



**Рис. 1. Основні чинники які заважають студентам займатися додатково оздоровчою фізичною культурою після навчання**

Хотілося б виокремити мотиваційні фактори, які спонукають студентів до занять фізичними вправами і те, що студенти надають перевагу активному виду відпочинку. Понад 80% респондентів хотіли б покращити власний рівень фізичної підготовленості, а основними мотивами які спонукають їх до занять фізичними вправами є: зміцнення здоров'я 45%, отримання залікової оцінки 24%, формування гарної статури 17%, спілкування з друзями 9%, покращення настрою, зняття втоми 5%.

**Висновки.** Аналіз результатів анкетування дозволив виявити недостатній рівень знань і умінь студентів педагогічного коледжу щодо організаційних аспектів планування власного вільного часу з використанням оздоровчої фізичної культури. Але позитивним є той факт, що більшість опитуваних хотіли б навчитися визначати рівень власного здоров'я, організувати власну оздоровчо-рекреаційну діяльність.

#### Література

1. Белікова Н. О. Термінологія напряму підготовки «Здоров'я людини» : [навчальний посібник] / Н. О. Белікова, Л. П. Суценко. — К. : ТОВ «Козарі», 2009. — 182 с.
2. Гунько П. М. Ставлення студентської молоді з різним рівнем фізичної підготовленості до фізкультурно-оздоровчої діяльності / П. М. Гунько // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2009. — № 6. — С. 51-55.
3. Кулік І. Г. Оздоровчо спортивна рекреація і студентська молодь / І. Г. Кулік // Вісник КрНУ імені Михайла Остроградського. — 2010. — Вип. (64.) Ч. 1. — С. 208-210.

### **ОСОБЛИВОСТІ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

*Васильєва Н.В.<sup>1</sup>, Слободяник І.В.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>РНМЦ Дніпровського району м. Києва

<sup>2</sup>Середня загальноосвітня школи I-III ступенів №11, Дніпровський район м. Київ

#### **Постановка проблеми.**

Сучасне уявлення про людину полягає в тому, що виділяється кі-

лька системних рівнів людини: нижчий — фізичний (тілесний) або соматичний рівень (грец. soma — тіло); середній — психічний (грец. psuche — душа) і вершина піраміди — морально-духовний рівень (грец. nous — дух), але усі три рівні міцно залежать один від одного. Разом із тим, поряд з фізіологічними показниками, маркерами рівня здоров'я є більш високого системного рангу: узгодженість і взаємодія окремих функцій, урівноваженість їх із середовищем існування, адаптація до його змін.

Умови для успішного впровадження інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на збереження, зміцнення, відновлення здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу, серед яких останнім часом виокремилася нова група — здоров'язбережувальних, здоров'яорієнтованих, здоров'яформуючих технологій, введення котрих залежить від готовності педагогічних працівників впроваджувати здоровий спосіб життя як на державному рівні, так і на особистісному, тобто у процесі навчання та курсової підготовки педагогічних працівників різних рівнів. [3]

Завдання кожного вчителя початкової школи, котрий працює на ниві освіти — повноцінно підготувати кожну дитину до самостійного життя. Саме тому, зберігаючи здоров'я школярів, формуючи в кожного з них здоров'язбережувальні компетентності, школа закладає фундамент благополуччя майбутніх поколінь. Реалізація цієї стратегії на всіх рівнях — від програмово-нормативного, визначеного керівними органами освіти, до технологічного, що реалізується кожним вчителем на своїх уроках — дозволить вирішити два найважливіших завдання: формування здоров'язбережувальних компетенцій в молодших школярів та збереження здоров'я педагогів.

Щоб молоде покоління було здоровим, у кожній школі має бути створена цілісна система збереження здоров'я як у навчальному середовищі, так і вдома. Тому виникає велика потреба у збалансованому харчуванні молодшого школяра. [7]

В закладах освіти України організоване безкоштовне харчування дітей 1-4 класів, яке відповідає дієтичним вимогам і фізіологічним потребам дітей і підлітків. При створенні раціону харчування для учнів дотримується збалансованість енергетичної цінності вмісту білків, жирів і вуглеводів. Щодня проводиться аналіз меню.[3]

**Мета та завдання статті** Доведення ефективності впровадження в освітній простір початкової школи здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на формування культури здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу.

#### **Аналіз досліджень:**

Ряд вітчизняних вчених звернули увагу на зазначену проблему. Наприклад, Горяня Л.Г визначила принципи реалізації здоров'язбережувальних технологій під час підготовки вчителя.

Здоров'язбережувальні технології в освітніх закладах реалізуються через наступні напрями освітньо-виховної діяльності:

- створення умов для зміцнення здоров'я школярів та їхнього гармонійного розвитку;
- організацію навчально-виховного процесу з урахуванням його психологічного та фізіологічного впливу на організм учня;
- розробку і реалізацію навчальних програм з формування культури здоров'я і профілактики шкідливих звичок;
- контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм організації

навчально-виховного процесу, нормування навчального навантаження і профілактики перевтоми учнів;

- організацію правильно збалансованого харчування учнів у школі та вдома;
- відпрацювання нормативно-правових документів, які регламентують діяльність шкіл сприяння здоров'ю.[3]

Для того, щоб краще з'ясувати сутність здоров'язбережувальних технологій, доречним для багатьох навчальних закладів України є оздоровлення шкільного життєвого простору через впровадження здоров'язбережувальної педагогіки. В її основі — технології, які вводять учасників навчально-виховного процесу у соціально-освітній простір без шкоди для їхнього здоров'я, підвищуючи мотивацію на його формування, збереження, зміцнення, відновлення й передачу наступним поколінням. Здоров'язбережувальна освітня технологія» — система різних цілеспрямованих дій на цілісний навчально-виховний процес, організований освітньою установою для медико-психолого-педагогічної профілактики та корекції негативних психофізіологічних, психологічних і особистісних станів школярів у рамках традиційної системи освіти. Вищевказане означає, що «здоров'язбережувальна освіта» — комплексна системна діяльність освітнього закладу щодо застосування в практику освіти різних здоров'язбережувальних технологій з метою мінімізації дії основних шкільних чинників ризику порушення здоров'я на всіх учасників навчально-виховного процесу.[2]

Знаний вчений-педагог Савченко О.Я вважає під поняттям здоров'язбережувальних технологій сукупність державних, педагогічних, дидактичних і методичних прийомів, форм, засобів та методів, спрямованих на побудову психологічно комфортного освітнього простору, чому сприяє готовність наукових працівників, державних установ до формування здоров'язбережувальної компетентності педагогічних працівників різних категорій. [6,4,3,2]

Реальна ситуація в Україні щодо здоров'я школярів характеризується зростанням рівня їх захворюваності (насамперед, хронічних), упродовж навчання в школі пов'язана з неправильним і нераціональним способом харчування. Яскравим свідченням цьому є те, що у 1-у класі хронічні захворювання мають 30% дітей, у 5-у класі їх 50%, у 9-у класі — 64%, а серед випускників школи — 70% (Овчарук, Оліфіра).

Ряд зарубіжних і вітчизняних вчених також наголошують на необхідності вдосконалення сучасної концепції освітнього простору за рахунок впровадження здоров'язбережувальних технологій у практику закладів освіти, про що наголошується і в Законі «Про вищу освіту».[7,8]

Статистика МОЗУ свідчить: у структурі навчальних закладів виявленої патології захворювання органів травлення складають у різних вікових групах від 19,9% до 24,5%. Міра дефіциту вітамінів часто досягає 80% від вікових норм. Практично усе дитяче населення відчуває йодний дефіцит і є схильною до ризику розвитку йододефіцитних захворювань (ЙДЗ).

Уряд України затвердив постанову від 26 вересня 2002р. № 1418 Про спеціальну Державну програму профілактики йодної недостатності у населення на 2002-2005рр.П'ятдесят восьма сесія Всесвітньої Асамблеї охорони здоров'я (WH58.241 Пункт 13.19 порядку денний 25 травня 2005 р. ) розглянула питання «Забезпечення сталої ліквідації порушень, які пов'язані з нестачею йоду». Міністерство освіти і науки при співпраці

з ЮНІСЕФ включило теми з йододєфіциту у шкільні програми та розробили спеціальні заходи щодо профілактики ЙДЗ.

Ретроспективний аналіз джерельної бази засвідчив, що впродовж віків формувалися основні принципи здорового харчування українців: збалансованість, різноманітність, висока біологічна цінність їжі, дотримання певного режиму, простота у приготуванні страв. Прикладом є харчування запорізьких козаків. На стіл звичайно ставили соломаху (густо зварене на воді житнє борошно), тетерю (не дуже густо зварене на квасі житнє борошно та пшоно), щербу (рідко зварене на риб'ячій ющі борошно). Круту тетерю їли з риб'ячою юшкою, жиром, молоком чи водою. Ласували козаки й м'ясом, зокрема дичиною, свининою та рибою. Не відмовлялись від вареників, сирників, гречаних галушок із часником. Специфічною козацькою стравою були загреби — коржі, котрі кляли в напалену піч і загірбали попелом та гарячим вугіллям.

Гіппократ рекомендував для збереження доброго здоров'я застосовувати оздоровчі процедури — ванни, діету (вчений називав неправильне харчування «матір'ю всіх хвороб») і наполягав на дотримванні правил особистої гігієни

З огляду на згадане актуальним стає запровадження знань з основ здорового харчування в освітній процес закладів освіти, починаючи з початкових класів. Адже споживчі смаки та звички, ставлення до харчування, набуті у дитячому віці, супроводжуватимуть людину впродовж усього життя

Характер харчування, як відомо, відіграє важливу роль у зниженні ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань, особливо так званих хвороб цивілізації: серцево-судинних, онкологічних, діабету, ожиріння, остеопорозу, карієсу тощо.[6]

Отже, харчування — один із головних чинників, які визначають здоров'я населення. Згідно з оцінками експертів ВОЗ здоров'я населення на 70% залежить від способу життя, важливим складником якого є харчування. Як відомо, здоров'я молодого населення визначає в майбутньому здоров'я нації, що дозволяє наголосити на важливості зазначеної проблеми.

Автори пропонують на етапі уроку **актуалізації чуттєвого досвіду та опорних знань учнів** можна застосовувати нові підходи. Сьогодні ми проводимо піл час фронтального опитування застосовуємо нові методичні прийоми у вигляді оздоровчих хвилинок, вітамінних розминок за методикою Л.Г Горяної

«Ти зібрався в гості до свого друга і вирішив подарувати йому кошук з фруктами. Які фрукти були б корисні й ти поклав їх у цей кошук? Обґрунтуй свій вибір. Що таке здоров'я? Які ознаки здорової людини? (Методичний прийом «Мікрофон»).

У нашому вчительському портфоліо є цілий навчальний комплект управління навчально-пізнавальною діяльністю учнів початкових класів. Під час мотивації навчально-пізнавальної діяльності учнів важлива творча співпраця Учителя-учні.

Заздалегідь учні отримують завдання: підготувати короткі повідомлення про вітаміни, поживні речовини, що входять до складу харчових продуктів (капуста, морква, картопля, м'ясо, хліб, суніци, агрус, смородина) та вплив цих речовин на організм людини. Можна запропонувати учням підготувати короткі доповіді як харчуются мешканці різних країн.

Наступною формою роботи учнів на етапі осмислення об'єктивних

зв'язків виучуваного матеріалу є проведення міні-тренінгу із використанням матеріалів посібника О.М.Ващенко «Абетка харчування». Заповнюючи схему, учні навчаються аналізувати здобуту інформацію. Після виступів учнів із повідомленням, для конкретизації здобутої інформації і для закріплення пропонується провести рольову гру «На прийомі у лікаря».

Слід зазначити, що аналіз анкет батьків під час занять «Школи батьківського здоров'я», які проводять члени МАКБЕЗ, ми звернули увагу, що батьки неретельно вибирають продукти харчування, не вміють комбінувати та дотримуватися своєчасного харчування, не знають технології приготування їжі, задля того, щоб у ній максимально залишилися поживні речовини та вітаміни.

Але зазначимо, викладаючи вищевказану тему, бажано здійснювати міжтемні, внутрішньоциклові та міжпредметні зв'язки з фізкультурою, природознавством, історією, літературою. Адже, якщо розглядати проблему харчування тільки на уроках з «Основ здоров'я», знання не стануть стійкими. Слід цю тему розглянути на класних годинах, батьківських зборах, факультативах. Нажаль, у чинній програмі з «Основ здоров'я» не передбачено спеціальної теми. Запропонована нами тема з питань збалансованого та раціонального харчування може застосовуватися як урок, позакласний захід, класна година, але є одна умова: учні є не слухачами, а активними учасниками, а розширення або поглиблення їхнього життєвого досвіду є підґрунтям усього заняття.

**На етапі підсумку уроку** можна провести вікторину або відгадати загадки «.Ми огірочки поріжем тоненько, і нашаткуєм капусту дрібненько. Ще посічемо петрушки і кропу, трохи підсолимо. Знімемо пробу. Ложку сметани в тарілку. Пора їсти поживний .., дівтора!( Салат)». Під час проговорення загадок діти імітують рухи, які допомагають учням закріпити вивчене, спряють релаксації, розвивають тактильну пам'ять.

**Висновок** З огляду на вищезначене можна дійти висновків: розв'язання проблеми модернізації сучасного освітнього процесу, його особистісно — діяльнісний аспект ґрунтується на впровадженні здоров'язбережувальних технологій. Саме вони є основними положеннями нової парадигми освіти становлять значущість у порівнянні з традиційною.

#### Література

1. Беспалько В.П. Элементы управления процессом обучения: В 2-х ч.–М.: Знание, 1970-1971.– Ч.1. — 80 с.
2. Савченко О.Я. Дидактика початкової освіти.//К. Грамота, 2012. — 503 с.
3. Горяня Л.Г. Міжкурсова освіта вчителів. Організація самоосвіти вчителів у міжкурсовий період: Методичний poradник. — К.: КМІУВ ім. Б. Грінченка, 1996. — 312 с.
4. Беспалько В.П. Стандартизація образования: основные идеи. //Педагогика.
5. Ващенко О.М., Свириденко С.О., Чорновіл О.В. Програма курсу "Абетка харчування" для 1-4 класів: Лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 07.06.2010 р. № 1.4/18-Г-276.
6. Ващенко О.М., Свириденко С.О., Чорновіл О.В. Програма курсу "Абетка харчування" для 1-4 класів: Збірник "Програми курсів за вибором для початкових класів. Варіативна складова Типових навчальних планів. Книга 2" — Тернопіль : Мандрівець. — 2011. — С. 120-134.

7. Закон України "Про освіту". — К.: Генеза, 1996,— С.1-3, 8–10 (статті 34,35,42,).
8. Закон України "Про загальну середню освіту" //Інф зб. Міносвіти України, 1995 № 15,— Розділ IV–V.
9. Сайт «Абетка харчування» <https://www.abetka-healthykids.com.ua/>

## **ЗНАЧЕННЯ ОСНОВ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОГІГІЄНИ СУСПІЛЬСТВА ТА В РОБОТІ ШКІЛЬНОГО ПСИХОЛОГА**

*Гіндак К.С.*

**Основною метою** даного матеріалу є: зацікавленість в підвищенні культури нації, старшого покоління та особисто кожного школяра в здорову образі життя, в умінні розпізнавати навколишній світ з позицій високої свідомості та знань психології людини.

Для досягнення поставленої мети необхідно:

- накреслити шляхи та методи інформування підлітків, вчителів та батьків про статевий розвиток підлітків з метою покращання взаємовідносин в сім'ях та попередження захворювань статевих органів, знання впливу на народження здорових дітей;
- психологам шкіл надати інформацію про те, що культура людини — це і є якість психічної діяльності, яку потрібно формувати свідомо;
- зацікавити людину тренувати вміння співчувати іншим, бути поблажливим по відношенню до інших як найцінніші якості психічної діяльності людини;
- впровадження роботи психолога в психопрофілактичну та психогігієнічну діяльність серед населення країни.
- розробити методичні рекомендації по впровадженню в життя психологічних знань.

Звертаючи увагу на загострені питання сучасного суспільства, пов'язані зі зниженням показників психічного здоров'я населення світу, з підвищенням показників депресії, наркоманії та алкоголізму, антисоціальної поведінки молодого покоління, зниження рейтингу культури міжнаціональних відносин, сучасна педагогіка і культура вимагають корекції в плані виховання молоді на основі психологічних знань. Психологічне оздоровлення нації — занадто гостра проблема на даному етапі. Людство відчуває дефіцит психологічних знань і різними шляхами поповнює їх. І ці шляхи не завжди бувають корисними і вірними. Мозок людини вимагає єдиного підходу в засвоєнні психологічних знань. Різноплановий погляд психологів та лікарів психотерапевтів і психіатрів щодо психології, який існує на даному етапі, для людини шкідливий і є психогенією, яка викликає соматичні хвороби, невротичний стан, або захисну реакцію людини — негативне ставлення до психології, психотерапії і до фахівців цього профілю.

Люди завжди намагаються і докладають великих зусиль, щоб зрозуміти і розібратися в причинах невдалої життя, поганого здоров'я, конфліктів і будь-якій життєвій ситуації. Майже все життя людина, психологічно не підготовлений до життя, з дитячого віку, розтрачує своє здоров'я на пізнання життя і на усвідомлення причин, що створюють труднощі в комунікаціях і у здоров'ї. Людина, яка не підготовлений до вирішення життєвих проблем і не може усвідомлювати свою чи психологію оточую-