г. Голобородько конкретизовано окремі чинники, від яких залежить ефективність виховання ЗСЖ, а саме: комплексний підхід до розв'язання проблеми; фахова підготовка вихователя з означеної проблеми; валеологічна освіта батьків та створення відповідних умов у сім'ях, які виховують дітей; взаємодія педагогічного колективу, медичного персоналу освітніх закладів та інших у вирішенні валеологічних навчально-виховних завдань.

Означені пріоритети аналогічні до міркувань С. Омельченко, яка обстоює думку про те, що необхідною і доцільною умовою ефективного розв'язання проблеми виховання здорового способу життя є створення “відкритої соціально-педагогічної системи взаємодії різноманітних соціальних інститутів суспільства” (сім'ї, навчального закладу, культурно-освітніх установ, громадських та дитячо-юнацьких організацій тощо), що передбачає створення “валеонасиченого здоров'язберігаючого простору”. Дослідниця зазначає, що кожен з цих соціальних інститутів має виконувати свою специфічну роль, а школа “виступає координуючим та регулюючим чинником зміцнення здоров'я, де потенціал навчально-виховного процесу використовується для підвищення рівня сформованості компонентів здорового способу життя”.

У науковій літературі накопичено досить потужний пласт праць, у яких увиразнено педагогічні умови й напрями навчально-виховної роботи в ділянці збереження, зміцнення і формування здоров'я з дітьми молодшого шкільного віку.

Сучасні дослідники зазначають, що найважливішим етапом для формування життєвих навичок, які сприяють здоров'ю, є період молодшого шкільного віку, оскільки дітям цієї вікової категорії уже доступне розуміння цінності власного здоров'я та здоров'я ближніх, вони здатні розуміти й усвідомлювати залежність стану здоров'я від способу життя (С. Кондратюк, Г. Сіліна). Успіхові навчально-виховної діяльності відповідного спрямування у початковій школі, на думку С. Свириденко, сприяють вікові особливості дітей молодшого шкільного віку: допитливість, емоційність, конкретність мислення,

сприймання своїх батьків як рольових моделей, чутливе реагування на думку дорослих та поради вчителів тощо.

У дисертації О. Ващенко обґрунтовано “цілісну” концепцію бачення шляхів організації навчально-виховної діяльності щодо формування в учнів початкових класів навичок ЗСЖ, яка передбачає концентрацію відповідної інформації у курсі “Основи здоров’я”, валеологізацію змісту всіх навчальних предметів, позаурочну валеологічну роботу з учнями.

Означені позиції підтримує С. Кондратюк. Науковець обґрунтувала інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя. У цьому процесі, на думку автора, доцільно об’єднувати три напрями виховної роботи. Перший спрямовується на розширення уявлень учнів початкових класів про здоровий спосіб життя за умови збагачення змісту всіх навчальних предметів відповідним матеріалом. Другий напрям координує вплив виховуючих суб’єктів (педагогів, батьків, медичних працівників, ін.) з метою формування у молодших школярів ЗСЖ як у навчальний, так і в позанавчальний час. Це, на думку С. Кондратюк, забезпечує безперервність означеного процесу. Третій напрям спрямований на застосування певних методів і форм виховання. Одні з них (бесіди, розповіді, виховні ситуації, ін.) реалізують діалогічний аспект виховання, який забезпечує мотиваційну спрямованість на здоровий спосіб життя. Інші (фізичні вправи, ігри, забави, рольові ігри, свята тощо) передбачають включення молодших школярів у конкретну практичну роботу зі збереження і зміцнення свого здоров’я, що реалізує особистісно-діяльнісний підхід виховання здорового способу життя.

Виокремлюючи оптимальні умови досягнення усвідомленого і самостійного дотримання молодшими школярами вимог здорового способу життя, С. Свириденко важливе місце відводить систематичній взаємодії і співпраці педагогічного колективу, сім’ї, соціальних інститутів і громадськості в цій ділянці праці. Дослідниця вважає, що різноманітна спільна робота з організації оздоровчо-спортивних, ігрових свят, змагань, конкурсів, творчих справ, керівництво секціями і гуртками, проведення екскурсій, виступи з бесідами та лекціями тощо дозволяє перетворити процес формування здорового способу життя учнів “у неперервний, забезпечити наступність і єдність у вихованні дитини в школі і вдома, посилити інформаційне забезпечення валеологічної освіти і виховання, поширити ідею здорового способу життя на доросле оточення”.

#### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Єфімова Є.М. Здоров’язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В.М.Єфімова // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57-58.

2. Ниши К. Универсальные правила здоровья. Избранное / Ниши К. – СПб.: ООО «Вектор», 2010. – 192 с.
3. Презлята, Г. Здоровий спосіб життя: ідеї, пошуки, досвід [Текст]: монографія / Ганна Презлята. – Ів.-Франківськ : НАІР, 2013. – 484 с.
4. Сливка Л.В. Виховання здорового способу життя молодших школярів (історичний та етнопедагогічний виміри): монографія / Л.В.Сливка. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – 320 с.
5. Сливка Л. Здоров'язбережувальна педагогіка: [навч.-метод. посіб.]. – Івано-Франківськ: видавець Кушнір Г.М., 2016. – 200 с.
6. Сливка Л.В. Екологія дитинства: [навч.-метод. посіб.]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2014. – 164 с.

## **Лекція 2**

**Тема: Методологічні основи педагогіки здоров'язбереження.**

**Мета:** Сформувати уявлення про здоров'я як важливу життєву цінність людини. Проаналізувати теоретичний фундамент для визначення змісту і технологій реалізації здоров'язбережувальної педагогіки.

1. **Здоров'я** ототожнюють з поняттям загального благополуччя (не лише фізичного, а й психічного і соціального), а його рівень – з якістю життя людини. Основою сучасного уявлення про здоров'я є визначення ВООЗ: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя». Такий підхід до здоров'я називають холістичним (від англ. «whole» – цілий, цілісний). Він враховує не лише фізичне благополуччя людини, а й відповідні емоційний стан, інтелектуальний розвиток, рівень соціалізації та духовності.

2. Теоретичний фундамент для визначення змісту і технологій реалізації здоров'язбережувальної педагогіки.

Для визначення змісту предмета «Основи здоров'я» треба усвідомити, що саме впливає на поведінку людини. Над цим питанням замислювалося чимало психологів.

Одним з перших був Зігмунд Фрейд, який вважав, що в основі усіх наших бажань і поведінки – сексуальний інстинкт. Роль інстинктів у поведінці справді велика, однак не можна пояснити усі прояви людської поведінки лише інстинктами, інакше люди ні в чому не відрізнялися б від тварин.

Психолог-гуманіст Абрахам Маслоу розробив теорію, яка пояснювала причини поведінки людини, і назвав її теорією потреб.

За Маслоу, існують дві системи потреб: базові потреби і мета потреби.

Базові потреби ще називають потребами дефіциту, оскільки людина відчуває потребу в тому, чого їй не вистачає.

Метапотреби називаються потребами розвитку, тому що в цьому випадку мотивація пояснюється бажанням розвитку і самовдосконалення. Більшість психологів вважає самореалізацію основним фактором нормального існування людини.

За останнє століття погляди на формування особистості кардинально змінилися. Деякі з них мають особливе значення як методологічна основа формування позитивної мотивації на здоров'я і здійснення превентивного виховання. Детермінанти, що мають безпосередній вплив на особистість, визначають як основні фактори її формування та класифікують за характером їх впливу на індивід. Це внутрішні (фізіологічні й психічні властивості організму) та зовнішні (соціальне оточення людини, активна взаємодія з іншими людьми тощо) умови розвитку індивіда як особистості.

У вітчизняній психології переважає інтегративний підхід, що базується на взаємозв'язку біологічного й соціального. Сучасні дослідження засвідчують, що, по-перше, людська психіка не є результатом або прямим продовженням натурального розвитку елементарних форм поведінки і психічного життя тварин; по-друге, психічні функції людини формуються протягом життя, шляхом засвоєння нею соціального досвіду (процес засвоєння є специфічною формою психічного розвитку, яка властива лише людині). Встановлено, що навіть такі прості і, здавалося б, вроджені функції, як тональний слух, насправді мають соціальну природу і формуються протягом життя. Деякі вчені вважають, що навіть функціональні системи мозку, будучи матеріальним субстратом психічних функцій, не з'являються у готовому вигляді до народження дитини і не дозрівають самостійно, а формуються в процесі спілкування і предметної діяльності.

#### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Ниши К. Универсальные правила здоровья. Избранное / Ниши К. – СПб.: ООО «Вектор», 2010. – 192 с.
2. Оржеховська В.М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В.М.Оржеховська // Наукові записки НДУ ім. М.Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – № 4. – С. 29-31.
3. Охорона життя і здоров'я дітей: Ч.2. Культура здоров'я молодшого школяра. 1-4 класи: Програма та методичні поради для вчителів початкової школи / Уклад. В.І.Шахненко. – К.: ІСДО, 1995. – 192 с.
4. Сливка Л. Здоров'язбережувальна педагогіка: [навч.-метод. посіб.]. – Івано-Франківськ: видавець Кушнір Г.М., 2016. – 200 с.
5. Сливка Л.В. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі: [навч.метод. посіб.] / Лариса Сливка. – Івано-Франківськ: НАІР, 2012. – 204 с.
6. Холістичний підхід до здоров'я як методологічне підґрунтя валеології //

Міхеєнко О.І. Валеологія: Основ індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник / О.І.Міхеєнко. – 2-ге вид., перероб. і доп. – Суми: Університетська книга, 2010. – С. 20-30.

7. Яцук Г.Ф. Здоров'я – найбільше благо. III частина. Допитливим про основи здоров'я / Г.Ф.Яцук, І.І.Бабин, Л.С.Барна, Н.М.Страшнюк. – Тернопіль: Астон, 2004. – 152 с.

### **Лекція 3**

#### **Тема: Здоров'язберігаючі педагогічні технології.**

**Мета:** Представити здоров'язбережувальні технології як складник системи діяльності навчального закладу у сфері збереження і формування здоров'я учнів, їх класифікація. Проаналізувати зміст і форми вияву здоров'язбережувальних технологій в освітній практиці та групи оздоровчих технік.

#### **1. Поняття та класифікація здоров'язбережувальних технологій в освіті**

Феномен «здоров'язбережувальні технології» сприймають неоднозначно. З одного боку, до них відносять нові педагогічні технології, альтернативні усім іншим. За такого підходу, можна працювати за технологіями С. Френе, В. Зайцева, М. Монтесорі, ін. З іншого боку, здоров'язбережувальні технології часто піддають міфологізації: їх уявляють, як щось таємне, ніколи небачене у школах. Насправді ж, тут не має бути чогось незвичайного, демонстративного. Наприклад, красиво оформлений фітобар – це здоров'язбережувальна технологія, але й чистота і порядок в туалетних кімнатах – це теж здоров'язбережувальна технологія, а не «просто» санітарно-гігієнічний стан; кабінет фізіотерапії у школі – це здоров'язбережувальна технологія, але й грамотно складений розклад уроків, використані учителем прийоми нейтралізації стресу в учнів тощо – це теж здоров'язбережувальна технологія, а не «щоденна усім відома робота в школі».

Зрозуміло, що здоров'язбереження учнів не може виступати у якості основної і єдиної мети навчально-виховного процесу. Але воно є одним із завдань, які необхідно розв'язувати задля досягнення освітніх цілей.

Здоров'язбережувальні технології в освіті, можна умовно виокремити у три групи, а саме: «медико-гігієнічні технології», «технології забезпечення безпеки життєдіяльності», «здоров'язберігаючі освітні (педагогічні) технології». Така класифікація пов'язана, насамперед, із суб'єктами, які реалізують ці технології.

*Медико-гігієнічні технології (МГТ).* Всі проблеми, пов'язані зі здоров'ям людини, традиційно відносять до компетенції медиків. До медико-гігієнічних технологій належать контроль і допомога в забезпеченні належних гігієнічних умов відповідно до регламентації санітарних норм. Якщо вчитель може лише відчувати, що повітря в класі занадто сухе, то лікар-гігієніст зможе визначити це інструментально і дати рекомендації з ефективного усунення порушень. Якщо

вчитель «на око» оцінить, чи достатньо освітлене робоче місце учня, то лікар використає для цього люксометр і аргументує свої рекомендації.

Шкільний лікар чи медсестра школи організовують проведення щеплень учням, надають невідкладну допомогу тим, хто звертається в медичний кабінет, проводять заходи з санітарно-гігієнічної просвіти учнів, педагогічного та батьківського колективів, стежать за динамікою здоров'я учнів, організовують профілактичні заходи напередодні, наприклад, епідемії грипу, йодують питну воду та сіль, слідкують за вітамінізацією харчового раціону учнів, вирішують низку інших завдань, які відносяться до компетенції медичної служби, ін.

*Технології забезпечення безпеки життєдіяльності (ТЗБЖ).* Їх реалізують спеціалісти з охорони праці, захисту в надзвичайних ситуаціях, архітектори, будівельники, представники комунальних, інженерно-технічних служб, громадської охорони, пожежної інспекції.

Нижче охарактеризовано технології, які умовно названо «Здоров'язбережувальні освітні (педагогічні) технології». Головне тут – не місце, де вони реалізуються, а використання при цьому психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій, підходів до розв'язання проблем, що виникають. Вони включають усі аспекти впливу вчителя (вихователя, психолога) на здоров'я учня на інформаційному, психологічному та біоенергетичному рівнях. Реалізація цих технологій досягається повною мірою тільки за умови визнання усіма педагогами навчального закладу своєї відповідальності за збереження здоров'я учнів і отриманні необхідної професійної підготовки у цьому напрямі.

*Фізкультурно-оздоровчі технології (ФОТ)* спрямовані на фізичний розвиток учнів: загартовування, тренування сили, витривалості, швидкості, гнучкості та інших якостей, які вирізняють здорову треновану людину від фізичної нестійкості. Реалізуються головню на уроках фізкультури та в роботі спортивних секцій.

Спрямованість *екологічних здоров'язбережувальних технологій (ЕЗТ)* – створення природовідповідних, екологічно оптимальних умов життя і діяльності людей, гармонійних стосунків з природою. У школі ЕЗТ реалізуються шляхом облаштування пришкольної території, її озеленення, створення «живих» куточків, участі школярів у природоохоронних заходах, залучення учнів до дослідницької діяльності в сфері екології тощо.

Самостійним направленням екологічних здоров'язбережувальних технологій є відеоекологічне: воно розв'язує проблему психологічного впливу на людину оточуючого середовища (природного і антропогенного).

*Навчально-виховні технології* забезпечують учням необхідний рівень грамотності для піклування про здоров'я (своє та близьких), допомагають у вихованні культури здоров'я. Сюди відносять освітні, просвітницькі і виховні програми, адресовані тим, хто навчається, батькам і педагогам.



*Організаційно-педагогічні технології (ОПТ)* стосуються структури навчально-виховного процесу, частково регламентованого санітарними нормами, і сприяють попередженню станів перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптивних станів. Для цього, наприклад, проводять фізкультхвилинки та фізкультпаузи, які дозволяють нейтралізувати несприятливі впливи статичності уроків, вправи для емоційної розрядки, «хвилинки спокою», які дозволяють частково нейтралізувати депресивні впливи, психоемоційні напруження, т. ін.

*Психолого-педагогічні технології (ППТ)* пов'язані безпосередньо із роботою вчителя на уроці та його впливом на своїх учнів протягом 45 хвилин.

*Соціально адаптивні й особистісно розвиваючі технології (САОРТ)* включають технології, що забезпечують формування й зміцнення психологічного здоров'я учнів, сприяють підвищенню ресурсів їхньої психологічної адаптації до різних умов та ситуацій. Сюди відносять різноманітні соціально-психологічні тренінги, програми соціальної та сімейної педагогіки, до участі в яких свідомо заохочують не лише учнів, а батьків та педагогів.

*Лікувально-оздоровлювальні технології (ЛОТ)* – це самостійні медико-педагогічні сфери знань, як-от: лікувальна педагогіка та фізкультура. Їх вплив забезпечує відновлення, корекцію фізичного здоров'я школярів.

Усі вищенаведені педагогічні з/з технології є сукупністю принципів, методів та прийомів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання та виховання надають їм ознак здоров'язбереження. Тому застосування в освітньому процесі тільки здоров'язберігаючих технологій як альтернативи усім іншим неправильне. Оскільки метою педагогічної технології є досягнення того чи іншого результату у навчально-виховному процесі, то здоров'язбереження, по-суті, не може бути його єдиною метою. Відповідно до цього, здоров'язберігаюча технологія виступає важливою складовою у процесі реалізації основних завдань школи, вказуючи на пріоритетне значення здоров'язбереження учнів.

## 2. Групи оздоровчих технік

У кожному педагогічну (освітню) здоров'язбережувальну технологію, як інструментальний компонент, входять *оздоровчі техніки*.

З огляду впливу на здоров'я дітей, оздоровчі техніки можна поділити на такі групи:

техніки, що сприяють запобіганню станам перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптивних станів: стимулювальна гімнастика, гімнастика пробудження, кольоротерапія (хромотерапія), фізкультурні паузи, ритмічна гімнастика, ін.;

техніки, пов'язані із безпосереднім впливом на функціональний стан різних органів та систем організму дитини: масаж, дихальна гімнастика, звукова гімнастика, гімнастика для очей, фітотерапія, аромотерапія, аурикулотерапія, ін.;

техніки, пов'язані із впливом на психіку дитини, із формуванням її психічного здоров'я: релаксація, кінезіологічна гімнастика, пальчикова гімнастика, психогімнастика, казкотерапія, сміхотерапія, музикотерапія, аутотренінг, медитаційні вправи, ін.

#### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О.Ващенко, С.Свириденко // Початкова освіта. – 2005. – № 46. – С.2-4.
2. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В.Карасева // Начальная школа. – 2005. - № 11. – С. 75-78.
3. Коцур Н.І. Здоров'язберігаючі технології у навчально-виховному процесі початкової школи / Н.І.Коцур, Л.С.Гармаш // Проблеми освіти: наук.-метод. збірник. – К.: інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 49. – С. 132-135.
4. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М.Митяева. – М.: Академия, 2008. – 360 с.
5. Навчально-методичний комплекс дисциплін фахової підготовки бакалавра за напрямом "Здоров'я людини": наук.-метод. зб. / Кол. авт. / заг. ред. С.В.Страшко. – К.: Освіта, 2013. – 360 с.
6. Рибальченко С.Є. Формування культури здоров'я учнів засобами інноваційних технологій. Модель навчального закладу – школа сприяння здоров'ю. – Х.: Основа, 2010. – 143 с.
7. Сливка Л.В. Екологія дитинства: [навч.-метод. посіб.]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2014. – 164 с.
8. Сливка Л. Методика викладання основ здоров'я в початкових класах: [навч.-метод. посіб.] / Лариса Сливка. – Івано-Франківськ: НАІР, 2014. – 164 с.
9. Сливка Л. Оздоровчі технології і техніки терапевтичного спрямування / Л.Сливка. – Івано-Франківськ, 2013. – 94 с.
10. Сливка Л.В. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі: [навч.метод. посіб.] / Лариса Сливка. – Івано-Франківськ: НАІР, 2012. – 204 с.
11. Стасенко В.Г. Здоров'язбережувальні технології [Текст] / В.Г.Стасенко, В.В.Волканова. – К.: Шкільний світ, 2013. – 120 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).

#### Лекція 4

**Тема: Педагогічна валеологія як галузева валеологія про навчально-виховні заходи залучення особистості до процесу здоров'ябудівництва.**

**Мета:** Сформувати уявлення про валеологічні освітні програми та умови їх реалізації. Висвітлити сутність концепції освіти «рівний-рівному» щодо здорового способу життя серед молоді України. Описати метод освіти «рівний-

рівному» та його основні поняття. Проаналізувати мотиваційно-ціннісний, когнітивно-процесуальний та аналітико-результативний компоненти моделі професійно-педагогічної діяльності учителя з організації здоров'язберігаючого довкілля молодших школярів.

## 1. Суть методу освіти «рівний - рівному» та його основні поняття

Метод освіти «рівний – рівному» ( англійською мовою «peer education») до середини XIX ст. не розглядався як самостійний метод навчання, а використовувався серед інших у європейській школі. Як самостійний навчальний метод почав впроваджуватись у середині XX ст. в країнах Західної Європи та Північній Америці.

У західній освітній практиці освіта рівний рівному вже стала одним з базових методів, що використовуються в початкових та середніх школах, університетах, за місцем проживання. Але особливо ефективним цей метод виявляється у просвітницькій роботі із запобігання негативним явищам. У час, коли знизився інтерес до здорового способу життя, а знання, поширювані дорослими, залишалися лише гаслами, новий підхід до забезпечення превентивних знань за допомогою самої молоді став рятівним.

Переваги передавання знань від однолітка до однолітка полягають в тому, що:

- підлітки більше часу спілкуються один з одним;
- глибше розуміють потреби свого оточення;
- на відміну від дорослих розуміють субкультурну мову;
- більше довіряють один одному, більше готові до розуміння і наслідування поведінки.

Слід відзначити й економічні переваги методу, оскільки однолітки, підготовлені за методом освіти «рівний – рівному», надають просвітницькі послуги безкоштовно.

Вітчизняний досвід освіти рівний рівному виріс із практики національної освіти в українських сільських школах, особливо малокомплексних, де вчитель вимушений працювати одночасно працювати з кількома класами. Приділяючи увагу певній групі (класу), педагог змушений залучати кращих учнів з інших класів, які виконують роль наставників.

Пошуки освітніх технологій на початку XX ст. викликали у вітчизняних науковців і практиків великий інтерес до методу освіти «рівний – рівному». Теорія культурології відповідності учасників педагогічної взаємодії Л, С, Виготського заклала, починаючи з 20-х років XX ст., основи широкого використання його підходу як педагогічного методу.

Свої соціальної значущості він набув завдяки використанню досвіду роботи з неповнолітніми за теорією відповідальної залежності та виховуючих

стосунків А. С. Макаренка, в педагогіці людяності В. О. Сухомлинського. Метод освіти «рівний – рівному» застосовувався у вітчизняній школі у вихованні через колектив; за бригадного та групового методів навчання; в разі закріплення за невстигаючим учнем кращого; у формах роботи вожатих, учнівських комісій, громадських дитячих організацій, а також у діяльності класного, шкільного, районного, обласного та республіканського активів учнів.

Прийоми методу освіти рівний рівному щодо питань здорового способу життя практикувалися в діяльності шкільних санітарних комітетів і санітарних постів, оперативних загонів. Отже метод слід розглядати і в контексті історичного розвитку освітніх процесів в Україні. Багаторічний досвід закладав методологічні основи для розвитку і впровадження методу в сучасних умовах.

Ознакою сьогодення в національній школі є розвиток самодіяльних спілок учнівської молоді, які популяризують здоровий спосіб життя. Це рух учнівського лідерства (лідер класу, лідер школи), що є організацією лідерів при районних відділах освіти. Нагромаджено досвід роботи учнівського самоврядування, діяльності позашкільних закладів як методичних центрів з підготовки учнів – лідерів у навчальний період і канікулярний час ( в оздоровчих таборах учнівського активу). Серед молодіжних організацій, що опікуються проблемами розвитку національних традицій формування здорового способу життя серед однолітків, найактивнішими є Січ , яка розвиває ідеї і методи здорового способу життя в Східній Україні, і Пласт, що охоплює переважно молодь західних регіонів України.

Активністю в поширенні ідей здорового способу життя відзначається також Асоціація гайдів України. Розвитку методу освіти «рівний – рівному» сприяє активна діяльність соціальних служб для молоді, особливо волонтерський рух, який активно використовується в консультуванні, патронажі, групах взаємопідтримки.

Проекти, в роботі над якими громадські організації використовують у зв'язках з учнівською молоддю та групами ризику в Дніпропетровській, Закарпатській, Вінницькій Харківській, Чернівецькій, Рівненській та інших областях метод освіти «рівний - рівному» , засвідчили його безперечну ефективність. На жаль, цей метод не набув поширення на загальноукраїнському рівні через відсутність інтересу офіційних установ до проектів громадських організацій. Досвід з реалізації зарубіжної моделі освіти «рівний – рівному» в загальноосвітніх навчальних закладах відомий лише вузькому колу спеціалістів, які працювали над відповідними проектами. Це стримало процеси його наукового узагальнення, адаптації і впровадження в освітню діяльність як навчального й виховного методу, а в позашкільну роботу – як соціальної технології.

Набутий досвід дає підстави стверджувати, що методи освіти «рівний – рівному» вже має певні надбання в системі вітчизняної освіти і специфіку

впровадження його в умовах України. Він сприятиме подальшій розбудові як національної освіти, так і демократичних та гуманістичних засад суспільства в цілому. Активна участь молоді в просвітницькому процесі означає новий етап реформування всієї системи національної освіти й превентивної діяльності.

## 2. Основні поняття

Визначення «освіта «рівний – рівному»» набуло поширення у зв'язку з визначенням ефективності результатів впровадження проектів популяризації здорового способу життя в країнах Європейської співдружності та інших країн світу. Поняття «освіта «рівний – рівному»» базується на тому, що основну участь у поширенні знань бере сама молодь. Переваги методу освіти «рівний – рівному» полягають у тому, що підліткове середовище є природним соціокультурним середовищем для однолітків, доступ до якого дорослих обмежено віком, соціальним статусом, мовою, стилями комунікації та ефективністю впливів.

Нині в світі діє велика кількість проектів, в основі яких лежить метод освіти «рівний – рівному». Проте єдиного визначення цього поняття немає, що зумовлено тим, що кожна з країн, яка впроваджує метод, орієнтується передусім на культурні традиції своєї системи освіти й особливості своєї нації. Тому кожна національна програма дає своє визначення цього поняття.

Освіта «рівний – рівному» оцінюється як соціально–педагогічне явище. Тому, згідно з Концепцією, вона розглядається в кількох аспектах. Насамперед, це соціальний підхід (політика) формування у молоді людини ідеалу здоров'я і здорового способу життя через набуття превентивних знань, навичок, умінь, психологічних якостей і установок на соціально відповідальну поведінку. Це й технології, оскільки передбачає послідовну систему активних дій лідерів–підлітків і тренерів–педагогів, спрямованих на спростування міфів, уявлень, моделей поведінки, які ведуть до втрати здоров'я, і зміну їх позитивними орієнтирами життєвого вибору через поширення достовірної інформації та зразків власного прикладу життєвої позиції лідерів.

Освіта рівних визначає передавання достовірної інформації авторитетними особистостями, довіра до яких і є основною умовою опанування превентивними знаннями. Вона також є прийомом більшої доступності знань про здоровий спосіб життя, запобігання негативній поведінці і визначає організацію превентивної діяльності з опанування знань, умінь та навичок, що формують установки, для усвідомлення переваг здорового способу життя. «Рівний–рівному» – це освітній метод, завдяки якому відбувається обмін знаннями і вміннями, що, в свою чергу, сприяє формуванню достовірних знань, умінь, навичок і ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя й запобігання негативним вчинкам.

Отже, навчання здорового способу життя за методом «рівний – рівному» – це суспільно корисна діяльність молоді, яка полягає в передаванні знань, умінь і навичок здорового способу життя, що сприяє запобіганню тютюнопалінню, алкоголізму, наркоманії, ВІЛ/СНІДу, ХПСШ та іншим негативним явищам.

### 3. Модель здоров'язбережувальної діяльності учителя

Шкільна практика виховання доводить, що ніякі педагогічні системи не можуть замінити особистого впливу людини на людину, впливу вчителя на учня. Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя в руслі збереження здоров'я дітей та формування у них навичок здорового способу життя, полягають в актуалізації дотримання гуманістичних принципів навчання і трансформації педагогічної свідомості педагога, яка пов'язана з такими чинниками:

- ✓ зміна ставлення педагога до дитини (він має приймати її такою, якою вона є, і на цій основі намагатися зрозуміти її потреби, схильності, здібності, її індивідуальний шлях розвитку);
- ✓ зміна ставлення вчителя до завдань навчально-виховного процесу: вони стосуються не тільки досягнення дидактичних цілей, а передусім – підтримки і зміцнення здоров'я учнів;
- ✓ зміна ставлення до себе й свого здоров'я;
- ✓ усвідомлення свого внутрішнього світу, ступеня впливу на дітей та здійснення професійно-педагогічної діяльності з позиції здоров'язбереження учнів.

У повноцінному виконанні програми навчання здоровому способу життя виняткова роль належить способу життя учителя, його ставленню до власного здоров'я, реальному слідуванню тим правилам здорового і безпечного життя, яких він навчає своїх вихованців.

Теоретична модель (ТМ) здоров'язбережувальної діяльності вчителя поєднує в собі такі структурні компоненти: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-процесуальний, аналітико-результативний.

*Мотиваційно-ціннісний складник ТМ* передбачає:

- валеологічну культуру (виявляти валеологічну культуру означає: визнавати людину та її здоров'я як найвищі цінності, володіти системними валеологічними знаннями, реалізовувати свої творчі здібності на теренах оздоровчої активності, бути прихильником цінностей здорового способу життя, дивитися в майбутнє з оптимізмом і рішуче боротися за своє здоров'я і здоров'я інших в різноманітних ситуаціях життя, зокрема екстремальних; бути активним учасником громадської діяльності, спрямованої на збереження й зміцнення здоров'я населення тощо).
- свідоме бажання педагога здійснювати духовне наставництво вихованця на шляху до його розвитку;

➤ сформованість у вчителя сукупності особистісно значущих якостей (відповідальність, працездатність, педагогічний такт, педагогічний оптимізм, емпатія, урівноваженість, ін.), необхідних для реалізації завдань збереження і формування здоров'я учнів;

➤ гуманізм (гуманістична спрямованість особистості вчителя означає ставлення до дитини як до найвищої цінності, визнання її права на свободу і щастя, вільний розвиток і прояв своїх здібностей; чітке розуміння душевного стану дитини, прагнення підняти авторитет кожного учня; учитель повинен бути переконаний у гідності кожного учня, у необхідності для нього вільного вибору, самовдосконалення, відповідальності за свої вчинки, а отже, має бути налаштований на допомогу учневі пізнати себе як особистість і відбутися як особистість);

➤ всебічний розвиток (розвиток особистості учня як головна мета педагогічної діяльності можливий за умови духовного багатства, інтелігентності, загальної культури самого педагога);

➤ повага до загальнолюдських цінностей і почуття національної гідності й честі (усвідомлюючи себе суб'єктом соціуму, учитель зобов'язаний поважати культурні надбання свого народу та інших народів світу, мати почуття патріотизму, яке спирається, зокрема, на національні традиції здорового способу життя, багатовікову культуру у цій сфері).

*Когнітивно-процесуальний компонент* – це якісне засвоєння сукупності психолого-педагогічних знань і вмінь (гностичних, прогностичних, комунікативних, організаторських), необхідних для організації збереження й зміцнення здоров'я школярів. Це дозволяє учителю:

- відбрати зміст навчання, що максимально враховує індивідуально-психологічні особливості дітей (через різні варіанти навчальних програм, підручників, дидактичних матеріалів, які дають можливість на єдиному базовому змісті знань варіювати процес навчання, забезпечують умови вільного й самостійного вибору навчальної діяльності, набуття особистісно значущих знань);

- використовувати методи викладання, які стимулюють учнів до діяльності творчого характеру, адекватно відповідають потребам і можливостям школярів, сприяють індивідуально-емоційному проживанню й осмисленню знань, стимулюють уяву, фантазію, розвиток пам'яті, мислення, емоційно-почуттєвої й вольової сфер учнів;

- оцінювати навчальну діяльність школяра, порівнюючи його не з іншими дітьми, а із самим собою, з тими змінами, які відбулися в ньому (це створює справжні умови особистісного розвитку учня);

- будувати взаємодію з учнями на основі суб'єкт-суб'єктного (фасилітуючого) характеру взаємин, діалогового стилю спілкування, толерантного ставлення, співпраці з дітьми;

- в організації навчання враховувати динаміку працездатності учнів протягом уроку, навчального дня, тижня, року, здійснювати профілактику розумового стомлення і перевантаження вихованців;

- доцільно використовувати оздоровчі освітні техніки (ігрову діяльність, рухову активність, вправи на зняття м'язового і психологічного напруження, арттерапію, музикотерапію, казкотерапію, терапію працею, ін.), що створюють сприятливі умови для відновлення і збагачення сил дітей.

Арсенал форм, за допомогою яких учитель може вирішувати проблему збереження здоров'я учнів, включає все розмаїття можливостей його професійної діяльності – навчальну й позакласну роботу. Важливим тут є включення елементів формування здорового способу життя у зміст і технології проведення усіх навчальних дисциплін, виховних заходів.

*Аналітико-результативний компонент* ТМ передбачає аналіз, осмислення, самоаналіз виконаної роботи, рефлексію й корекцію результатів власної діяльності. Критерієм результативності діяльності вчителя щодо організації здоров'язберігаючого освітнього середовища і психологічної комфортності навчально-виховного процесу є здоров'я учнів, показниками чого виступають:

- бажання учня йти до школи, спілкуватися з учителем, однолітками, отримувати радість пізнання, відчувати себе значущим і потрібним для інших людей;
- стійкий навчальний інтерес школяра;
- сформованість в учня життєвої мотивації на здоров'я, навичок здорового способу життя;
- адекватне відновлення фізичних, психічних, духовних сил учнів (відсутність стомлення, висока працездатність, наполегливість, здоровий колір обличчя тощо); урівноваженість психічного стану, комунікативність, здатність до співпраці з людьми, соціальна мобільність, адекватна оцінка своїх здібностей і можливостей інших людей, віра у свої сили, настанова на успіх у житті.

#### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Болсун С. Зовнішність учителя як компонент педагогічної техніки / С.Болсун // Початкова школа. – 2000. – № 7. – С. 48-50.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі / О.Ващенко, С.Свириденко // Здоров'я і фізична культура. – 2006. - №8. – С.1-6.
3. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О.Ващенко, С.Свириденко // Початкова освіта. – 2005. – № 46. – С.2-4.



4. Мадзігон В. У нас з вами один об'єкт – діти! / В.Мадзігон // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2002. – № 4. – С. 9-18.
5. Попова Ж.Г. Имидж учителя начальной школы: какой цвет выбрать? / Ж.Г.Попова // Начальная школа. – 2005. – № 10. – С. 30-33.
6. Презлята, Г. Здоровий спосіб життя: ідеї, пошуки, досвід [Текст]: монографія / Ганна Презлята. – Ів.-Франківськ : НАІР, 2013. – 484 с.
7. Професійно-педагогічна діяльність вчителя початкової школи з організації здоров'язбережувального навчально-виховного процесу // Кондратюк С.М.. Інтегрований підхід до формування у молодших школярів здорового способу життя: здоро'язбережувальне виховання: навч. посіб. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. – С. 77-91.
8. Савченко О. Реалізація оздоровчої функції шкільної освіти / О.Савченко // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2002. - № 4. – С. 11-18.
9. Сливка Л. Здоров'язбережувальна педагогіка: [навч.-метод. посіб.]. – Івано-Франківськ: видавець Кушнір Г.М., 2016. – 200 с.
10. Сливка Л.В. Екологія дитинства: [навч.-метод. посіб.]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2014. – 164 с.

## **Лекція 5**

### **Тема: Основи педагогічної ергономіки.**

**Мета:** Сформувати у студентів уявлення про ергономічний підхід в організації навчального процесу.

Проаналізувати ергономічні вимоги до навчального обладнання і навчального приміщення.

Розкрити вимоги до оснащення кабінету засобами навчання та навчальним обладнанням.

Дати характеристику санітарно-гігієнічних умов праці.

### **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Гігієна навчально-виховного процесу в школі // Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. – 2-е вид. – К.: Професіонал, 2006. – С. 442-461.
2. Гігієнічні вимоги до обладнання школи // Кисельов Ф.С. Анатомія і фізіологія дитини з основами шкільної гігієни / Ф.С.Кисельов. – К.: Радянська школа, 1967. – С. 259-268.
3. Гігієнічні основи навчання і виховання // Кисельов Ф.С. Анатомія і фізіологія дитини з основами шкільної гігієни / Ф.С.Кисельов. – К.: Радянська школа, 1967. – С. 268-277.
4. Гігієнічні основи організації навчальної роботи у школі // Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести: навч. посіб. / за ред. П.Д.Плахтія. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2009. – С.285-299.

5. Карапузова Н.Д. Основи педагогічної ергономіки: навч. посіб. для вузів / Н.Д.Карапузова, Є.А.Зімниця, В.М.Помогайбо. - К.: Академвидав, 2012. - 192 с.
6. Карпенко О. Безпека життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку: навчально-методичний посібник / Ореста Карпенко, Любов Загоруйко. - К.: Видавничий дім "Слово", 2016. - 192 с.
7. Максименко С. Учбове навантаження і збереження здоров'я школярів / С.Максименко // Директор школи, ліцею, гімназії. - 2002. - № 4. - С.19-23.
8. Онопрієнко Ю. Динамічна парта / Ю.Онопрієнко // Початкова школа. - 2007. - № 5. - С. 47-49.
9. Організаційно-педагогічні умови формування у молодших школярів здорового способу життя // Кондратюк С.М. Інтегрований підхід до формування у молодших школярів здорового способу життя: здоро'язбережувальне виховання: навч. посіб. - Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. - С. 105-115.
- 10.Сливка Л. Здоров'язбережувальна педагогіка: [навч.-метод. посіб.]. - Івано-Франківськ: видавець Кушнір Г.М., 2016. - 200 с.
- 11.Школа сприяння здоров'ю від А до Я: перші кроки [Текст] / упор. Н.Черненко. - К. : Шк. світ, 2010. - 112 с.

## **Лекція 6**

### **Тема: Біоритмологічні засади організації навчальної діяльності.**

**Мета:** Ознайомити студентів із загальною характеристико ритмів навколишнього середовища та ритмів життєдіяльності. Сезонні зміни біоритмів. Добові ритми. Розкрити поняття про працездатність учня. Основні закономірності розумової працездатності. Утома і перевтома. Показники, за якими можна визначити порушення стану здоров'я учня. Профілактика утомлюваності учнів на уроці. Валеологічний аналіз уроку.

#### **1. Загальна характеристика ритмів життєдіяльності людини**

Навчання можна визначити як цілісний двобічний процес педагогічної діяльності вчителя (викладання) та навчально-пізнавальної діяльності учня (учіння), спрямований на досягнення визначених навчально-виховних завдань. Викладання полягає в передачі визначеного обсягу знань, керівництві навчально-пізнавальною діяльністю учнів, їх вихованням і розумовим розвитком. У процесі навчання учні оволодівають новими для них поняттями, законами, пізнають суть явищ, навчаються їх розуміти, узагальнювати, систематизувати та застосовувати знання на практиці. Вони оволодівають навчальними вміннями та навичками, способами навчально-трудової діяльності, прийомами самостійного оволодіння новими знаннями.

З точки зору збереження і зміцнення здоров'я учнів процес навчання

повинен будуватися з урахуванням вікових особливостей учнів і тих фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі в ході учіння, у зв'язку з чим відповідно необхідно змінювати форми та методи пізнавальної діяльності. Насильство над особистістю, руйнація закономірностей рівноваги, ритмів, притаманних їй, призводить до знищення здоров'я людини, а часто і її як особистості.

Біологічні ритми, або біоритми, – це регулярні кількісні та якісні зміни життєвих процесів, що відбуваються на всіх рівнях життя: молекулярному, клітинному, тканинному, органному, організмовому, популяційному і біосферному.

Найважливіший добовий ритм людини – це чергування сну і неспання. Середня тривалість сну – не менше семи годин. Утім, співвідношення сну і неспання дуже індивідуальне.

У народі людей розподіляють на «жайворонків» та «сов». «Жайворонки» – це ті, хто рано прокидаються і рано лягають спати. «Сови», навпаки, спати лягають пізно і прокидаються теж пізніше. «Жайворонки» – бадьорі, життєрадісні, енергійні в першій половині дня; «сови» – у другій. Людей, активність яких не має чітко вираженої залежності від періоду доби, іноді називають «голубами».

Стан організму людини залежить від її внутрішнього біоритму. Протягом доби більшість фізіологічних процесів періодично коливається. Відомо близько 300 функцій із добовою періодичністю. Різні функції організму мають неоднаковий ритм інтенсивності. Встановлено, що ритмічно змінюється температура тіла людини. У денні години вона підвищена (її максимальне значення припадає на 18 годину), а вночі знижується (її мінімальне значення припадає на час між першою годиною ночі й п'ятою годиною ранку. Хоча сучасна людина і створила навколо себе штучне температурне середовище, температура її тіла протягом доби коливається, як і багато років тому. Це пов'язано з тим, що вдень обмін речовин інтенсивніший, що зумовлює підвищення активності організму. Добовий ритм температури тіла досить сталий.

Базисним ритмом людини є циркадіанний добовий ритм з частотою повторюваності циклу – 1 раз на добу, який притаманний більшості фізіологічних функцій людини – температурі тіла, частоті серцевих скорочень, артеріальному тиску, процесу сприймання й опрацювання інформації.

Коливання інтенсивності фізіологічних функцій відбуваються у різні періоди дня. В період з 8 год. 30 хв. до 11 год. активність поведінки знаходиться на найвищому рівні. Саме ранком з 9<sup>00</sup> до 13<sup>00</sup> мозок людини найбільш активно класифікує інформацію, аналізує та узагальнює її. Це пік працездатності. Другий пік настає після 16-ої години.

Двічі на добу в людини падає працездатність м'язів серця – близько 13<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> год. і 21<sup>00</sup> год. Тому у цей період лікарі не рекомендують виконувати важку фізичну та розумову роботу. Між 2-ою і 4-ою годиною ночі в людини знижується активність пам'яті, уваги, що слід ураховувати, виконуючи роботу в нічний час.

## 2. Поняття про працездатність, утому, перевтому

Головним біоритмологічним принципом раціональної організації навчальної діяльності має бути суміщення навчальних занять із часом біоритмологічного оптимуму. Організовуючи навчальний процес, необхідно враховувати основні закономірності динаміки працездатності школярів протягом уроку, навчального дня, тижня, року.

Працездатність є здатністю учня діяти цілеспрямовано і досягати певних результатів.

Працездатність учнів протягом дня чи уроку нестабільна, їй властивий фазовий розвиток: входження, оптимальна працездатність і стомлення.

Будь-яка робота (і фізична, і розумова), якщо вона є надмірно інтенсивною і тривалою, призводить до зниження продуктивності і розвитку вираженого стомлення.

*Утома* – це стан організму, який характеризується зниженням його працездатності в результаті довготривалого або надмірного навантаження; закономірний процес тимчасового зниження працездатності, що виникає внаслідок тривалої, інтенсивної роботи. У людини розрізняють фізичну та психоемоційну утому. Навчальна діяльність молодших школярів пов'язана з виникненням обох видів втоми. Фізична утома є наслідком довготривалого й одноманітного фізичного навантаження. Психоемоційна утома є результатом емоційної напруги, яка пов'язана з діяльністю нервової системи та головного мозку.

Біологічне значення втоми полягає в тому, що вона призводить до виникнення гальмування у нервових клітинах, забезпечуючи таким чином захист всього організму, насамперед центральної нервової системи, від перенапруження і руйнування. Проблема втоми розв'язують у три етапи: виявляють її причини та механізми розвитку; діагностують утому та оцінюють працездатність; розробляють методи профілактики втоми.

За різних видів м'язової діяльності основними причинами розвитку втоми є сукупність порушень в основних функціональних системах організму:

- нервово-м'язовому апараті у зв'язку зі зміною обміну речовин та зниженням провідності синапсів;
- центральній нервовій системі внаслідок зниження збудливості нервових центрів через сильну та тривалу дію рецепторних імпульсів;
- ендокринній системі у зв'язку з надлишковим надходженням у кров гормонів гіпофіза і надниркових залоз за емоційного напруження чи, навпаки, внаслідок послаблення функцій цієї системи при тривалій виснажливій роботі;
- системах кровообігу та дихання за рахунок ослаблення скорочувальної здатності серцевого м'яза та дихальних м'язів, що уповільнює кисневе постачання організму і окислення продуктів обміну.

Значення кожної причини втоми змінюється залежно від характеру, інтенсивності та тривалості трудової діяльності. Наприклад, втома швидко розвивається у разі монотонної, статичної та сенсорно збідненої діяльності.

*Початкові ознаки втоми:*

- зниження якості роботи (кількість правильних відповідей);
- збільшення кількості помилок;
- погіршення пам'яті та мислення (особливо при втомі у процесі розумової діяльності);
- зміна в поведінці учня – він стає неспокійним або в'ялим;
- розлад уваги, що є однією з найчутливіших до втоми психологічних характеристик;
- погіршення регуляції фізіологічних функцій (спітнілість, почервоніння обличчя);
- погіршення зору;
- розлади моторної сфери (уповільнення чи безладна квапливість рухів, розлад їх ритму, послаблення точності та координації рухів, зміна почерку);
- скарги на втому;
- засинання під час уроку, спричинене процесами гальмування в ЦНС;
- ослаблення волі (зменшення рішучості, витримки, самоконтролю);
- відчуття слабосилля (людина відчуває погіршення працездатності навіть тоді, коли продуктивність праці не знижується; воно виражається як переживання особливої, обтяжливої напруги та невпевненості; людині здається, що вона не може продовжувати роботу належним чином).

Зміни в організмі, пов'язані з утомою, мають тимчасовий характер і зникають при зміні діяльності або в процесі відпочинку.

Навчальний процес не повинен виключати втоми, але має вибудовуватися таким чином, щоб віддалити її прихід і, найголовніше, попередити виникнення перевтоми.

При перевтомі зміни, які відбуваються в організмі, не проходять ні при короткочасному відпочинку, ні при переключенні на новий вид діяльності.

Початковими ознаками перевтоми є зміни в поведінці учня – нестриманість, роздратованість, стійке зниження працездатності, опору організму до захворювань. І тоді часто з'являються головні болі, порушується сон. Негативний вплив перевтоми, особливо хронічної, яка є наслідком перевантажень, призводить до погіршення стану здоров'я учня.

Утомлюваність – це суб'єктивний індивідуальний показник, який характеризує функціональну «коштовність» уроку для кожного учня.

З метою забезпечення високого рівня працездатності та зниження стомлюючої дії навчального навантаження на організм школярів процес навчання необхідно будувати з урахуванням вікових особливостей учнів і тих фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі в ході учіння.

Так, на початку навчального року працездатність школярів невисока. Після літніх канікул учні поступово адаптуються до навчання, і тільки через певний

час працездатність досягає максимуму. Збереженню працездатності на високому рівні протягом тривалого часу допомагають канікули – осінні, зимові, весняні. Вони випереджують розвиток втоми, зберігають здоров'я. Проте на кінець навчального року відбувається накопичення втоми, тобто виникає перевтома, і працездатність знижується. Тому літні канікули є необхідними для відновлення фізіологічного стану учнів.

Такі показники, як увага та пам'ять, є найбільш високими з жовтня по січень. До березня вони поступово спадають. Починаючи з травня, розумова працездатність знаходиться на низькому рівні.

Зміна фізичної і розумової працездатності відбувається також протягом недільного циклу. У понеділок вона найбільш низька. Потім помітно зростає, досягає піку в середу, а в п'ятницю та суботу відбувається спад працездатності.

### 3. Деякі аспекти профілактики утомлюваності школярів на уроці

Запорукою нормального функціонального стану учнів у процесі навчальної діяльності, можливості підтримувати розумову працездатність на високому рівні та запобігати передчасному стомленню є правильна організація уроку, рівень його гігієнічної спрямованості. Завдання школи не тільки дати дитині необхідну освіту, а й зберегти в процесі навчання її здоров'я.

У розпорядку дня учня стомливі статичні навантаження переважають над динамічними, які природні для молодших школярів, оскільки розвиток рухових центрів, особливо активний у 3-6 років, у них продовжується. Виконання домашнього завдання теж вимагає тривалого вимушеного збереження статичної робочої пози. Наслідком цього є тривале і значне навантаження на опорно-руховий апарат, серцево-судинну і нервову системи, що призводить до порушення їх функцій.

Кожен урок оцінюється за такими параметрами:

- ✓ складністю: це об'єктивна властивість уроку, вона включає конкретний обсяг знань, умінь, навичок, які повинен засвоїти учень, інтенсивність роботи;

- ✓ насиченістю (кількість видів навчальної діяльності, елементів уроку, якими були зайняті учні);

- ✓ емоційністю стану учнів (оцінка реакції учнів на навантаження).

Утомлюваність уроку не завжди пов'язана з його складністю. Багато, що залежить від рівня та методики викладання, підготовленості необхідно будувати навчальний процес на основі фізіологічних закономірностей змін працездатності школярів.

З метою підтримання уваги і працездатності школярів, профілактики стомлюваності учнів, їх перезбудженню упродовж уроку проводять вправи для зняття фізичного і психологічного напруження (фізкультхвилинки), на які витрачають 2-3 хвилини, і так звані «хвилинки тиші». Хвилина активного відпочинку учня – це 10 хвилин стійкої уваги і більш повноцінної роботи. На

уроках письма, мови, читання та математики фізкультхвилинка необхідно проводити через кожні 15 хвилин уроку. Ефективність «оздоровчої» дії фізкультхвилинки напряду залежить від їх емоційного забарвлення. Щодо «хвилинки тиші», то цю форму відпочинку краще проводити із заплющеними очима.

#### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Біоритми і режим дня дітей та підлітків // Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум. тести: навч. посіб. / за ред. П.Д.Плахтія. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2009. – С.165-185.
2. Богосвятська А. "Ранок" і "вечір" уроку як гармонійна зміна природних психофізіологічних фазових станів дитини / А.Богосвятська // Зарубіжна література в школах України. – 2016. – № 10. – С. 10-18.
3. Охорона життя і здоров'я дітей: Ч.2. Культура здоров'я молодшого школяра. 1-4 класи: Програма та методичні поради для вчителів початкової школи / Уклад. В.І.Шахненко. – К.: ІСДО, 1995. – 192 с.
4. Працездатність учня // Кондратюк С.М., Павлушенко Н.М. Основи здоров'я, 1-4 класи: матеріали до уроків: навч. посіб. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. – С. 105-111.
5. Природовідповідний зміст здорового способу життя молодших школярів заснований на біоритмологічному ґрунті // Кондратюк С.М.. Інтегрований підхід до формування у молодших школярів здорового способу життя: здоров'язбережувальне виховання: навч. посіб. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. – С. 68-76.
6. Роль біоритмів у забезпеченні життєдіяльності людини // Желібо Є.П. Безпека життєдіяльності: Підручник / Є.П.Желібо, В.В.Зацарний. – К.: Каравела, 2007. – С. 69-73.
7. Сливка Л. Здоров'язбережувальна педагогіка: [навч.-метод. посіб.]. – Івано-Франківськ: видавець Кушнір Г.М., 2016. – 200 с.
8. Сливка Л.В. Екологія дитинства: [навч.-метод. посіб.]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2014. – 164 с.
9. Сливка Л. Організація здоров'язберігаючого середовища молодшого школяра: теоретичні й практичні аспекти / Л. Сливка // Гірська школа Українських Карпат. – Івано-Франківськ, 2014. – № 11. – С. 44-47.
10. Сливка Л. Теоретичні й практичні засади організації уроку в початкових класах: здоров'язберігаючий аспект / Л. Сливка // Вісник Прикарпатського університету. – Педагогіка. Вип. L. – Івано-Франківськ, 2013. – С. 145-149.
11. Сливка Л. Теоретичні й практичні засади створення середовища, сприятливого для здоров'я молодших школярів / Л. Сливка // Карпати-Аппалачі: формування особистості в контексті сталого розвитку гірських регіонів : [Матеріали II Міжнародної спільної українсько-американської науково-практичної конференції, 24-26 вересня 2013 р.] / Гол. ред. В.Д. Хрущ. – Івано-Франківськ : НАІР, 2013. – С. 180-182.

- 12.Яцук Г.Ф. Здоров'я – найбільше благо. III частина. Допитливим про основи здоров'я / Г.Ф.Яцук, І.І.Бабин, Л.С.Барна, Н.М.Страшнюк. – Тернопіль: Астон, 2004. – 152 с.

## **Лекція 7**

**Тема 7: Практики формування психічного здоров'я в процесі навчально-виховної роботи загальноосвітнього закладу.**

**Мета:** Сформувати уявлення про основні принципи формування індивідуального психічного здоров'я та поняття про психічне здоров'я індивіда як стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінку людей. Проаналізувати основні критерії психічного здоров'я та емоційні аспекти психічного здоров'я, ознаки емоційно здорової людини. Визначити інтелектуальний аспект психічного здоров'я, ознаки інтелектуально здорової людини. Проаналізувати вплив емоцій на здоров'я.

Актуалізувати знання студентів про набуті чинники, які знижують рівень індивідуального психічного здоров'я: психостреси, психотравми, мобінг, зомбування, шкідливі звички (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків), вплив мобільних телефонів, гіподинамії, "шкільний" і дидактогенний неврози, психофункціональні особливості розумової праці, вплив втоми, перевтоми й порушення режиму дня на психічне здоров'я в дитячому та підлітковому віці.

Проаналізувати прийоми самодопомоги: психологічні та психофізіологічні, методи релаксації.

Організувати бесіду про роль учителя й вихователя у збереженні психічного здоров'я, підвищення психічної культури, творчого мислення учнів. Навести приклади застосування елементів психогімнастики (психомоторних розминок, оздоровчих комплексів з елементами психогімнастики).

## **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Валеологічні аспекти психічного здоров'я // Грибан В.Г. Валеологія: підручник. К.: Центр учбової літератури, 2008. – С. 60-74.
2. Еколого-психологічні чинники сучасного способу життя [Текст]: колективна монографія / За ред. Ю.М. Швалба. – К. : Педагогічна думка, 2007. – 276 с.
3. Оржеховська В.М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В.М.Оржеховська // Наукові записки НДУ ім. М.Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – № 4. – С. 29-31.
4. Охорона життя і здоров'я дітей: Ч.2. Культура здоров'я молодшого школяра. 1-4 класи: Програма та методичні поради для вчителів початкової школи / Уклад. В.І.Шахненко. – К.: ІСДО, 1995. – 192 с.
5. Система роботи з психофізичного розвитку дитини / Авт.-упоряд.



- В.В.Єфремова. – Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 160 с.
6. Сливка Л. Методика викладання основ здоров'я в початкових класах: [навч.-метод. посіб.] / Лариса Сливка. – Івано-Франківськ: НАІР, 2014. – 164 с.
  7. Сливка Л.В. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі: [навч.метод. посіб.] / Лариса Сливка. – Івано-Франківськ: НАІР, 2012. – 204 с. .
  8. Стасенко В.Г. Здоров'язбережувальні технології [Текст] / В.Г.Стасенко, В.В.Волканова. – К.: Шкільний світ, 2013. – 120 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).

## **Лекція 8**

**Тема: Практичні аспекти проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з вихованцями.**

**Мета:** Актуалізувати знання про кольоротерапію, фітотерапія, аромотерапію.

Охарактеризувати профілактику порушень зору у дітей та причини виникнення патологій зору. Обговорити методики конструювання навчально-пізнавальної діяльності дітей в режимі динамічної партії, рухомих об'єктів і "зорових горизонтів" за методиками В.Ф. Базарного, тренажів за допомогою опорно-рухових траєкторій та вправ з сигнальними мітками, вправ для зниження візуального напруження та відновлення зорової працездатності, стимулювальної гімнастики для очей.

Продемонструвати методику проведення вправ для розвитку руки і пальців (пальчикові вправи методика пальчикових вправ, розроблена японськими вченими, пальчикові ігри, казки-вистави), дихальної гімнастики.

Дати завдання щодо підготовки індивідуальних проектів щодо комплексів коригувальних вправ (на корекцію постави, на виправлення сколіозу, для дітей з сутулою спиною, для дітей з кругло-зігнутою спиною, для формування правильної постави, для корекції плоскостопості, для попередження плоскостопості).

## **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Бенідіктова Л. Лікувальна фізкультура в школі / Л.Бенідіктова. – К.: Л.Галіцина, 2006. – 128 с.
2. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / Автори-упорядники Л.В.Калуська, З.В.Калуський, М.М.Гуменюк. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 184 с.
3. Жадан О. Оздоровлювальні вправи на кожен урок / О.Жадан // Педагогічна майстерність. – 2016. – № 9 (вересень). – С. 12-16.
4. Ламтєва І. Самооздоровлення з використанням нетрадиційних методик. Семінар для батьків / Ірина Ламтєва // Здоров'я та фізична культура. – 2010. – № 26. – С. 21-23.

5. Презлята, Г. Здоровий спосіб життя: ідеї, пошуки, досвід [Текст]: монографія / Ганна Презлята. – Ів.-Франківськ : НАІР, 2013. – 484 с.
6. Рухова активність і здоров'я // Міхеєнко О.І. Валеологія: Основ індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник / О.І.Міхеєнко. – 2-ге вид., перероб. і доп. – Суми: Університетська книга, 2010. – С. 285-328.
7. Система роботи з психофізичного розвитку дитини / Авт.-упоряд. В.В.Єфремова. – Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 160 с.
8. Сливка Л.В. Виховання здорового способу життя молодших школярів (історичний та етнопедагогічний виміри): монографія / Л.В.Сливка. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – 320 с.
9. Хвороби вуха та гігієна слуху. Профілактика негативного впливу "шкільного шуму" на організм школяра // Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. – 2-е вид. – К.: Професіонал, 2006. – С. 442-461.
- 10.Цепух Т. Технології збереження зору / Т.Цепух // Дефектолог. – 2012. – № 5. – С. 15-22.