

2. Ервін Е., Кугельмас Д. Підготовка вчителів і вихователів до роботи в інклюзивних класах та групах. К. : Всеукраїнський фонд «Крок за кроком», 2000. 203 с.
3. Емельянова Т. В., Александров Ю. М. Теоретические аспекты готовности специалистов по физической культуре и спорту к работе в условиях инклюзивного образования. *Вестник науки ТГУ*, 2013. № 3. С. 420–423.
4. Закон України «Про освіту» No2145-VIII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 05.09.2017).
5. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі : навчально-методичний посібник. Харків : Вид-во «Ранок», 2019. 304 с.
6. Порошенко М. А. Інклюзивна освіта: навчальний посібник. Київ : ТОВ «Агенство Україна», 2019. 300 с.
7. Шевців З. М. Основи інклюзивної педагогіки : підручник. Львів : Новий світ 2000, 2019. 264 с.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – СТІЙКИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ШКОЛЯРІВ

Квак О. В.

*кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Савченко В. В.

*вчитель фізичної культури та основ здоров'я, валеології
філії «Білицька загальноосвітня школа І-ІІ ступенів № 3»
опорного закладу «Білицька ЗОШ №1 І-ІІІ ступенів
Білицької селищної ради»*

Термін «психологічне здоров'я» стосується особистості в цілому, знаходиться в тісному взаємозв'язку з вищими проявами людського духу і дозволяє виділити психологічний аспект проблеми психічного здоров'я, на відміну від медичного, соціологічного, філософського.

Н. Є. Бачерніков, В. П. Петленко і Є. А. Щербина визначають психічне здоров'я як такий відносно стійкий стан організму особистості, який дає можливість людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні й соціальні умови, здійснювати та забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні), біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних відносин в організмі [2].

Психічне здоров'я визначають також як стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого становить відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію.

Проблема здоров'я особистості, як і всі інші глобальні проблеми, виникає внаслідок кризової ситуації, джерела якої лежать усередині, а не поза людською істотою. Зазвичай здоров'я розуміють як відсутність хвороб, порушення нормальної життєдіяльності організму, зумовлених функціями й морфологічними змінами. У трактуванні поняття «здоров'я» сьогодні немає єдиної думки. Офіційно прийнятим вважається визначення ВООЗ, згідно з яким здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хворобливих змін. Найчастіше під погіршенням здоров'я розуміють зниження або порушення функціонування органів і систем організму, що забезпечують його фізичну працездатність, і зовсім рідко – психофункціональні зміни, психічне неблагополуччя людини. Під нездоров'ям розуміють фізичну недугу організму, а психофункціональні розлади типу невизначеного почуття тривоги, загальної пригніченості, стану незадоволеності, підвищеної дратівливості тощо не прийнято вважати хворобою.

Нині в Україні актуальність проблеми психічного здоров'я зумовлена реаліями життя. Сучасні умови життєдіяльності людини пов'язані з особливостями, які ставлять високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей і психічних функцій організму. В умовах трансформації українського суспільства особливої значущості набувають питання формування самодостатньої, цілісної та внутрішньо гармонійної особистості. Аналіз особливості вивчення психічного здоров'я, причин його порушення у молоді – завжди викликає жвавий інтерес, і саме це обумовлює актуальність даного питання.

Протягом дня в учня відбувається тривала і напружена робота центральної нервової системи, що поєднується з впливом фактора гіподинамії і гіпокінезії, які сприяють формуванню специфічного морфо функціонального статусу організму, що характеризується зниженням активності функціональних систем. Наслідками розумової перевтоми можуть бути різні хвороби, насамперед нервової і серцево-судинної систем. Дослідженнями встановлена ведуча роль поведінки в збереженні здоров'я і формуванні різних патологічних станів [1]. Факторами ризику для здоров'я є шкідливі звички – тютюнопаління, вживання психоактивних речовин, алкоголю, Інтернет-залежність, зловживання мобільними телефонами.

Психічне здоров'я у психологічному контексті розглядають як відносно стійкий стан особистості, який дає можливість людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні та соціальні умови, задовольняти індивідуальні, біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, що забезпечують досягнення емоційного благополуччя.

Психічно здоровою є гармонійна, врівноважена, здатна до самореалізації своїх життєвих потреб особистість. Її здатність до самоуправління пов'язана з такими якостями, як цілеспрямованість, активність, адекватний самоконтроль.

Психічні процеси здорової людини характеризуються максимальним наближенням суб'єктивних образів до відображення об'єктів дійсності, адекватним самосприйманням, розвиненими здібностями концентрувати увагу, утримувати в пам'яті інформацію, здатністю до логічної обробки інформації, критичністю мислення, креативністю [3].

Частіше за все стресові стани у молоді виникають в сфері побуту, способу життя та внутрішнього спокою.

Для поліпшення психічного здоров'я та самопочуття рекомендуємо використовувати:

1. Спілкуйтеся з іншими людьми

Добрі відносини з оточенням важливі для вашого психічного здоров'я, адже вони допомагають розвинути почуття приналежності до групи, дають можливість поділитися позитивним досвідом з іншими та відчути емоційну підтримку.

Спілкуйтеся з друзями, сім'єю, колегами, однодумцями. Обмінюйтеся думками, підтримуйте одне одного – усе це допомагає відчувати себе в тонусі та зберігати життєві сили.

2. Будьте фізично активними

Регулярна фізична активність пов'язана з нижчим рівнем депресії і тривожності у всіх вікових групах, підвищенням самооцінки та гарним настроєм. Це не обов'язково має бути інтенсивне тренування – можна просто прогулятися на свіжому повітрі в колі друзів чи сім'ї. Під час прогулянки знижується рівень гормону стресу (кортизолу), і внаслідок цього ми відчуваємо піднесення та отримуємо більше задоволення від життя. Прогулянку можна робити за півтори-дві години до сну, щоби покращити його якість та почуватися більш розслаблено.

3. Продовжуйте вчитися

Дослідження показують, що освоєння нових навичок поліпшує психічний стан завдяки підвищенню впевненості в собі через розвиток цілеспрямованості. Навіть якщо ви відчуваєте, що у вас недостатньо часу або немає потреби вивчати щось нове, є багато різних способів додати нові знання у своє життя. Наприклад, ви можете спробувати: готувати щось нове та корисне, удосконалити свої вміння (поліпшити навички презентації, фотографії, полагодити зламаний велосипед) або спробувати нові види діяльності (вести блог, займатися новим видом спорту, вчитися малювати).

4. Допомагайте іншим

Науковці виявили, що доброта й щедрість можуть допомогти поліпшити ваш психічний стан завдяки створенню позитивних емоцій та відчуття важливості. Невеликі добрі справи для інших людей або волонтерство сприяють підвищенню рівня нейромедіаторів, як-от серотонін, дофамін та ендорфін. Також, коли ми робимо добрі справи, у нас збільшуються самооцінка, рівень емпатії та співчуття, покращується настрій. Це знижує артеріальний тиск і рівень кортизолу.

5. Уважно ставтеся до своїх думок, емоцій та поведінки

Усвідомлення допомагає краще розуміти власні думки та емоції, тривогу чи переживання, поліпшити ставлення до життя й підхід до розв'язання проблем. Намагайтеся дослухатися до свого тіла, бажань та процесів свого внутрішнього світу, адже це підвищує

здатність планувати діяльність, позитивно ставитися до себе і, як наслідок, – мати високий рівень емпатії та самоприйняття.

Таким чином, якщо взяти до уваги тільки ті сфери, де стрес проявляється постійно та доволі гостро, то можна сказати про те, що частіше за все стресові стани у школярів виникають в сфері побуту, способу життя та внутрішнього спокою. У більшості школярів спостерігається стан хронічної напруги, в якому важко відпочивати, не боятись бути таким, який ти є. Школярі побоюються бути незрозумілими та неприйнятними зі сторони інших однолітків. Все це дає підставу казати про наявність стресу в учнів, а разом з тим погрози для розвитку та реалізації їх потенціалу в умовах загальної середньої школи.

Література:

1. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей. *Психолог.* Січень1(1), 2002. С. 21.
2. Бесєдіна О. А. Технологія моніторингу психічного здоров'я школярів : метод. реком. Харків : Ранок, 1998. 144 с.
3. Гончаренко Г. Т. Психічне здоров'я дитини : посібник. К. : Добробут, 2003. 112 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Кобзуненко Т. М.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Зайцева Ю. В. – кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних
дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка

На сьогодні стан здоров'я підростаючого покоління є не лише важливим соціально-економічним та медичним питанням, а й фактором, що формує майбутнє нашої країни. Статистика стану здоров'я школярів свідчить про наявність негативних факторів: