

ристані у шкільному навчально-виховному процесі, особливо з урахуванням поряд розміщених Полтавської ЗОШ №26 та Полтавської гімназії №28. Зокрема, для демонстрацій, лабораторних робіт розділу «Рослини», для проведення екскурсій з тем «Морфологія стебла», «Сезонні явища в житті рослин», «Листок, його будова і функції».

### Література

1. Потоцька С. О. Використання деревних рослин у навчально-виховній роботі / С. О. Потоцька // Оптимізація насаджень пришкольніх територій. — 2009. — № 7-8 — С. 30-42

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ: ПРИНЦИПИ ТА СКЛАДОВІ**

*Дяченко-Богун М.М.,*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Питання формування здорового способу життя школярів носить надзвичайно актуальний характер, адже здоров'я — найважливіший чинник працездатності і гармонійного розвитку дитячого організму. На жаль, стан здоров'я сучасних школярів викликає тривогу батьків, педагогів, медичних працівників. Від першого до випускного класу збільшується кількість учнів з хронічними захворюваннями. Зростає число шкільно-залежних хвороб: короткозорості, порушень постави, сколіозів. Великий обсяг необхідних для засвоєння знань визначають високий ступінь зайнятості учнів навчальною діяльністю. Підвищені навчальні навантаження в школі, значний обсяг домашніх завдань приводять до збільшення «робочого часу» в режимі дня школярів, обмеження рухової активності, скорочення тривалості нічного сну, що часто викликає психоемоційну нестабільність сучасних школярів, сприяє виснаженню захисних сил організму і резерву здоров'я. Одна з причин сформованої ситуації полягає в тому, що батьки дітей і школа не займаються належним чином вихованням мотиваційно-сміслової основи здорового способу життя.

Гігієнічне виховання і навчання, валеологічна практика повинні бути безперервними і послідовними, починаючи з дошкільного освітнього закладу. На протязі всього періоду навчання школа є гарантом організації гігієнічних умов навчання, спрямованих на профілактику захворювань, усунення перевантаження і перевтоми, охорону здоров'я, а сім'я дитини повинна стати інтегруючою ланкою в освіті і в формуванні фізичних, моральних, естетичних якостей, корисних для здоров'я і соціального розвитку. Здоровий спосіб життя має служити створенню оптимальних умов життєдіяльності дитини на різних етапах його розвитку. Система організації навчальної та виховної діяльності в освітніх установах і в родині має першорядне значення для збереження і розвитку здорових дітей.

До основних гігієнічних принципів організації освітнього процесу відносяться:

- створення здоров'язберігаючого освітнього простору;
- професійна готовність педагогів і вихователів з питань здоров'язберігаючих педагогічних технологій;
- паспортизація здоров'я, моніторингові (тривалі) спостереження за показниками здоров'я в динаміці періоду навчання;
- оптимізація рухового режиму учнів;
- створення умов для позитивних емоцій;
- створення умов для розвитку індивідуальних творчих можливостей

і здібностей школярів;

Здоров'язберігаючий освітній простір створюється через наступні складові:

- чітко відпрацьовану систему дотримання режиму дня з обов'язковим перебуванням на свіжому повітрі;
- складання розкладу занять в комплексі з блоком оздоровчих та корекційних заходів;
- дотримання гігієнічних вимог до організації уроку, змін (в школі) і самопідготовки (в домашніх умовах);
- планування позашкільних пізнавально-виховних заходів (екскурсії, дозвілля, свята, оздоровчі фізкультурні заходи тощо).

Однією з причин погіршення здоров'я учнів є обмеження їхньої рухової активності в сучасних умовах навчання. Зниження рухової активності веде до затримки розвитку, утруднення освоєння необхідних рухових навичок, зниження функціонального стану вегетативних функцій. В системі безперервного виховання і навчання правилам здорового способу життя і культурі здоров'я необхідні знання та переконання в тому, що рухова активність виконує найважливіші ключові функції в розвитку організму: спонукальну, стимулюючу, тренувальну, моторну, коригуючу, терморегуляційну, захисну, творчу. Рухова активність забезпечує взаємодію організму з навколишнім середовищем, стимулює розвиток фізичної і розумової працездатності, підвищує імунітет.

Освіта ціною здоров'я учнів призводить до різкого зниження імунної резистентності організму, збільшенню кількості невротичних розладів, соматичних та психосоматичних хвороб, породжує різні форми дезадаптивної поведінки. Відомо, що здоров'я і успішність навчальної діяльності визначається станом систем регуляції. Провідне значення при цьому має духовний і психічний розвиток і стан нервово-психічної регуляції. Гуманістичні орієнтири сучасної школи вимагають створення здоров'язберігаючих педагогічних технологій, спрямованих на побудову індивідуальної освітньої траєкторії для кожного учня, адекватно психофізіологічним особливостям і можливостям. Завдання психологів, медичних працівників, соціальних педагогів — здійснення спільних корекційних медико-психологічних і медико-соціальних програм, що включають навчання дітей і підлітків раціональному використанню психічних ресурсів свого організму, реальної оцінки своїх можливостей. З молодшого шкільного віку необхідно формувати знання і вміння пізнавати себе і в подальшому використовувати знання для саморозвитку, самореалізації, самовираження.

Важливою умовою профілактики і оздоровлення є охорона дітей і підлітків від способу життя, негативного для здоров'я, шкідливих звичок, у тому числі паління, вживання наркотиків, алкоголю, токсичних речовин, ризикованої сексуальної поведінки. Взаємодія батьків і педагогів освітнього закладу у вирішенні даної проблеми може бути тільки при єдиному погляді на проблему, загальної стратегії діяльності і спільних, узгоджених дій.

Отже, педагогіці оздоровлення властивий ряд відмінних рис:

1. В її основі лежать уявлення про здорову дитину, яка є не тільки ідеальним еталоном, але і практично досяжною нормою дитячого розвитку.
2. Здорова дитина і вчитель розглядається як цілісний тілесно-духовний організм.
3. Оздоровлення трактується не як сукупність лікувально-профілактичних заходів, а як форма розвитку, розширення психофізіологічних можливостей дітей.
4. Ключовим засобом оздоровчо-розвиваючої роботи з дітьми є індивідуально-диференційований підхід.

Здоровий спосіб життя, під яким мається на увазі, з одного боку, фор-

мування знань про засоби і методи діагностики, збереження і зміцнення здоров'я, з іншого — організація здорового способу життя (репродуктивного і виховуючого середовища) як окремого індивідуума, так і суспільства в цілому. Здоров'я — це не тільки відсутність хвороб, але і фізична, соціальна і психологічна гармонія людини, а також доброзичливі відносини з людьми, природою, нарешті, самим собою. Саме тому не втрачають актуальності слова Сократа, сказані тисячі років тому: «Здоров'я не все, але все без здоров'я — ніщо».

### Література

1. Бесєдіна О.А., Кошакова Т.М., Даниленко Г.М. Проблеми погіршення стану здоров'я дітей та підлітків в умов навчального закладу // Актуальні проблеми та основні напрямки розвитку профілактичної науки і практики. — Харків. — 1997. — С. 51-55.
2. Квашніна Л.В. Нові підходи до оцінки стану здоров'я та діагностики ранніх його порушеннях у дітей шкільного віку // Автореф. дис ... д-ра мед. наук — К., 2000. — С. 36.
3. Неділько В.П. Шляхи удосконалення медичної допомоги дітям України // Актуальні проблеми сучасної охорони здоров'я України. — К., 2007. — С. 38-41.
4. Неділько В.П., Камінська Т.М., Руденко С.А. Шляхи покращення стану здоров'я дітей шкільного віку // Гігієна населених місць. — Вип. 44. — К., 2004. — С. 546-549.

## САМООРГАНІЗАЦІЯ ВНУТРІШНЬОГО СВІТУ ЛЮДИНИ

*Малаканова Л.В., Сорокіна Г.Ю.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Процеси гуманізації, демократизації, глобалізації, які захопили все людство, спонукають освіту шукати нові шляхи і підходи до організації навчально-виховного процесу. Розроблена нова філософія освіти змістила пріоритети, поставивши метою освіти — гармонійний розвиток особистості. Відповідно, у центр навчально-виховного процесу — людину — цей один із найзагадковіших феноменів Всесвіту.

Досі залишається актуальним питання: якою ж є людина за своєю природою. Чи містить вона в собі лише земне начало чи має, одночасно, і космічне та є синтезом земного та космічного. Спробуємо поміркувати над цим, звернувшись до сучасної науки, духовно-езотеричних філософських систем, релігійних вчень.

Уявлення про людину як цілісну істоту, відкриту систему, симбіоз; про її космічність, взаємозв'язок із Абсолютом; глибинні взаємозв'язки мікрокосму та макрокосму розроблялися у релігійних, духовно-езотеричних ученнях, і античній і європейській філософії, у межах філософії всеєдності вченими-космістами, що дуже вплинуло на розробку та становлення як класичних, так і сучасних наукових концепцій.

Так, ще Гермес Трисмегист акцентував увагу на єдності законів Всесвіту, він назвав людину "мікрокосмом" і висунув ідею, згідно з якою пізнання Всесвіту ("макрокосму") передує пізнанню людиною себе. Подібну думку можна зустріти і у Платона, який розглядає тіло будь-якої живої істоти як замкненої системи мікрокосму, що відповідає системі вселенського руху в макрокосмі. Підтримуючи цю думку в тому, що внутрішній світ людини — мікрокосм, який взаємодіє з макрокосмом, ми все ж такі мусимо виправити неточність — людина — це відкрита система, яка взаємодіє з макрокосмом.

Видатний український мислитель Г.С. Сковорода закликав людину до