

**Міністерство науки і освіти України
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
Інститут модернізації змісту освіти
Департамент освіти і науки Дніпропетровської облдержадміністрації
Дніпропетровський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Обласний комунальний заклад освіти “Криворізька загальноосвітня санаторна
школа-інтернат № 8 I-II ступенів”**

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

**Збірник наукових праць
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції
28-29 квітня 2016 року**

Харків-2016

ЗМІСТ

Розділ І. Теоретичні основи валеології.

Психолого-педагогічні аспекти здоров'язбереження учасників освітнього процесу

Карленко Н.В., Терещенко Н.Д. Досвід створення здоров'язбережувального освітнього простору як основи становлення соціально активної особистості у Криворізькій загальноосвітній санаторній школі-інтернаті № 8 І-ІІ ступенів	12
Алексеев Р.В., Рисованая Л.М. Ценностный смысл здоровья в контексте медико-социальных факторов	17
Андріанов В. Є. Андріанов Т. В. Валеологічна освіта в початковій школі	20
Аносов І.П., Избаш С.С. Педагогічна техніка як засіб зміцнення психічного здоров'я вчителя та учнів	22
Апанасенко Г.Л., Прасол С.Д. Духовность веры и знания в программе “Основы здоровья” (православие или религиоведение в средней школе)	27
Астахова М.С. Развитие культуры безопасности жизнедеятельности педагогов: психологический аспект	29
Бабак Л.В., Боднар Р.С. Організація медичного обслуговування учнів та педагогів, оздоровчо-профілактичної роботи в навчально-виховному закладі	32
Белєвцова І.М. Технічні засоби навчання як спосіб поліпшення знань	39
Бережна Т.І. Теоретичні основи формування здоров'язбережувального середовища у загальноосвітньому навчальному закладі	35
Блінова В.А., Вербенець Т.П. Аналіз складових повноцінного здоров'я	47
Богомаз Т.О. Реалізація валеологічної компетенції вчителя англійської мови	51
Божко А.С. Психічний стан сучасної людини. Психологічне здоров'я в надзвичайних ситуаціях	54
Бойчук Ю.Д., Волкова І.В., Горащук В.П. Роль предмета “Основы здоровья” у формуванні здоров'я молодших школярів	57
Борщик Л.М. Психолого-педагогічні засади формування здорового способу життя Харківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 164 Харківської міської ради Харківської області	62
Вакуленко О.В. Сучасні концептуальні засади формування здорового способу життя	66
Вашенко М.І. Здоров'язбережувальні аспекти навчально-виховного процесу в інтернатному закладі	69
Герасименко Е.В. Особенности кризисной психологической помощи в Харькове детям, вынужденным внутренним переселенцам из зоны АТО	72
Герасимова І.М., Іванов В.І. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема	78
Гнутова О.О., Колодязна С.В. Формування духовно здорової особистості в умовах розвитку школи культури здоров'я	82
Гонор О.Л. Використання методу музикотерапії з метою профілактики захворювань дітей дошкільного віку	88
Гречишнікова М.П. Культурологічні, психологічні та валеологічні аспекти і тенденції поширення татуювання як мистецтва прикрашати своє тіло	93
Гулій А.В. Раннє статеве життя та його вплив на репродуктивне здоров'я	96
Гульман О.В. Система роботи з формування культури розумової праці школярів	99

Даниленко Н.В. Духовна складова здоров'я особистості	102
Данюшина Л.М. Від школи культури здоров'я до школи формування гармонійно- ідеальної особистості учня у сучасному освітньому середовищі навчального закладу	106
Денисова О.М. Здоров'язбережувальні технології в системі підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації	114
Дехтярьова О.О., Молчанюк О.В., Дехтярьова Ю.О. Здоров'язбережувальна складова валеологічного виховання студентів як педагогічна проблема	117
Загородня Л.І. Шляхи збереження та зміцнення здоров'я школярів у загальноосвітньому навчальному закладі	120
Зуб О.В., Турчинов А.В., Пальчик О.О., Алфімова Л.Д. Стресові розлади військовослужбовців та їх профілактика	124
Зубченко Л.В. Формування здорового способу життя дітей шкільного віку засобами здоров'язбережувальних технологій	127
Іонова О.М. Збереження здоров'я особистості у вальдорфській школі: управлінський аспект	131
Калинич Л.А. Упровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках основ здоров'я	135
Карікова В.А. Сприятливі психологічні умови для розкриття здібностей на ноосферних уроках	139
Кишкан І.Г. Тютюнозалежність як біоетична та медико-соціальна проблема	142
Кійко Т.Б., Міненко А.О., Воскобойнікова Г.Л. Педагогічний досвід та соціальне партнерство освітніх і медичних закладів для збереження індивідуального здоров'я дітей шкільного віку	145
Клос Л.Є. Соціальні нерівності щодо здоров'я у фокусі професійної діяльності соціального працівника	147
Кметь О.Г., Кметь Т.І. Біоетичні проблеми планування сім'ї у навчальному процесі студентів-медиків	152
Книш С.І. Вплив депривації сну на психофізичний стан молоді	155
Коваль Н.М., Лясов І.Г. Формування в учнів здорового способу життя в системі виховної роботи класного керівника	159
Ковальова Н.А. Електронний підручник: користуємося з розумом	163
Козлова В.А. Науково-теоретичні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі	167
Козуб С.В. Формування здорового способу життя	174
Копчук Т.Г., Пасевич С.П. Побічна дія ліків – важлива складова при підготовці студентів-медиків	178
Кочерга Є.В. Визначення категорійно-понятійного апарату здоров'язбережувальної педагогіки	181
Крамаренко А.М. Перспективи впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес початкової школи	184
Крамаренко Т.Г., Крук Г.В., Ляховчук В.О. Формування валеологічної культури учнів у навчанні фізики і математики	187
Крюкова З.М. Організація активного відпочинку школярів	191
Кузьменко Н.В. Тренінг як організаційна форма навчально-виховної роботи	193

ЦЕННОСТНЫЙ СМЫСЛ ЗДОРОВЬЯ В КОНТЕКСТЕ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ

Человечество с каждой ступенью своего развития становится более целостным, цельным организмом, что подтверждается процессом глобализации. Усиливается взаимозависимость общества и индивида, в том числе и в плане здоровья. Реализация людьми общественных интересов, выполнение социальных задач во многом определяется состоянием их индивидуального здоровья. В свою очередь, состояние здоровья индивидов напрямую зависит от того, насколько здорово само общество. Такая взаимозависимость позволяет говорить о здоровье не только как о витальном, но и как о социальном феномене.

В силу того, что здоровье обладает таким значением, которое обуславливает все стороны жизнедеятельности как общества, так и индивида (от самого биологического их существования до предпочтений в удовлетворении духовных потребностей), можно рассматривать здоровье как универсальную, фундаментальную, высшую ценность, актуальность социально-философского, аксиологического исследования которой проявляется на трех основных уровнях.

Актуальность проблемы здоровья на общечеловеческом уровне возрастает в силу того, что мы становимся свидетелями появления и нарастания так называемых глобальных проблем человечества, отрицательные последствия которых неизбежно связаны с нарушением здоровья человека в планетарном масштабе. Это связано не только с техногенными воздействиями на природу и ухудшением экологической ситуации [1; 5].

Прежде всего, здоровье обеспечивает, поддерживает определенный уровень жизнедеятельности (работоспособности, биологической и социальной активности) человека в молодом возрасте и создает запас для старости, когда меняется характер метаболических процессов в организме, снижается адаптивность и совершенство механизмов регуляции.

Субъективно здоровье проявляется в чувстве оптимизма, благополучия, радости жизни, желании деятельности. Ряд исследователей рассматривают здоровье, как способность человеческого организма преломлять всю совокупность природных и социальных факторов, составляющих условия его жизни, без нарушения гармонии физиологических механизмов и систем, которые обеспечивают нормальное функционирование человека [5].

Биологической основой (субстратом) здоровья является способность организма поддерживать стабильность внутренней среды. В зависимости от степени этой стабильности человек по-разному реализует свои биологические и социальные функции. Поскольку степень стабильности

параметров гомеостаза (консервативной части системы) изменяется в определенном диапазоне на протяжении жизни и в каждый конкретный период времени под влиянием факторов внешней среды, степень комфортности самочувствия также меняется, вплоть до дискомфорта.

Наряду с законами постоянства внутренней среды организма существует закон отклонения гомеостаза как условие развития. Это дает возможность гомеостатическим системам увеличивать свою мощность по мере развития для того, чтобы их деятельность могла обеспечить потребности роста и развития. Увеличение мощности гомеостатических систем и есть развитие, переход на новые уровни здоровья.

Стационарность, устойчивость гомеостаза обеспечивается на основе таких фундаментальных биологических качеств, как адаптация и саморегуляция. Адаптация как универсальное фундаментальное свойство живых организмов и есть тот “кит”, который вместе с саморегуляцией поддерживает постоянство внутренней среды, увеличивает мощность гомеостатических систем, осуществляет связь с внешней средой. Способность к адаптации – одно из свойств и условий развития здоровья человека [2].

Здоровье человека как целостное состояние организма со стабильностью внутренней среды является понятием многомерным и динамичным. Многомерность его определяется различными системами, участвующими в поддержании конкретного уровня здоровья.

Здоровье как индивидуальная ценность – это значимость меры возможного осуществления человеком целенаправленных и осознанных действий без ухудшения своего физического, духовного и социального состояния, без потерь в степени своей социализации.

К соматическому здоровью относятся морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов и организма в целом, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов.

Психическое здоровье основывается на общем душевном комфорте, обеспечивающем адекватную регуляцию поведения. Это состояние зависит от возможностей удовлетворения биологических и социальных потребностей человека. Правильное формирование и удовлетворение базовых потребностей составляет основу нормального психического здоровья человека.

Нравственное здоровье человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде. В основе системы лежат общечеловеческие принципы морали и нравственности, в значительной мере определяющие духовность человека [2; 3].

Факт того, что оптимисты кажутся более здоровыми, чем пессимисты, может объясняться следующим: они в большей мере склонны к поведению, способствующему сохранению и укреплению здоровья. Оптимисты гораздо чаще преодолевают трудности, сосредотачиваясь на проблеме, а не на своих эмоциях. Они выходят из стрессовых ситуаций,

используя более активные копинг-стратегии, больше занимаются физическими упражнениями, последовательнее в соблюдении медицинских правил сохранения здоровья. У оптимистов наблюдается меньшая сердечно-сосудистая реакция в стрессовых ситуациях, вследствие чего снижается риск заболевания. У пессимистов же часто появляется чувство отчаяния, а последнее связано с суицидами [3].

Проблемы здоровья и выживания человечества не могут рассматриваться вне связи с негативными тенденциями и деформациями общественного развития. В ряде случаев они носят уже угрожающий человечеству характер. Отсюда понятная озабоченность поиском практических мер их решения. При этом со всей очевидностью встает задача выработки единой, способной к практической реализации общественной стратегии и тактики решения этого насущного вопроса. Недооценка такой задачи и недостаточная изученность связанных с ней проблем без преувеличения ставит человечество на грань жизни и смерти.

Прежде всего, здоровье обеспечивает, поддерживает определенный уровень жизнедеятельности (работоспособности, биологической и социальной активности) человека в каждый период жизни и создает запас для старости, когда меняется характер метаболических процессов в организме, снижается адаптивность и совершенство механизмов регуляции. Кроме того, при определении сущности индивидуального здоровья нельзя не учитывать субъективные ощущения человека при том или ином состоянии. При характеристике здоровья обычно обращают внимание на его социальные аспекты (работоспособность, социальная активность), личностным же ощущениям (гуманистический аспект) не уделяется должного внимания. При хорошем состоянии здоровья человек, как правило, чувствует себя комфортно, он не "чувствует" своих внутренних органов и других частей тела. Это достигается гармоничностью функционирования организма в рамках конкретной системы. Такая гармоничность возможна в том случае, если организм, несмотря на разнообразные внешние воздействия (порой экстремальные), сохраняет постоянство, устойчивость своей внутренней среды [4].

Таким образом, организм как система и единое целое живет и взаимодействует со средой, со стороны которой на него влияют социальные и экологические факторы. Понятно, что нарушение со стороны соматической сферы влияет на психическую сферу и, наоборот, психические изменения - на телесное здоровье. Но важно и другое: изменения в социальной среде, также как изменения в экологической среде, влияют и на физическое, и на психическое здоровье. И в то же время сам организм влияет на социальную и экологическую среду.

Ценностное содержание здоровья выражается в отношении человека (общества) к своему состоянию, детерминирующему определенные ценностные ориентации и предпочтения. В итоге, устанавливается динамическое равновесие, баланс между комплексом эндогенных и экзогенных факторов.

Литература

1. Гаранло В.Д. Факторы риска, образ жизни населения и профилактика в системе охраны его здоровья: системный анализ понятий и их связи. – Черновцы, 1996. – 9 с.
2. Дальке Р., Детлефсен Г. Болезнь как путь. –СПб.: ИД “Весь”, 2003. – 320 с.
3. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. - СПб.: Питер, 2004. – 701 с.
4. Личко А.Е., Иванов Н.Я. Усовершенствованный вариант опросника для психологической диагностики типов отношения к своей болезни. Методические рекомендации. - СПб.: Питер, 2001. – 134 с.
5. Телешевская М.Э. Вопросы врачебной деонтологии. - М., 1978. -168 с.

Андріанов В.Є., Андріанов Т.В.
Криворізький державний
педагогічний інститут

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Валеологічна освіта в Україні це збереження і зміцнення здоров'я українського народу шляхом формування валеологічного світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості. Нині формується нова стратегія сучасної української школи, в якій здоров'я розглядається як необхідний компонент освіти. Отже, важливим завданням освітян є навчання валеологічної культури школярів, здатних нести відповідальність за своє здоров'я і здоров'я оточуючих людей [1].

Оскільки освіта на сучасному розвитку держави спрямовується на зміцнення і збереження культури здоров'я підрастаючого покоління, то першочерговими завданнями загальноосвітнього навчального закладу є створення здорового середовища для творчої самореалізації кожного учня, виховання молодих людей, здатних ефективно працювати і навчатися протягом усього життя, оберігати і примножувати цінності національної культури та громадянського суспільства, розвивати і зміцнювати суверенну, незалежну, демократичну державу як невід'ємну складову європейської та світової спільноти [3, с. 257].

До структурних компонентів готовності майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи віднесено мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний, рефлексивний та здоров'язбережувальний [4, с. 144].

У роботі наводиться 10 секретів здоров'язбережувальної технології в закладах освіти: доброти, успішності, ефективності зусиль, результативності, відповідності, технологічності, надійності, перспективності перетворювань, зацікавленості, істинності. Автор наголошує, що немає якоїсь унікальної технології здоров'я. Здоров'язбереження може виступати як одне із завдань освітнього процесу. Це може бути освітній процес медико-гігієнічної спрямованості (здійснюється при тісному контакті педагог - медичний працівник - учень); фізкультурно-оздоровчий (віддається пріоритет занять фізкультурної