

3 хвилини кожен.

До ефективних засобів загартування належить і купання у відкритих водоймах. Адже на організм тут впливають не лише метеорологічні, температурні, механічні фактори, а й різноманітні рухи, які ви робите під час плавання, вправ, ігор. Починати купатися найкраще тоді, коли вода, скажімо, у ставку, нагрівається до +18...+20°C і такою ж буде температура повітря. А закінчується плавальний сезон за температури води +10... +12°C і +14...+15°C повітря.

Найкраще купатися вранці або ввечері. Але не слід забувати, що у воду не можна заходити розгаряченому, спітнілому, так само, як і стомленому. Після їди купатися можна лише через 1,5-2 години, натщесерце – не рекомендується взагалі.

Дуже корисні морські купання. На тіло тут додатково діють хімічні й механічні подразники. Удари хвиль збільшують тепловіддачу тіла, активізують роботу м'язів, тонізують серцево-судинну, дихальну й нервову системи. Мікроскопічні кристали хлористого натрію, на які багата морська вода, помітно покращують самопочуття людини.

Серед сильнодіючих загартувальних засобів особливе місце посідає розтирання снігом. Але до цієї процедури можна переходити лише тоді, коли дозволить лікар. Починають обтирання снігом у приміщенні. Після адаптації організму, за гарного самопочуття можна займатися ним і на дворі. Спочатку протягом 2 хвилин розтирають верхню частину тіла, потім – ноги.

Отже, під загартуванням розуміють раціональне використання сил природи для підвищення опору організму шкідливим впливам різних метеорологічних факторів. Саме загартування дає можливість підвищити стійкість організму до несприятливих умов зовнішнього середовища (холоду, тепла, ультрафіолетових променів) і тим самим уникнути багатьох хвороб, а отже, на довгі роки зберегти здоров'я та високу працездатність.

Для того, щоб з максимальною ефективністю використовувати фактори навколишнього середовища для оздоровлення організму, необхідно дотримуватися таких визначених принципів і правил:

- поступове збільшення навантажень та урізноманітнення засобів загартування;
- систематичне повторення набутих навичок та удосконалення способів загартовування протягом усього життя;
- урахування стану здоров'я, індивідуальних особливостей організму, його сприйнятливості до загартовування;
- поєднання загального і місцевого загартовування.

Перелік використаної літератури:

1. Антропова М. В. Гігієна дітей та підлітків. – М., 2002.
2. Гриненко М. Ф. Шлях до здоров'я. – К.: «Фізкультура і спорт», 2008. – 144с.
3. Фірсов З. П. Плавання для всіх. – К.: Фізкультура і спорт. – 1983.
4. Фролов В. Г., Юрко Г. П. Фізкультурні заняття на повітрі з дітьми дошкільного віку. – К.: Освіта, 2003.
5. Яворницький Д.І. Історія запорозьких козаків. – Т.1. – К.: Освіта, 1990

СУЧАСНИЙ ОСВІТНІЙ ХАБ EdDesign – ІНСТРУМЕНТ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

*Устименко Тетяна Анатоліївна
Водолазська Тетяна Володимирівна
м. Полтава*

Анотація. Досліджується проблема модернізації шкільного освітнього середовища засобами шкільного дизайну; проаналізовано сучасні тенденції в організації шкільного простору.

Ключові слова: здоров'язберігаюче освітнє середовище, організація шкільного простору, освітній хаб.

Актуальність теми. Будь-яка освітня система, що відвойовує право на життя, має відповідати основному критерію, а саме, бути актуальною для соціуму чи конкретної спільноти. Стратегічні пріоритети освітньої системи бувають різними – орієнтованими на авторитаризм чи демократію, індивідуалізм чи колективізм, сувору стандартизацію чи безмежний креатив. Все це може бути методично зреалізованим, вибудованим таким чином, щоб забезпечити запит суспільства саме в тій рамці, яка артикульована споживачами освітніх послуг. Розуміння цього

критерію значно знижує звичний освітянський пафос, однак, на наш погляд, наближає до побудови ефективних освітніх систем, які не консервують винайдені практики, якими б доцільними вони не були на етапі запровадження, але і не відкидають цілі блоки педагогічної методології лише тому, що вони здаються застарілими та архаїчними.

З цих міркувань сучасна освітня система має спиратися на середовищний підхід, який забезпечує можливість конструювання/реконструкції архітектури педагогічних прийомів у відповідності до тієї моделі освіти і виховання, на яку є запит.

Середовищний підхід в освіті забезпечує прийняття і повагу до особистості учня: учіння не виривається з інтегрованого контексту життя людини, не сприймається як вимушена, нестерпна, немотивована діяльність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ідеї середовищного підходу не є абсолютно новими і реалізуються не лише в педагогіці. Однак саме в освіті середовищний підхід виявився проривною стратегією. На це вказує досвід країн-лідерів галузі: Фінляндії, Сінгапуру, Естонії тощо. Такфінський проект InnoSchool [2] об'єднав спеціалістів з педагогіки, архітектури, економіки, медійних засобів та виробив принципи проектування сучасної школи, серед яких: відкритість, різноманітність в єдності, багатофункціональність і здатність до трансформації, зонування за віком, вертикальне структурування простору, мінімалізм, зв'язок з оточуючим середовищем.

Зважаючи на це, нами створено проектну групу EdDesign, яка просуває ідеї конструювання освітнього середовища в практику модернізації української школи. Сучасний освітній хаб EdDesign об'єднує педагогів, психологів, дизайнерів, архітекторів, лікарів, юристів, екологів для проектування шкільного освітнього середовища. Хаб акумулює інформацію про освітні тренди, цікаві рішення в галузі архітектури і дизайну шкіл, реалізовані в нашій країні та за кордоном, досягнення в педагогіці, психології, фізіології і гігієні, нормативні документи, що регулюють діяльність закладів освіти; створює майданчик для дискусій; сприяє просуванню сучасних підходів до модернізації шкільного середовища.

Виклад основного матеріалу. Ми виходимо з того, що середовище (природне, соціальне, створене людиною) впливає на формування особистості, підтримує певний стиль її життя, визначає дії і поведінку, створює настрій. Зазвичай формування архітектурно-просторового середовища школи є прерогативою архітекторів і дизайнерів, які втілюють свій образ закладу без урахування педагогічних процесів, що будуть у ньому реалізовані. Натомість, створення школи – це співпраця педагогів, медичних працівників, архітекторів і дітей, спрямована на визначення траєкторії освіти, забезпечення ефективності педагогічного процесу, використання нових педагогічних технологій і сучасних засобів.

Кожний навчальний заклад, відповідно до конкретних цілей і задач, створює своє функціональне середовище, де архітектура і просторово-предметний компонент як одиниця шкільного освітнього середовища [4], рідко стають предметом особливої уваги педагогів. Тому часто в школах можна зустріти речі, чия естетична і функціональна цінність є сумнівною, наприклад, штучні квіти, масивні стенди, плакати.

Якщо ми визначаємо здоров'я дитини як педагогічну мету, а освітнє середовище як засіб досягнення цієї мети, то можна виділити систему дій з середовищем, спрямованих на формування здоров'язбережувального освітнього середовища. Стан комфорту, безпеки і захищеності, позитивного світосприйняття й інтересу – це те, без чого неможливе здійснення ефективної освітньої діяльності в школі. Дитина, що знаходиться з тієї або іншої причини в дискомфортному стані, не може повноцінно включитися в процес навчання, а, значить, шкільна освіта не досягає своєї мети.

Серед чинників, що впливають на здоров'я дитини, є: невідповідність методик, технологій навчання й оцінювання віковим особливостям учнів; інтенсифікація навчального процесу, яка виражається у збільшенні обсягу навчального матеріалу; низька рухова активність, пануюча «сидячо-слухаюча педагогіка», що ведуть дитину до тілесної і духовної незрілості; авторитарний стиль педагогіки, що призводить до стомлення, невротичного стану; застарілий дизайн шкіл, що викликає втому і роздратування.

Численні дані свідчать, що саме освітнє середовище є сьогодні джерелом великої кількості «дидактогенних» чинників, що сприяють відхиленню в здоров'ї і розвитку дітей. За даними російського науковця В. Базарного, до них відносяться: закритість приміщень і обмеженість просторів, збідненість природними сенсорними стимулами; зростаючий обсяг абстрактної інформації.

Розкриємо основні принципи проектування здоров'язбережувального освітнього

середовища і шляхи їх реалізації у діяльності шкіл.

Принцип *відкритості* забезпечує максимум комунікаційних процесів між учнями і вчителями, можливостей для спільної діяльності. Відсутність «жорстких» класів, велика кількість багатофункціональних просторів створює свободу внутрішнього облаштування школи, її здатність до трансформації.

Відкритість передбачає створення єдиного середовища, поділеного на функціональні центри ширмами, прозорими перегородками, пересувними меблями. Великі вікна без штор, відсутність глухих дверей дає можливість кожному учаснику навчально-виховного процесу спостерігати за тим, що відбувається в закладі, бути залученим до процесу, відчути свою причетність до шкільного життя.

Різноманітність. Однією з характерних рис сучасної школи є особлива комплексна організація території й унікальне архітектурно-просторове обличчя, що формують образ закладу, його імідж. З появою дизайну з'явилася можливість перетворити естетику закладу з додаткового засобу виховання в безпосередній зміст освіти. При проектуванні шкільного середовища враховуються вимоги функціональної доцільності, а саме, призначення кожного приміщення. Ніяких типових приміщень і класів, кожному уроку відповідають різні типи просторів (приміщення для лекційних і практичних занять, центри активного відпочинку і релаксації).

Останнім часом в європейських навчальних закладах популярності набуває концепція антикафе – місця для спілкування і відпочинку, де можна подивитися й обговорити фільми, вибудувати плани на майбутнє, зустрітися з цікавими людьми.

Не менш цікавими є креативні майстерні (makerspace) – простори для проведення експериментів, практичної реалізації проектів. Кожний може прийти в спеціально обладнану майстерню з ідеєю, реалізувати яку допоможе спеціаліст (вчитель, батько, учень).

Зв'язність реалізується через існування певного смислового рекреаційно-комунікативного центру, що об'єднує шкільне середовище в цілісність. При різноманітності функціональних зон існує об'єднуючий простір (хол, коридор), який забезпечує максимальну взаємодію всіх учасників навчально-виховного процесу. Це може бути кластер – група приміщень з'єднаних одним цільовим призначенням. Наприклад, майстерні, арт-студії об'єднуються виставковою залою.

Багатофункціональність і здатність до трансформації. Різні навчальні предмети і ситуації потребують різних середовищ (для гри, досліджень, рефлексії, усамітнення). Тому актуальним є створення просторів-трансформерів, кожен з яких здатен виконувати кілька функцій. Наприклад, шкільний коридор може бути використаний як простір для командної роботи (медіахол, концертний зал, місце зустрічей тощо). Клас, обладнаний розсувними перегородками і модульними меблями здатен вмістити центр релаксації із зручними для неформальних ситуацій меблями.

Звертаючись до теми організації просторово-предметного середовища, відмітимо, що для різних моделей уроку потрібне різне розташування меблів. Наприклад:

- обговорювати щось зручно, розташувались у колі;
- у разі, коли у дітей є спільне завдання, їм природно сидіти разом і мати можливість розподілити між собою роботу;
- необхідність самостійної роботи з книгою, індивідуальним завданням передбачає окреме робоче місце;
- для того, щоб послухати розповідь або обговорити якесь питання інколи буває зручно розташуватися в тій частині класної кімнати, де на підлозі є килимок;
- деяким дітям відповідно до їхнього настрою (наприклад, для того, щоб заспокоїтися) або самопочуття (втомився, болить голова) потрібно хоч на якийсь час усамітнитися. У таких випадках можна використовувати центр усамітнення [3].

Новим напрямом у використанні шкільних меблів є реалізація варіативного підходу, який реалізується двома способами: 1) зміною розташування одного виду навчальних меблів в залежності від цілей та завдань уроку; 2) поєднанням різних видів навчальних меблів. Перший спосіб має певні обмеження, пов'язані з необхідністю пересувати столи. Однак, існування такого підходу виправдане і нерідко зустрічається в шкільній практиці (під час проведення досліджень, спостережень, роботи в групах).

Практичний і науковий інтерес викликає другий спосіб, пов'язаний з використанням двох типів меблів. Якщо базовий комплект представлений столом і стільцем, то варіативною компонентою можуть бути конторки, ортопедичні парти й інші види меблів (пуфи, меблі-трансформери). Використання комбінованого варіанту меблів дає можливість реалізувати режим

динамічних поз, що сприяє руховій активності, є важливою умовою профілактики статичного та психоемоційного напруження, особливо у дітей початкових класів.

Перерва для школяра – це час рухової активності. Проте часто наші коридори не підготовлені для активного відпочинку. Сили педагогів витрачаються на наведення порядку, в той час як можна організувати простір, де діти будуть відпочивати у відповідності зі своїми потребами. Спортивні мати дадуть молодшим учням покачатися, полежати, драбини – лазати, «гнізда» – зануритися в світ читання, гамаки – відпочити.

Зонування досягається коректним маркуванням приміщень завдяки використанню кольору, світла, універсальної навігації. Для великих приміщень архітектори рекомендують фарбувати сходи кожної окремої рекреації в різні кольори для кращої орієнтації дітей в школі. Грамотне використання кольору допомагає підвищити рівень успішності і вмотивованість учнів до творчості.

При організації простору важливо враховувати вікові особливості учнів. Так для підлітків важливими є свобода вибору місця і способу дій. Їм подобається придумувати свої способи взаємодії з ігровими об'єктами, а, значить, потрібні окремі центри з конструкціями, які дозволяють дитині розв'язувати задачі різного ступеня складності.

Вертикальне структурування простору. Дітей приваблює багаторівневість простору. Вони залюбки будують штаби на деревах, використовують різні платформи, майструють халабуду. Наявність амфітеатрів, балконів, мостиків, атріумів дає можливість дитині бачити простір з різних точок зору. Дахи шкіл також можуть перетворитися на майданчики відпочинку з шкільними садами і місцями для навчання.

Мінімалізм в оздобленні фасадів й інтер'єрів створює фон для творчої діяльності учнів. Стіни, підлога, стеля, матеріал з яких вони виготовлені – усе це такий же наочний матеріал як карта, глобус чи малюнок. Виведені на зовні комунікації, неприхована цегляна кладка – дидактичний посібник, який можна побачити, обмацати, дослідити. Просторово-предметне середовище має надихати, мотивувати дитину, змінюючи її відношення до школи й освітнього процесу.

Зв'язок з оточуючим середовищем. Приміщення школи і територія навколо неї є абсолютно рівнозначними. Так шкільний парк, що постійно знаходиться перед очима дитини, може транслювати принципи якісного середовища. Конгруентність будівлі ландшафту створює гарний стимул для навчального процесу. Зв'язок з природою забезпечують скляні перегородки, обладнані внутрішні дворики і тераси. Це дає можливість учням вивчати світ природи, проводити заняття і перерви на повітрі. Практика перерв на свіжому повітрі корисна для здоров'я дітей і давно використовується в багатьох українських школах. Проте, нам бракує сучасних систем зберігання одягу для кожного класу і окремих виходів у шкільний двір.

Як дидактичний матеріал на уроках може бути використаний шкільний сад. «Сад наших предків» – довгостроковий польський освітній проект, метою якого є створення на шкільній території дидактичної стежки регіонального, природно-екологічного та історичного характеру. Про зелену лабораторію, яку використовують для уроків біології, історії, християнської етики, польської мови та трудового навчання можна прочитати в журналі «Постметодика» (№ 2, 2012) [4].

Висновки. Треба визнати, що коло прийомів організації архітектурно-просторового середовища для вчителів обмежене, проте, використовуючи «дизайнерські засоби», такі як колір, світло, носії інформації і візуальної ідентифікації, можна трансформувати простір під нові потреби сучасної освіти.

Починати зміни в просторово-предметному середовищі варто з критичного погляду на свій заклад і відвертих відповідей на питання: Який тип освітнього середовища ми формуємо? Чи відповідає просторово-предметне середовище тим цілям і задачам, які ми перед собою ставимо? Яку інформацію несуть стіни нашої школи? Яка філософія освіти лежить в трирядному розташуванні парт?

Відповіді на такі запитання не лежать на поверхні, їх пошук має привести до переосмислення усталених педагогічних стереотипів. Однак така робота повинна бути проведена, якщо ми хочемо побудувати освітній процес, що сприяє особистісному розвитку, а не руйнує його. В цьому руслі зрозуміло, що середовищний підхід забезпечує освітній пріоритет здоров'язбереження учня.

Перелік використаної літератури:

1. Базарный В. Ф. Здоровые дети – будущее нации / В. Ф. Базарный // Народное образование. – 2013. – №2. – С. 15-20.

2. Веб-сайт програми InnoSchool [Електронний ресурс] / Режим доступу : <http://innoschool.tkk.fi/>.
3. Водолазська Т. В. Просторово-предметне середовище початкової школи та його вплив на якість навчання / Т. В. Водолазська // Постметодика. – 2012. – №2 (105). – С. 26-30.
4. Знамірська Н. Шкільний сад як навчально-дослідницьке середовище сучасної школи: польський досвід / Н. Знамірська, М. Знамірський // Постметодика. – 2012. – № 2 (105). – С. 22-25.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК УМОВА БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Дорогань Андрій Андрійович
м. Кривий Ріг*

Анотація. *Стаття містить у собі інформацію стосовно здорового способу життя студентської молоді. У ній подано аналіз праць науковців з проблеми теми, перераховано тих, хто займався вивченням здорового способу життя, безпосередньо серед майбутнього покоління. Стаття віщає в себе характеристику понять «студентство», «здоровий спосіб життя», «формування здорового способу життя», «шляхи формування здорового способу життя як умови безпечної життєдіяльності студентської молоді». Достатньо уваги приділено про важливість поширення інформації про важливість підтримання свого здоров'я та вміння його берегти.*

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, студентство, шляхи формування здорового способу життя, фізичне здоров'я, духовне здоров'я, соціальне здоров'я.*

Здоров'я молоді є однією з актуальних проблем сучасного і майбутнього нашої країни. Підрастаюче покоління є найдорожчим репродуктивним, інтелектуальним, економічним, соціальним і культурним резервом держави. Саме вони поповнюють нові трудові ресурси, з них комплектуються збройні сили України. Життя індивіда, як соціальної особистості створює цілу низку соціально зумовлених форм життєдіяльності – виробничої, суспільно-політичної, культурної, сімейної та інших, що перебувають у діалектичному взаємозв'язку. Дані категорії є певною діяльністю, що створюють та розвивають умови життя населення, і молоді зокрема. Стає зрозумілою необхідність нагальної потреби у розробці комплексу, спрямованого на формування здорового способу життя як умови безпечної життєдіяльності студентства. Це і обумовлює актуальність даної теми.

Проблема здоров'я та здорового способу життя як багатоаспектного феномену набуває міждисциплінарного статусу. На філософському та загальнонауковому рівнях феномен здоров'я та проблема формування здорового способу життя людини розглядається у працях А. Бойко, Н. А. Гундарова, О. Сахно, Л. Сущенко та ін.; медико-біологічний напрям дослідження реалізовано у працях М. Амосова, Г. Апанасенка, В. Войтенко, Н. Борисенко, В. Єренкова, А. Мартиненко, А. Хрипкової, З. Шкиряк-Нижник та ін.

У світлі подій останнього часу дослідження науковців зазначають, що помітно погіршився стан здоров'я населення загалом, особливо студентської молоді, у зв'язку з цим медицині необхідна педагогічна допомога, яка б проводила роз'яснювальну роботу. Вивчення проблеми здорового «Педагогіка» 43 способу життя студентів у широкому соціо-культурному аспекті вузівської освіти проводили К. Габріелян, С. Гвоздій, Ю. Григор'єва, І. Іванова, А. Козикін, Т. Маляренко, Р. Узянбаєва, Л. Пахомова, Л. Поліщук, А. Щедрина. Також є багато науковців, що присвятили свої праці питанням формуванню ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя. Серед них важливо відзначити роботи І. Беха, Г. Вашенка, Т. Глазько, Д. Давиденка, Р. Купчинова, С. Лапаєнко, С. Омельченка, Н. Паніної, Т. Титаренко, Ю. Щедрина, О. Яременка та інших.

Мета статті – визначити та охарактеризувати шляхи, які сприяють формуванню здорового способу життя як умови безпечної життєдіяльності студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Студентство, як стверджує Б. Ананьєв, є особливою професійно-виробничою групою, здоров'я якої залежить від вікових особливостей розвитку, специфічних особливостей праці та умов життя [1, с. 256]. Науковці зазначають, що за останні десятиліття відзначається певна деградація молоді в аспекті здоров'я та її фізичної підготовленості. Це пов'язано не тільки зі змінами, що сталися в економіці, екології, умовами праці та побуту населення, але і з недооцінкою в суспільстві оздоровчої та виховної функцій, що