



Тетяна Степанівна Плачинда

Доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичної культури та спорту Національного університету "Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка".

У системі вітчизняної освіти працює більше 20 років.

Забезпечує викладання навчальних дисциплін професійно-педагогічного спрямування.

Наукові інтереси пов'язані зі спеціальністю "Професійна освіта".

Входить до складу редакційних колегій вітчизняних і зарубіжних фахових видань.

Є науковим керівником здобувачів наукового ступеня доктора філософії та доктора наук.

Під її керівництвом захищено 9 кандидатських та 2 докторські дисертації з педагогічних наук.

Автор понад 200 опублікованих наукових, навчальних і методичних праць.

Багаторічна науково-педагогічна діяльність Тетяни Степанівни Плачинди спрямована на підготовку висококваліфікованих педагогічних кадрів та розвиток професійної освіти в Україні.

СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ

Т. С. Плачинда

Т. С. Плачинда

СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ



навчально-методичний посібник

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»**

Т. С. Плачинда

**СУЧАСНІ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ
ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ**

навчально-методичний посібник

**Кропивницький
2025**

УДК 378.013.016-057:613

П 37

Розглянуто та рекомендовано для видання та використання в освітньому процесі рішенням науково-методичної ради Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
протокол № 2 від 13.11.2025 р.

Рецензенти:

Рибалко Л. М. – доктор педагогічних наук, професор; професор кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Хомич Л. О. – доктор педагогічних наук, професор; заступник директора з наукової роботи Інституту педагогічної освіти та освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України

Плачинда Т.С.

П 37 Сучасні здоров'язбережувальні технології в освіті: навчально-методичний посібник / автор-упорядник Плачинда Т. С. Кропивницький: «Поліум», 2025. 120 с.

ISBN 978-617-8112-26-4

Посібник містить матеріали з дисципліни «Сучасні здоров'язбережувальні технології в освіті» та призначається здобувачам третього (освітньо - наукового) рівня вищої освіти. Навчально-методичне видання надасть змогу здобувачам наукового ступеня доктор філософії засвоїти матеріал з даної дисципліни та сформувані необхідні компетентності, передбачені освітньо-науковою програмою.

УДК 378.013.016-057:613

ISBN 978-617-8112-26-4

© Плачинда Т.С., 2025 р.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	6
Тема 1. Здоров'язбережувальна та соціальна відповідальність громадян	7
1.1. Холістична модель здоров'я	7
1.2. Фізичне та психологічне здоров'я	9
1.3. Сучасне уявлення про здоров'я і соціальне благополуччя	11
1.4. Професійна етика, позитивна соціальна й емоційна поведінка	13
1.5. Питання для самоперевірки	16
1.6. Завдання для самостійного опрацювання	16
Тема 2 Чинники ризику та чинники захисту здоров'я	17
2.1. Базові визначення стану здоров'я	17
2.2. Поняття стресу та його види	19
2.3. Саморегуляція та самоконтроль стану та поведінки в забезпеченні здоров'я	23
2.4. Психогігієна і збереження здоров'я людини	26
2.5. Питання для самоперевірки	27
2.6. Завдання для самостійного опрацювання	27
Тема 3. Адаптаційні проблеми здоров'я сучасної студентської молоді	28
3.1. Психічна адаптація та її роль у житті людини	28
3.2. Студентська молодь як особлива група населення	29
3.3 Чинники, що впливають на адаптацію студентів	32
3.4. Мотивування студентства до здорового способу життя	33
3.5. Питання для самоперевірки	35
3.6. Завдання для самостійного опрацювання	35
Тема 4. Сутність поняття здоров'язбережувальних технологій та їх класифікація	36
4.1. Сутність поняття «Здоров'язбережувальні технології»	36
4.2. Класифікація здоров'язбережувальних технологій	40
4.3. Основні вимоги щодо використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі	42
4.4. Питання для самоперевірки	46
4.5. Завдання для самостійного опрацювання	46
Тема 5. Модель здоров'язбережувальної діяльності викладача ЗВО ...	47
5.1. Особливості професійно-педагогічної діяльності викладача у контексті збереження здоров'я здобувачів освіти	47
5.2. Спосіб життя педагога, його ставленню до власного здоров'я	48
5.3. Компоненти здоров'язбережувальної діяльності викладача	49
5.4. Принципи самовдосконалення викладача у контексті здоров'язбережувальної діяльності	51
5.5. Питання для самоперевірки	53
5.6. Завдання для самостійного опрацювання	53
Тема 6. Саморегуляція фізичного і психічного стану викладача	54

6.1. Чинники, що безпосередньо впливають на стан здоров'я педагогів	54
6.2. Стрес та його види	55
6.3. Основні причини стресу педагога	56
6.4. Конфліктні ситуації навчальної діяльності	57
6.5. Профілактика стресу у педагогів та психологічні основи саморегуляції емоційного стану	59
6.6. Питання для самоперевірки	61
6.7. Завдання для самостійного опрацювання	62
Тема 7. Формування ключових компетентностей у здобувачів освіти, що сприяють здоров'ю	63
7.1. Навички раціонального харчування	63
7.2. Навички рухової активності та загартування	65
7.3. Санітарно-гігієнічні навички	68
7.4. Навички організації режиму праці та відпочинку	70
7.5. Питання для самоперевірки	72
7.6. Завдання для самостійного опрацювання	72
Тема 8. Життєві компетентності, що сприяють соціальному здоров'ю	73
8.1. Соціальне здоров'я та його значення в сучасному світі	73
8.2. Соціально-психологічна компетентність	75
8.3. Структура життєвих навичок	76
8.4. Методи розвитку життєвих навичок	78
8.5. Питання для самоперевірки	80
8.6. Завдання для самостійного опрацювання	80
Тема 9. Засоби, методи та прийоми здоров'язбережувальних технологій	81
9.1. Засоби здоров'язбережувальних технологій	81
9.2. Методи та прийоми здоров'язбережувальних технологій	82
9.3. Практична реалізація та оцінка ефективності здоров'язбережувальних технологій	84
9.4. Питання для самоперевірки	85
9.5. Завдання для самостійного опрацювання	86
Тема 10. Організаційно-педагогічні здоров'язбережувальні технології	87
10.1. Створення організаційно-педагогічних умов, які забезпечать психічне здоров'я і комфорт здобувачів освіти	87
10.2. Структура освітнього процесу, що сприяє запобіганню станів перевтомлення	88
10.3. Структура освітнього процесу, що сприяє запобіганню гіподинамії ...	90
10.4. Питання для самоперевірки	91
10.5. Завдання для самостійного опрацювання	92
Тема 11. Психолого-педагогічні здоров'язбережувальні технології	93
11.1. Психічне та духовне здоров'я	93
11.2. Соціальне здоров'я	95
11.3. Інтелектуальне здоров'я	96

11.4. Питання для самоперевірки	98
11.5. Завдання для самостійного опрацювання	98
Тема 12. Навчально-виховні здоров'язбережувальні технології	99
12.1. Напрями організації навчально-виховної діяльності у контексті здоров'язбережувальних технологій	99
12.2. Здоров'язбережувальні педагогічні технології як найдієвіші для впровадження у заклад вищої освіти	100
12.3. Цифрові здоров'язбережувальні технології у закладах вищої освіти ...	102
12.4. Виклики та бар'єри у впровадженні здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти	103
12.5. Питання для самоперевірки	104
12.6. Завдання для самостійного опрацювання	105
Тема 13. Безпечне освітнє та робоче середовище: профілактика агресії та дискримінації	106
13.1. Безпека освітнього та робочого середовища	106
13.2. Булінг, мобінг та їх запобігання	107
13.3. Нормативно-правова база України щодо запобігання булінгу та мобінгу	110
13.4. Питання для самоперевірки	112
13.5. Завдання для самостійного опрацювання	112
ГЛОСАРІЙ	113
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ І РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ	115
ПІСЛЯМОВА	118

ПЕРЕДМОВА

У сучасному світі здоров'я людини та його збереження стають одним із ключових чинників успішної професійної та соціальної діяльності. Особливо це стосується освітнього середовища, де високі вимоги до навчальної та професійної діяльності викладачів і здобувачів освіти створюють значні фізичні та психоемоційні навантаження. Вивчення запропонованих у цьому посібнику тем дозволяє здобувачам освіти усвідомити значення здоров'язбережувальних технологій, опанувати ефективні методи профілактики стресу та формування компетентностей, що сприяють збереженню фізичного, психічного та соціального здоров'я.

Навчально-методичний посібник містить матеріали з дисципліни «Сучасні здоров'язбережувальні технології в освіті» та розроблений для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти – докторів філософії. Його основною метою є надання систематизованих знань про сучасні підходи до збереження фізичного, психічного, соціального та професійного здоров'я в освітньому середовищі, а також формування відповідних компетентностей, передбачених освітньо-науковою програмою.

Особливу академічну цінність посібник набуває завдяки поєднанню теоретичних засад, сучасних наукових досліджень і практичних рекомендацій, що дає змогу здобувачам наукового ступеня системно аналізувати проблеми здоров'я, оцінювати ефективність різних технологій та впроваджувати їх у професійну педагогічну діяльність. Матеріали посібника спрямовані на розвиток дослідницьких навичок, критичного мислення та наукового підходу до вирішення актуальних проблем збереження здоров'я в освіті.

Посібник включає 13 тематичних розділів, які охоплюють широкий спектр питань: від основних понять здоров'я та чинників, що на нього впливають, до практичних технологій збереження здоров'я в освітньому процесі та професійній діяльності педагога. Особлива увага приділяється адаптаційним процесам студентської молоді, психоемоційній саморегуляції викладачів, формуванню ключових життєвих і професійних компетентностей, а також створенню безпечного та комфортного освітнього середовища.

Навчально-методичне видання передбачає активну роботу здобувачів освіти через питання для самоперевірки та завдання для самостійного опрацювання, що сприяє глибокому засвоєнню матеріалу та розвитку аналітичних, практичних і дослідницьких навичок.

Цей посібник стане корисним як для організації самостійної навчальної діяльності, так і для практичного впровадження здоров'язбережувальних технологій у професійну діяльність педагогів закладів вищої освіти. Його використання сприятиме підвищенню якості освітнього процесу, формуванню культури здоров'я, соціальної відповідальності та наукового підходу до організації сучасної освіти.

Тема 1. Здоров'язбережувальна та соціальна відповідальність громадян

План:

- 1.1. Холістичний підхід до розуміння здоров'я.
- 1.2. Фізичне та психологічне благополуччя.
- 1.3. Сучасні погляди на здоров'я та соціальну адаптованість.
- 1.4. Професійна етика та соціально-емоційна поведінка.
- 1.5. Питання для самоперевірки.
- 1.6. Завдання для самостійного опрацювання.

1.1. Холістичний підхід до розуміння здоров'я.

У сучасній науковій думці зроблено низку спроб комплексного підходу до здоров'я, що передбачає його холістичне (цілісне) розуміння. Виходячи з концепції єдності здоров'я, яке складається з взаємопов'язаних компонентів, виділяють такі основні складові: фізичну, психоемоційну, інтелектуальну, соціальну, особистісну та духовну.

Фізичний компонент здоров'я охоплює функціонування організму, роботу всіх органів і систем, рівень їхніх резервних можливостей, а також наявність або відсутність фізичних дефектів і захворювань, у тому числі генетичних.

Психоемоційний компонент характеризує стан психіки, наявність або відсутність нервово-психічних порушень, здатність розуміти й виражати емоції, а також особливості ставлення до себе та інших.

Інтелектуальний компонент відображає здатність людини сприймати, аналізувати та використовувати інформацію, ефективно шукати та накопичувати знання, що сприяє розвитку особистості та її адаптації у навколишньому середовищі.

Соціальний компонент здоров'я визначає усвідомлення людиною своєї статі та виконання відповідних соціальних ролей, а також стиль спілкування й взаємини з різними групами людей, такими як однолітки, колеги, родичі, сусіди та діти.

Особистісний компонент включає усвідомлення себе як індивідуальності, розвиток власного «Я» та почуття самореалізації. Гармонійне поєднання різних способів самовираження та цілей особистості формує основу особистісного здоров'я.

Духовний компонент визначає фундаментальні життєві цінності та установки, які забезпечують цілісність особистості, її розвиток і соціальну інтеграцію. Цей аспект є центральним, оскільки особливим чином впливає на інші складові здоров'я.

Будь-яке рішення людини може сприяти або підтриманню здоров'я та профілактиці захворювань, або руйнуванню його як цілісної системи та розвитку патологічних станів (Рис. 1).

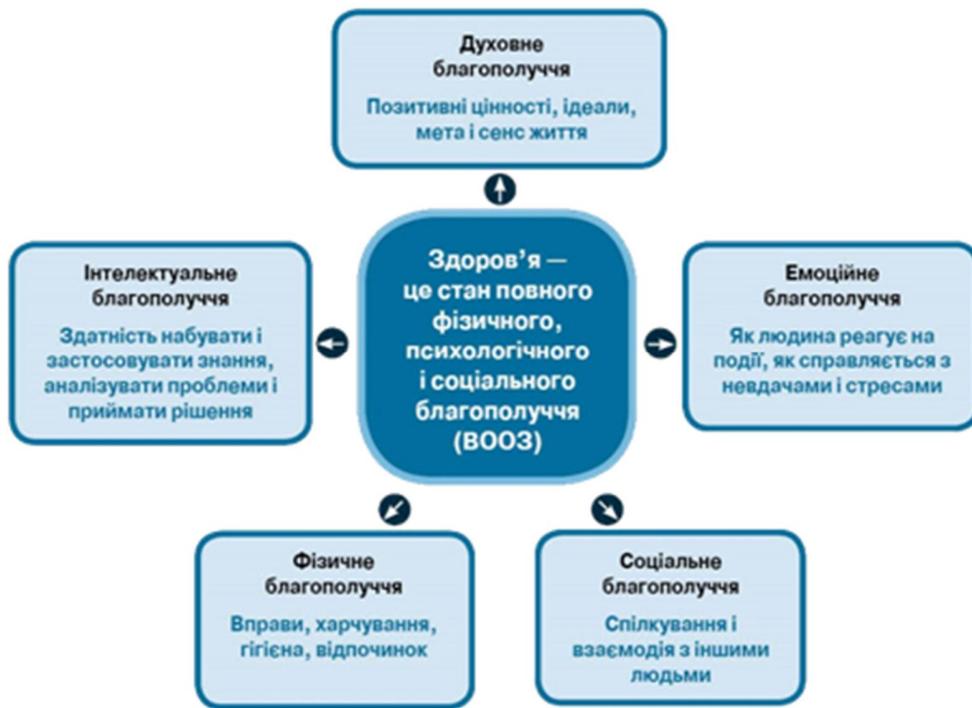


Рис. 1 Схема холистичного підходу здоров'я.

Варто підкреслити, що в міру дорослішання і розвитку особистості змінюється значення окремих складових у формуванні цілісного здоров'я. Якщо в дитячому віці провідну роль відіграють фізичний, психоемоційний та інтелектуальний аспекти, то у зрілому житті на перший план виходять духовний, соціальний і особистісний компоненти.

Сучасна валеологія спирається на холистичну модель здоров'я, розглядаючи його як процес оптимальної пристосованості людини до природного й соціального середовища. Однак повністю охарактеризувати життя людини лише через призму адаптації неможливо, тому виділяють духовний аспект, що пов'язаний із самореалізацією в культурному та міжособистісному контексті. Превалювання духовного над тілесним пояснює, чому духовний компонент є невід'ємною частиною людського здоров'я, що суттєво відрізняє людину від інших живих істот.

Цілісність здоров'я індивіда формується завдяки взаємодії різних систем організму, які забезпечують підтримку певного стану та рівня здоров'я. Ці системи інтегрально відображають усі прояви здоров'я й перебувають у тісному взаємозв'язку. Їх можна оцінювати як кількісно, так і якісно, враховуючи: рівень і гармонійність фізичного розвитку; резерви головних фізіологічних систем; ефективність імунного захисту та неспецифічної резистентності; наявність або відсутність хронічних захворювань чи фізичних дефектів; здатність організму усувати метаболіти та токсини; а також морально-вольові та ціннісно-мотиваційні установки особистості.

Холістичний підхід дозволяє визначати ієрархію рівнів у природній системі, одним із елементів якої є людське здоров'я. У цьому контексті проблема здоров'я демонструє зв'язок із соціоекосистемою, виступаючи одночасно як умова й результат сталого розвитку на більш високому рівні. Здоров'я окремої людини, етносу чи людства в цілому взаємопов'язане: воно одночасно формує та формується соціоекосистемою.

Застосування холістичного підходу дозволяє розглядати людину у контексті її біо- психо- соціо- культурної та космопланетарної природи. Здоров'я постає як системоутворювальна якість, що виникає в результаті взаємодії біології, екології, способу життя та цілеспрямованої самонастанови на підтримку здоров'я. Особливості здоров'я етносів і людства в цілому слід аналізувати з урахуванням соціальної еволюції, історичного розвитку та культурних факторів.

Отже, холістичний підхід обґрунтовує розгляд людини як невід'ємної складової соціоекосистеми, що активно впливає на неї та водночас відчуває зворотний вплив. У сучасних умовах глобальних екологічних і соціально-економічних криз такий підхід сприяє формуванню філософії самозбереження, яка виступає світоглядною основою запобігання деградації біосфери та людства.

1.2. Фізичне та психологічне благополуччя.

Фізичне здоров'я відображає рівень розвитку та функціональні можливості органів і систем організму людини. Основними показниками фізичного благополуччя є робота серця, стан імунної системи та ефективність насичення організму киснем. Візуальні та фізіологічні ознаки гарного фізичного здоров'я включають чисту та гладку шкіру, здорові зуби, блискуче та міцне волосся, рухливі суглоби, пружні м'язи, здорове серце, відчуття бадьорості протягом дня та високу працездатність.

- Фізичне здоров'я забезпечує необхідну енергію для щоденної активності, сприяє адаптації до змін навколишнього середовища, наприклад, до погодних умов, і підвищує шанси виживання в екстремальних ситуаціях. Воно також допомагає організму протистояти інфекціям, уникати травм і швидко відновлюватися після хвороб. Для його підтримки важливими є повноцінний відпочинок, підтримання нормальної ваги, регулярна фізична активність, дотримання особистої гігієни, періодичні медичні огляди та своєчасне лікування. Також необхідно обмежувати негативний вплив тютюну, алкоголю й інших шкідливих чи психоактивних речовин.
- Ознаки порушення фізичного здоров'я можуть проявлятися у таких симптомах:
 - порушення сну;
 - зниження або відсутність апетиту;
 - швидка втомлюваність під час фізичних навантажень;
 - розлади травлення;

- проблеми із зубами;
- нездорова шкіра;
- підвищена стомлюваність;
- загальна слабкість.

Не існує універсальної «міри здоров'я», яка дозволяла б об'єктивно визначити його рівень, тому оцінка зазвичай носить суб'єктивний характер і залежить від особистих критеріїв. Важливо бути реалістом: якщо здоров'я трактувати як п'ять років без жодного захворювання і здатність пробігти марафон, мало хто вважатиме себе здоровим. Натомість, якщо розуміти його як баланс, здатність тривалий час залишатися відносно вільним від хвороб або швидко відновлюватися після них, значна кількість людей оцінює себе як здорових.

Більшість людей вважають себе здоровими, коли відсутні явні прояви фізичних порушень. Однак вони можуть мати приховані або хронічні захворювання, які не визначаються стандартними аналізами, і водночас впливати на їхній психоемоційний, інтелектуальний чи духовний стан.

Психологічне благополуччя формується під впливом того, як людина сприймає себе, справляється зі стресовими ситуаціями, засвоює інформацію та приймає рішення. Ключовим показником психологічного здоров'я є відчуття внутрішньої рівноваги, яке відображає гармонійну організацію психіки та її здатність адаптуватися до стресових обставин.

Особи з високим рівнем психологічної стабільності зазвичай проявляють:

- позитивну самооцінку, що тісно пов'язана зі здатністю керувати власним життям;
- послідовність та передбачуваність поведінки, що свідчить про сформованість характеру;
- цілеспрямованість, яка базується на оптимістичному погляді у майбутнє та прагненні до самореалізації;
- автономність, тобто здатність приймати відповідальні рішення та діяти незалежно;
- почуття єдності з іншими, що додає життю стабільності та сенсу.

Психологічно врівноважені люди легше переживають життєві труднощі і ставляться до них конструктивно. Як зазначав відомий психіатр Аллан Фромм: «Здорова людина бачить у проблемах можливість, а хвора – у можливостях проблеми». Такі люди вміють усвідомлювати свої емоції та висловлювати їх у доречний спосіб, а також приймати зважені рішення, керуючись моральними цінностями та відчуттям відповідальності. У таблиці 1 наведено основні ознаки психологічного благополуччя та ознаки порушення внутрішньої рівноваги.

Таблиця 1.

Ознаки психологічного благополуччя та порушення психологічної рівноваги

Психологічне благополуччя	Порушення психологічної рівноваги
Адекватне сприйняття реальності	Викривлене сприйняття дійсності
Здатність засвоювати нові знання та логічно мислити	Погіршення пам'яті, уваги та когнітивних здібностей
Уміння аналізувати проблеми та приймати зважені рішення	Хаотичне або категоричне мислення
Цілеспрямованість, активність і самостійність	Нерішучість, залежність від чужої думки
Дотримання соціальних норм та правил	Ігнорування правил, моральних норм або законів
Відповідальність за власне життя та здоров'я	Уникання відповідальності, шкідливі звички
Критичне мислення	Підвищена внушуваність
Об'єктивна самооцінка та самоповага	Занижена самооцінка, втрата віри у власні сили
Природність у поведінці, вихованість, чемність	Демонстративність, грубість, пихатість
Співчуття та доброзичливість	Емоційна черствість, ворожість, агресивність
Вміння пробачати та відпускати образи	Схильність до злопам'ятності
Самоконтроль та врівноваженість	Імпульсивність, різноманітні фобії
Оптимізм	Тривожність, розчарування, песимізм

Таблиця наочно демонструє ключові ознаки психологічного благополуччя та протилежні прояви порушення психологічної рівноваги. Вона показує, що психічне здоров'я включає здатність адекватно сприймати реальність, приймати рішення, контролювати емоції, підтримувати самоповагу та позитивні соціальні взаємодії. Натомість порушення рівноваги проявляється через спотворене сприйняття, емоційну нестійкість, залежність від думки інших та зниження когнітивних здібностей. Ця таблиця підкреслює важливість розвитку внутрішньої стабільності та самоконтролю для підтримки психологічного благополуччя.

1.3. Сучасні погляди на здоров'я та соціальну адаптованість.

Людина є соціальною істотою і не може повноцінно існувати поза взаємодією з іншими людьми та суспільством. Ключовим показником соціального благополуччя вважають *соціальну адаптованість*, що відображає здатність ефективно спілкуватися, будувати здорові міжособистісні стосунки, дотримуватися соціальних норм і правил та взаємодіяти з державними і суспільними інститутами.

Особи з високим рівнем соціального благополуччя зазвичай:

- володіють розвиненими комунікативними навичками, вміють слухати та доносити свою думку, уникаючи непорозумінь;

- проявляють дружелюбність, толерантність і повагу до співрозмовників, їхня манера спілкування викликає взаємну повагу;
- у конфліктних ситуаціях враховують інтереси всіх сторін, здатні пропонувати компромісні або взаємовигідні рішення;
- легко знайомляться та почуваються впевнено у новому середовищі;
- здатні підтримувати дружні стосунки, цінують родинні взаємини та вміють обирати надійних друзів;
- охоче допомагають іншим, працюють у команді;
- вміють мотивувати та переконувати, брати на себе лідерство і вести за собою людей.

Низький рівень соціального благополуччя проявляється через:

- часті конфлікти та непорозуміння;
- відсутність близьких друзів та почуття самотності;
- надмірну сором'язливість і небажання звертатися по допомогу;
- нездорові стосунки в родині, колективі чи з однолітками.

Рівні здоров'я можна уявити як динамічну шкалу, де один кінець відповідає передчасній смерті, а інший – ідеальному стану здоров'я. Між поняттям «досконале здоров'я» та хворобою існують проміжні стани (Рис. 2):



Рис. 2 Рівні здоров'я.

✓ Абсолютно здоровий – теоретичний стан, при якому всі органи та системи організму функціонують ідеально.

✓ Практично здоровий – організм перебуває в межах фізіологічної норми, здатний витримувати навантаження та швидко адаптуватися до змін завдяки внутрішнім резервам.

✓ Збій адаптації – тривала дія несприятливих факторів порушує систему саморегуляції, накопичуються токсичні речовини, знижується імунний захист.

✓ Передхвороба – проявляються дезадаптаційні зміни, виникає імунодефіцит, порушується обмін речовин; знижується больовий поріг, підвищується втомлюваність і ризик захворювань.

✓ Хвороба – виражені патологічні процеси, що проявляються помітними симптомами.

1.4. Професійна етика та соціально-емоційна поведінка.

Професійна етика передбачає спеціальний етичний кодекс для представників конкретної професії. Кожна професія висуває свої моральні вимоги до тих, хто її обирає, та породжує специфічні моральні виклики. Деякі види діяльності майже не потребують змін у загальних нормах поведінки, тоді як інші вимагають суворого дотримання спеціальних правил, особливо коли об'єктом професійного впливу є людина (наприклад, освіта, медицина, юриспруденція). Проте навіть у професіях іншого типу моральні стосунки між людьми відіграють значну роль. Багато видів діяльності накладають підвищені моральні вимоги на працівників.

Професійна мораль конкретизує загальні етичні норми, визначаючи ставлення людини до своїх обов'язків і до людей, з якими вона взаємодіє, а також до суспільства в цілому. Її основа — моральні кодекси, що формують оптимальні з точки зору професійної діяльності взаємини між людьми.

У професійній сфері виникають свої «моральні спокуси» та «доблесті», а також конфлікти й суперечності, які потребують специфічних способів вирішення. Людина залучається до професійної діяльності зі своїми почуттями, прагненнями, моральними оцінками та інтелектуальними здібностями. У типових ситуаціях професійних стосунків проявляється моральна атмосфера конкретної професії, що впливає на поведінку та моральні норми працівників.

Однією з особливостей професійної етики є *корпоративність*, що проявляється у відданості груповим інтересам усередині професійних об'єднань. Вона може включати:

- дотримання професійних таємниць і секретів;
- «цехову солідарність» – підтримку та захист колег;
- зовнішні прояви корпоративності, такі як професійні символи, зовнішній вигляд або форма одягу.

Загальні принципи професійної етики:

1. Не допускати у своїй службовій поведінці того, чого не хотілося б зазнати самому;
2. Справедливо надавати необхідні ресурси (матеріальні, фінансові) працівникам для виконання їх обов'язків;
3. Обов'язково виправляти етичні порушення незалежно від часу та автора;

4. Принцип максимуму прогресу: дії працівника етичні, якщо сприяють моральному розвитку організації;
5. Принцип мінімуму прогресу: дії етичні, якщо не порушують моральних норм;
6. Толерантне ставлення до моральних традицій інших організацій або регіонів;
7. Свобода мати власну думку при прийнятті рішень;
8. Відсутність насильства або тиску на підлеглих у будь-якій формі;
9. Постійність впровадження етичних стандартів через безперервні зусилля керівництва та персоналу;
10. Урахування сили можливої протидії при впливі на колектив чи окремих осіб;
11. Авансування довірою: повага до відповідальності та компетенції працівника;
12. Прагнення до безконфліктності;
13. Свобода працівника не повинна обмежувати свободу інших;
14. Працівник повинен дотримуватися етичних норм та сприяти такій поведінці колег.

Зазначені принципи професійної етики формують основу для створення кожним працівником власної особистої етичної системи. Етичні кодекси корпорацій беруть свій початок із загальнолюдських етичних принципів і слугують орієнтиром у професійній діяльності.

Соціальна поведінка – це дії людини серед інших людей і щодо них, що формуються у парадигмах «Я і ти» або «Я і ми». Вона не обмежується простими діями серед людей, а має соціально значущий характер, тобто важлива та помітна для оточення.

Соціальна поведінка має безліч різновидів. Говорячи про її об'єктивні наслідки, виділяють адекватну та неадекватну поведінку. Адекватна поведінка, яка відповідає вимогам ситуації та очікуванням оточуючих, може поділятися на:

- *конформну* – ситуативна поведінка, що формується під впливом групового тиску;
- *відповідальну* – поведінка, коли людина усвідомлено приймає конкретні зобов'язання та виконує їх;
- *правильну* – дії, що відповідають встановленим нормам і правилам; помилкова поведінка не відповідає нормам через випадкову помилку або незнання;
- синтонну – сприяє гармонії та задовольняє потреби інших людей.

Неадекватна поведінка, або конфліктна поведінка, створює напруженість та провокує конфлікти.

Залежно від ситуації соціальна поведінка може проявлятися у різних формах:

- *вербальна* – через мову та словесне спілкування;

- знакова – реакція на символи чи знаки;
- рольова – відповідність очікуванням, які пред'являються певною соціальною роллю;
- поведінка з відхиленнями від норм – суперечить соціальним, правовим або моральним нормам.

Переоцінка особистістю власних комунікативних можливостей або послаблення критичності при контролі за виконанням комунікативної програми може призвести до неадекватної поведінки, що негативно впливає на міжособистісні та групові відносини і може викликати конфлікти, агресію або депресію.

Таким чином, адекватна поведінка й ефективне спілкування є основою продуктивних соціальних і міжособистісних взаємодій, тоді як неадекватна поведінка ускладнює входження особистості у соціальне середовище та порушує гармонію у стосунках.

Види емоційної поведінки в спілкуванні. Науковці виділяють три основні типи емоційної поведінки в процесі взаємодії між людьми: резонування, відсторонення та дисонування.

Емоційне резонування проявляється у здатності особистості адекватно відгукуватися на емоційний стан співрозмовника. Коли виникає емоційний резонанс між партнерами, енергії їхніх емоцій взаємно підсилюються, що створює додатковий психологічний ефект взаємодії, відомий як синергізм.

Емоційне відсторонення характеризується приглушеними або нечітко вираженими емоціями у відповідь на емоційний стан інших. Така поведінка може бути наслідком емоційної ригідності, властивої деяким людям.

Емоційне дисонування полягає у демонстративному відстороненні від емоційної атмосфери спілкування або у прояві емоцій, що суперечать контексту ситуації (наприклад: «Мені сумно, а тобі весело»). Така поведінка іноді зустрічається у дітей з аутичними рисами, які не схильні емоційно «підлаштовуватися» під групу та залишаються осторонь під час спільних радощів.

На відміну від мимовільного емоційного реагування, яке властиве і людям, і тваринам, *довільні емоційні реакції (дії)* – це свідомі, навмисні відповіді на емоціогенну ситуацію. Вони можуть проявлятися як через мову, так і рухи.

У дослідженні емоційної поведінки вчителів Р. П. Мільруд класифікує мовні довільні емоційні реакції залежно від ефективності педагогічної діяльності на:

- конструктивні – реально сприяють досягненню мети;
- псевдоконструктивні – створюють видимість участі педагога у вирішенні проблеми, але фактично не допомагають;
- деструктивні – перешкоджають розв'язанню емоціогенної ситуації та навіть загострюють її.

Емоції та почуття виконують *сигнальну та регулювальну функції*. Вони стимулюють людину до навчання, праці, активних дій або утримують від

негативних вчинків. Тобто саме емоції та почуття визначають і координують поведінку людини в різних життєвих ситуаціях.

Емоційна поведінка є важливим компонентом соціальної взаємодії людини і визначає ефективність комунікації. Розрізняють резонування, відсторонення та дисонування, які по-різному впливають на якість міжособистісних відносин. Довільні емоційні реакції дозволяють свідомо керувати своїми емоціями для досягнення конструктивних цілей, тоді як деструктивні реакції можуть погіршувати взаємодію. Емоції та почуття виконують сигнальну і регульовальну функції, стимулюючи активність або стримуючи негативні дії. В цілому, розвиток емоційної компетентності є ключовим для гармонійних соціальних стосунків і ефективною комунікації.

1.5. Питання для самоперевірки

1. Компоненти холістичної моделі здоров'я.
2. Ознаки фізичного нездоров'я.
3. Психологічна рівновага.
4. Ознаки психологічного благополуччя.
5. Високий рівень соціального благополуччя.
6. Рівні здоров'я.
7. Сутність професійної етики.
8. Загальні принципи професійної етики.
9. Види емоційної поведінки в спілкуванні.

1.6. Завдання для самостійного опрацювання

1. Складіть таблицю ознак фізичного здоров'я й ознак його порушень.
2. Опишіть власну стратегію підтримки фізичного та психологічного здоров'я.
3. Запропонуйте схему соціальної адаптованості людини та її ключових компонентів.
4. Складіть власний короткий етичний кодекс на основі принципів професійної етики.
5. Обговоріть, як корпоративність впливає на поведінку працівників.
6. Розробіть невелику ситуаційну вправу для практичного застосування принципів професійної етики.
7. Визначте типи соціальної поведінки (конформна, відповідальна, правильна, синтонна, конфліктна) та наведіть приклади з реального життя.
8. Наведіть приклади резонування, відсторонення та дисонування у повсякденному спілкуванні.
9. Опишіть, як емоції та почуття регулюють вашу поведінку у стресових ситуаціях.

Тема 2. Чинники ризику та чинники захисту здоров'я.

План:

- 2.1. Базові визначення стану здоров'я.
- 2.2. Поняття стресу та його види.
- 2.3. Саморегуляція та самоконтроль стану та поведінки в забезпеченні здоров'я.
- 2.4. Психогігієна і збереження здоров'я людини.
- 2.5. Питання для самоперевірки.
- 2.6. Завдання для самостійного опрацювання.

2.1. Базові визначення стану здоров'я.

За наступними показниками оцінюють здоров'я населення:

- дитяча смертність;
- кількість робочих днів, пропущених через хворобу;
- середня тривалість життя.

За дослідженням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), вплив медицини на вказані показники не перевищує 10 %. Від спадковості залежить (20 %), від стану довкілля (19 %), а найбільше (51 %) – від способу життя людини (Рис. 3).

На деякі з цих чинників ми можемо впливати повністю, на інші – лише частково, на решту не маємо жодного впливу. Під *спадковістю* розуміють сукупність біологічних особливостей, що передаються від батьків дітям і визначають індивідуальні риси людини: колір очей, форму обличчя та носа, зріст, пропорції тіла тощо. Наукові дослідження підтверджують значний вплив спадкових чинників на фізичний і психічний стан людини. Проте наявність генетичних передумов до певних захворювань (наприклад, цукрового діабету) не



Рис. 3. Оцінка здоров'я населення

звільняє людину від відповідальності за власне здоров'я. Навпаки, такі знання мають мотивувати до формування здорового способу життя та профілактики можливих ризиків. Спадковість також впливає на природні задатки й здібності, що проявляються у спортивних досягненнях, музичних або художніх талантах.

Медицина – якість і доступність медичних послуг є важливим чинником збереження здоров'я та тривалості життя. У критичних ситуаціях саме своєчасна медична допомога може стати вирішальною. Однак сучасна охорона здоров'я робить акцент на профілактиці захворювань: набагато ефективніше попереджати патології, ніж лікувати їх. Недарма англійське прислів'я стверджує: «Фунт профілактики вартий тони лікування».

Від *середовища (природне, техногенне та соціальне)* також залежить стан здоров'я людини, і навіть суворе дотримання принципів здорового способу життя не завжди здатне нейтралізувати негативний вплив несприятливих природно-кліматичних умов, забруднення повітря та води, підвищеного рівня шуму, радіаційного фону чи соціальних криз. Природні катаклізми, такі як землетруси, повені, посухи чи виверження вулканів, створюють додаткові ризики для життя і здоров'я. Погодні коливання також впливають на захворюваність: влітку підвищується ризик загострення серцево-судинних хвороб, а в осінньо-зимовий період зростає кількість випадків грипу та респіраторних інфекцій.

Технології (технічний прогрес) суттєво вплинув на стан здоров'я населення. Досягнення сучасної медицини – точна діагностика, інноваційні методи лікування серцево-судинних патологій та ВІЛ-інфекції – надають змогу подовжити тривалість життя та покращити його якість. Технології пастеризації, дезінфекції, вакцинації суттєво знизили рівень інфекційних хвороб, а системи очищення промислових викидів допомагають зменшити техногенне навантаження на довкілля. Водночас технічний прогрес має і негативні наслідки: автоматизація праці та розвиток цифрових технологій спричинили зниження фізичної активності населення. Переважно сидячий спосіб життя, характерний для більшості людей, підвищує ризики розвитку ожиріння, порушень опорно-рухового апарату, серцево-судинних захворювань та інших патологій.

Негативним наслідком технічного прогресу є також і техногенні аварії, що загрожують життю та здоров'ю людей. Сукупний ефект техногенних забруднень (хімічних, радіаційних, шумових) впливає на кожного, хто живе у забруднених зонах або вживає вирощені у них продукти.

Соціальне середовище (соціальне оточення) людини включає родину, друзів, колег та інших осіб, із якими вона взаємодіє щодня. Позитивний соціальний клімат є важливою передумовою психологічної стабільності та емоційного благополуччя. Для молоді ключовим чинником розвитку є спілкування з однолітками. Воно може мати як конструктивний, так і деструктивний вплив: особи, які ведуть здоровий спосіб життя, нерідко слугують прикладом для своїх друзів, тоді як схильні до ризикованої поведінки (вживання алкоголю, тютюну, наркотичних речовин, правопорушення) часто чинять

психологічний тиск на членів групи, використовуючи їхнє прагнення до прийняття та належності.

Соціальне середовище не обмежується найближчим колом спілкування. На стан здоров'я значно впливають соціокультурні чинники: національні традиції, релігія, кулінарні звички, ціннісні орієнтири суспільства. Усвідомлення культурної спадщини власного народу сприяє формуванню особистісної ідентичності та духовного розвитку, а знайомство з іншими культурами розвиває толерантність і міжкультурну компетентність.

Значну роль у формуванні поведінкових моделей відіграють *засоби масової інформації* (телебачення, Інтернет, друковані видання, радіо). Вони не лише інформують, а й активно впливають на суспільні погляди. Однак не вся поширювана інформація є достовірною. Наприклад, рекламні матеріали часто акцентують лише позитивні характеристики продукції, замовчуючи її можливі ризики для здоров'я. Тому під час прийняття рішень, що стосуються харчування, медичних препаратів чи засобів догляду за здоров'ям, варто орієнтуватися на офіційні джерела – наукові публікації, матеріали профільних організацій, Міністерства охорони здоров'я та санітарних служб.

Спосіб життя. Якість життя та стан здоров'я людини значною мірою залежать від її власних рішень і звичок. Кожен здатен контролювати базові аспекти здоров'я: раціональне харчування, фізичну активність, емоційну стабільність, відмову від шкідливих звичок та психоактивних речовин, турботу про довкілля та соціальні зв'язки. Підтримання гармонії з внутрішнім світом і навколишнім середовищем, активне самовдосконалення та розкриття життєвого потенціалу сприяють високому рівню добробуту. Натомість хронічний стрес, пасивність та відсутність профілактичних дій знижують фізичні та психологічні резерви організму, підвищуючи ризики захворювань.

2.2. *Поняття стресу та його види.*

Стресом називають стан психоемоційної напруги, що виникає внаслідок впливу складних або несприятливих умов життєдіяльності. Він є природною реакцією організму на виклики зовнішнього чи внутрішнього середовища та супроводжується комплексом фізіологічних і психологічних змін. Сучасні дослідження свідчать, що стресові фактори можуть як мобілізувати ресурси організму, так і негативно впливати на здоров'я, залежно від їхньої інтенсивності та тривалості.

Попри поширене сприйняття стресу як виключно негативного явища, він відіграє ключову роль у процесах адаптації та виживання. Стресові реакції активізують роботу організму, допомагаючи знаходити вихід зі складних ситуацій та пристосовуватися до змін. Умовно розрізняють два основні види стресу:

- Еустрес – «корисний» стрес короткотривалої дії, що стимулює функціональні резерви організму, активує системи самозахисту та сприяє ефективній адаптації без виснаження ресурсів.

○ Дистрес – «шкідливий» стрес, що виникає за тривалого або надмірного впливу стресових факторів, призводить до виснаження захисних механізмів, зниження імунітету та розвитку патологічних процесів.

Стрес є неспецифічною фізіологічною відповіддю організму, яка готує його до активної поведінкової реакції («боротьба чи втеча»). Під час стресу відбувається інтенсивне виділення гормонів (зокрема адреналіну та кортизолу), що змінює діяльність серцево-судинної, нервової та ендокринної систем, впливаючи на частоту пульсу, ритм серця та рівень артеріального тиску.

Індивідуальні прояви стресової реакції різняться: у частини людей спостерігається активна відповідь з підвищенням ефективності діяльності, тоді як інші реагують пасивно, що супроводжується зниженням працездатності та когнітивних функцій.

Тривалий стрес спричиняє розпад білків, зниження рівня антиоксидантних вітамінів (А, Е, С), прискорює процеси старіння та формує стан «окислювального стресу». Це пояснює рекомендації лікарів щодо вживання антиоксидантних препаратів і полівітамінних комплексів як одного з методів профілактики негативних наслідків хронічного стресу.

У процесі стресової реакції виділяють три основні стадії:

○ *стадія тривоги* – це початковий етап, що настає одразу після впливу стресового чинника. Організм реагує активацією симпатoadреналової системи: прискорюється дихання, зростає артеріальний тиск, збільшується частота серцевих скорочень. Психічні функції зазнають змін – увага концентрується на подразнику, а рівень особистісного контролю ситуації підвищується. Ці реакції спрямовані на мобілізацію ресурсів організму та захист від загрози. Якщо цього захисту достатньо, рівень тривоги знижується, і стрес завершується на цій стадії. У більшості випадків стресові ситуації не переходять далі цього етапу.

○ *стадія опору*: якщо стресовий чинник продовжує діяти, організм переходить у фазу активної протидії, використовуючи «резервні» ресурси. Всі системи організму працюють із максимальним навантаженням, що забезпечує тривале пристосування до несприятливих умов.

○ *стадія виснаження*. За тривалого впливу стресового чинника резерви організму вичерпуються, опірність знижується, а захисні механізми перестають ефективно працювати. Це призводить до розвитку хронічних захворювань, невротичних станів і зниження загальної життєздатності.

Стрес виникає тоді, коли людина оцінює ситуацію як загрозову. Ступінь цієї загрози є суб'єктивним: те, що для одних є критичною ситуацією, інші можуть сприймати спокійно. Відповідно, рівень стресу та його наслідки є індивідуальними. Усвідомлення загрози та негативні емоції мобілізують особистість на боротьбу з чинником стресу або на пошук шляхів уникнення його впливу. Проте якщо ситуація залишається невирішеною, а ресурси організму виснажуються, підвищується ризик неврозів і незворотних патологічних змін.

Характеристика стресу. Стрес проявляється комплексом фізіологічних, психологічних, особистісних і медичних ознак, серед яких провідною є емоційна напруга.

Фізіологічні прояви: прискорене дихання, тахікардія, блідість або почервоніння шкіри, підвищене потовиділення, зростання рівня адреналіну й інших гормонів стресу.

Психологічні прояви: зниження концентрації уваги, уповільнення когнітивних процесів, погіршення пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, утруднене прийняття рішень.

Особистісні прояви: ослаблення волі та самоконтролю, схильність до стереотипних реакцій, пасивність, страх, тривожність, підвищена навіюваність, невмотивоване відчуття занепокоєння.

Медичні прояви: підвищена нервозність, істеричні реакції, афективні стани, часті головні болі, безсоння, епізоди втрати свідомості.

○ Таким чином, стрес є багатовимірним явищем, що одночасно охоплює фізіологічний, психологічний і поведінковий рівні функціонування людини, а тривалий вплив стресових чинників становить серйозну загрозу здоров'ю та якості життя.

Науковці також виділяють різні типи стресів, представляють їх в узагальненому вигляді за схемою (Рис. 4): 1) за тривалістю: гострий та хронічний; 2) за впливом на організм: деструктивний (дистрес) та конструктивний (еустрес); 3) за об'єктом впливу: фізіологічний або психологічний (емоційний).

Основні ознаки стресу. Стресовий стан проявляється комплексом фізіологічних і психологічних симптомів, які є типовими для більшості людей. До поширених ознак належать:

- безпричинне почуття роздратованості або пригніченості;
- труднощі з концентрацією уваги та виконанням робочих чи навчальних завдань;
- проблеми з пам'яттю, уповільнення мисленнєвих процесів, підвищена кількість помилок;
- часті головні болі або біль у шлунку без органічних причин;
- відчуття постійної втоми, фізична слабкість, зниження мотивації;
- зміни апетиту: його втрата або, навпаки, неконтрольоване відчуття голоду;
- зниження почуття гумору та загальної емоційної стабільності;
- схильність до зловживання алкоголем, тютюном чи іншими шкідливими звичками;
- підвищена збудливість, образливість;
- схильність до слізливості, песимізму, жалю до себе;
- емоційна відчуженість, втрата інтересу до близьких і соціальних контактів;
- нездатність розслабитися та абстрагуватися від проблем;

- поява нервових тиків, нав'язливих звичок (гризіння нігтів, прикушування губ, часте моргання), надмірної метушливості та недовіри.



Рис. 2 Типологія стресів.

Перераховані симптоми можуть виникати як окремо, так і в комплексі, значно знижуючи якість життя та призводячи до нервових розладів у разі тривалого впливу стресових чинників.

Причини стресу поділяються на зовнішні та внутрішні:

- *зовнішні*: зміна місця роботи, смерть близької людини, вплив інфекційних агентів (мікробів і вірусів), екстремальні температурні умови;
- *внутрішні*: індивідуальні цінності, переконання, рівень самооцінки, особистісні риси та психологічна стійкість.

Ступінь впливу стресу залежить від індивідуального сприйняття ситуації: те, що для однієї людини є серйозним стресором, інша може сприймати спокійно.

Наслідки тривалого стресу. Постійний стрес негативно впливає на функціонування організму та може спричиняти:

- серцево-судинні захворювання (гіпертонію, тахікардію, стенокардію);
- порушення роботи шлунково-кишкового тракту (виразкову хворобу, розлади апетиту, запори, діарею);
- інсульти та інші гострі патологічні стани;
- порушення сну (безсоння, сонливість);
- сексуальні розлади, зокрема імпотенцію;
- передчасне старіння, погіршення стану шкіри, волосся, нігтів;
- дерматологічні захворювання (екзема, псоріаз);
- зниження імунітету, що підвищує ризик онкологічних захворювань.

Харчування як профілактика стресу. Раціональне харчування є важливим чинником підвищення стресостійкості. Дієтологи зазначають, що регулярний повноцінний сніданок позитивно впливає на нервову систему. Кава з бутербродом не може вважатися повноцінним прийомом їжі. Оптимальний сніданок повинен включати: свіжі фрукти й овочі, каші (вівсяну, гречану), горіхи, трав'яні або зелений чаї, напої з шипшини чи інші джерела вітамінів. Корисними є також салати з моркви та яблук, мюслі та молочні продукти.

Психологи рекомендують під час стресу збільшувати кількість продуктів, що вимагають тривалого пережовування (капуста, яблука, морква), адже сам процес жування має заспокійливий ефект. У ситуаціях очікування неприємних подій або розмов доцільно вживати банани, які містять серотонінопередники, що покращують емоційний стан.

Для людей, яким складно відмовитися від кави, доцільно поєднувати її з медом. Мед частково нейтралізує негативний вплив кофеїну та ксантину, знижуючи їхній стимулюючий ефект на нервову систему та обмін холестерину.

2.3. Саморегуляція та самоконтроль стану та поведінки в забезпеченні здоров'я.

Подолання стресу. Стрес – це комплекс захисних фізіологічних реакцій організму людини у відповідь на вплив різних несприятливих чинників (стресорів). Його можна розглядати як процес, що прискорює старіння організму та підвищує ризик розвитку захворювань. Саме тому важливо навчитися протистояти стресу та керувати власним емоційним станом.

Для підвищення загальної стійкості організму застосовують різні активні методи, які можна умовно поділити на три групи:

1. *Фізичні методи впливу* – заняття фізичною культурою, загартовування, силові тренування, біг підтюпцем та інші вправи, що підтримують тіло в тонусі.
2. *Психологічні методи* – аутогенне тренування, психотерапія, медитація, гіпноз та інші техніки для нормалізації психоемоційного стану.
3. *Біологічні методи* – використання біологічно активних речовин і засобів, що підтримують нервову систему та імунітет.

Найефективніший спосіб подолання тривалого стресу – це усунення його джерела: вирішення конфліктної ситуації, примирення чи перегляд власного ставлення до проблеми. Якщо усунути причину неможливо, допомагає переоцінка значущості конфлікту. Корисно навчитися знаходити позитив навіть у складних обставинах, нагадувати собі, що ситуація могла б бути гіршою. Такий підхід допомагає легше переносити труднощі (цей метод чудово демонструє фільм «*Поліанна*» із відомою «грою в радість»).

Важливим способом зняття напруги є *спілкування з близькою людиною*: розмова, обговорення проблеми, пошук рішень або просто підтримка допомагають відновити емоційний баланс (як приклад можна згадати мультфільм «*Козлик та його горе*»).

Також ефективно допомагає *фізична активність*. Коли накопичуються сильні емоції, корисно зайнятися прибиранням, фізичними вправами або будь-якою діяльністю, що потребує руху. Це допомагає швидше вивільнити напруження і відновити спокій.

Важливим методом зняття психічної напруги є *активація почуття гумору*. Суть гумору полягає не лише у здатності помічати комічне там, де воно очевидне, а в умінні сприймати як комічне те, що претендує на серйозність. Це дозволяє легше ставитися до стресових ситуацій, усвідомлено посміхатися або навіть розсміятися. Сміх сприяє зниженню тривожності, розслаблює м'язи та нормалізує серцебиття.

До загальних способів боротьби зі стресом належать *релаксація, концентрація уваги та ауторегуляція дихання*. Використання методів саморегуляції можна розглядати як своєрідну техніку безпеки психіки: вони допомагають людині усувати неприємні відчуття та підтримувати комфортний стан.

Існують *неусвідомлені природні способи регуляції*, які включаються спонтанно, наприклад: тривалий сон, прийом смачної їжі, контакт із природою чи тваринами, водні процедури, масаж, танці, музика та інші активності.

Для цілеспрямованої регуляції емоційного стану та психічної напруги застосовують *методи саморегуляції або засоби самовпливу*, що передбачають активну участь людини. Вони особливо корисні в моменти напруженої роботи чи навчання.

Саморегуляція здійснюється за допомогою чотирьох основних засобів: вплив слова; уявні образи; управління м'язовим тонусом; контроль глибокого дихання. Завдяки цим методам досягаються три ключові ефекти:

- заспокоєння – зниження емоційної напруги;
- відновлення – послаблення проявів втоми;
- активізація – підвищення психофізіологічної реактивності.

Своєчасна саморегуляція виконує роль психогігієнічного засобу: вона запобігає перенапруженню, сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний стан та посилює мобілізацію ресурсів організму.

Природні прийоми регуляції психоемоційного стану включають:

- сміх, посмішку, гумор;
- думки про приємне та гарне;
- потягування та розслаблення м'язів;
- спостереження за краєвидом за вікном;
- розгляд квітів, фотографій або інших приємних для людини предметів;
- «купання» у сонячних променях (реальне або уявне);
- вдихання свіжого повітря;
- читання віршів;
- висловлення похвали або компліментів іншим людям.

Корисно регулярно ставити собі питання: «Що допомагає мені підняти настрій та переключитися?» і «Що я можу свідомо використовувати, коли відчуваю напругу або втому?».

Самоконтроль поведінки – це здатність особи відповідати за власні дії та вчинки в широкому спектрі життєвих ситуацій. Серед психологічних механізмів, що забезпечують психічне здоров'я, самоконтроль займає керівну роль, оскільки він спрямований на підтримання внутрішньої рівноваги та запобігання її порушенню. Самоконтроль проявляється у всіх видах діяльності людини: ігровій, навчальній, трудовій, науковій, спортивній та інших. Властиві людині механізми самоконтролю ієрархічно організовані й простежуються на різних рівнях життєдіяльності, включно з клітинним.

Самоконтроль охоплює всі психічні явища:

- психічні процеси: відчуття, сприйняття, увага, мислення, уява;
- емоційний самоконтроль: здатність регулювати власний психічний стан та емоції;
- самоконтроль як риса характеру: сформований через виховання та самовиховання, стає стійкою властивістю особистості.

За допомогою самоконтролю людина постійно оцінює свій стан і поведінку. Наприклад, ставить собі запитання: «Чи не виглядаю я схвильованим?», «Чи не занадто інтенсивно жестикулюю?», «Чи не говорю я занадто тихо або голосно?» У разі виявлення невідповідності активується механізм корекції, який стримує емоційні «вибухи» та повертає поведінку до нормативного рівня.

Ієрархія самоконтролю включає контроль:

- перебігу психічних процесів: сприймання, пам'яті, мислення, уяви;
- власного стану: емоційної сфери;
- стійких властивостей особистості: рис характеру, що формуються через виховання.

Знання рис характеру дозволяє прогнозувати найбільш імовірні форми поведінки людини в різних життєвих ситуаціях. Спостереження за вчинками, ставленням до обов'язків у побуті та на роботі, взаємовідносинами з іншими людьми дає змогу оцінити рівень сформованості самоконтролю.

Як риса особистості, самоконтроль тісно пов'язаний із характером людини, проявляючись як слабкістю, так і силою. Наприклад, безвідповідальність, необачність, панікерство та нестабільність свідчать про дефіцит самоконтролю. Натомість розважливність, охайність, витримка, надійність, порядність і цілеспрямованість демонструють високу здатність контролювати власні дії та поведінку.

Можна виділити комплекс рис характеру, що органічно об'єднані спільною основою – *самоконтролем*. До них належать обов'язок, відповідальність і дисциплінованість, які формують стабільну основу поведінки та психічного здоров'я.

2.4. Психогігієна і збереження здоров'я людини.

Психічне здоров'я має першочергове значення для особистого благополуччя, підтримки гармонійних сімейних стосунків і здатності кожної людини робити свій внесок у життя суспільства. *Фізичне здоров'я неможливе без психічного.* Як ми піклуємося про фізичне тіло, так само необхідно дбати про психологічне благополуччя.

Сучасний світ, завдяки своїй складності та динамічності, створює численні проблеми для людини, порушуючи її особистісний простір. Зростання фізичних і психічних навантажень, підсилення почуття страху, невпевненості та розгубленості, а також вплив інформаційних потоків негативно позначаються на загальному здоров'ї та психічному стані людини. Оскільки життя людини є найвищою суспільною цінністю, пріоритетним завданням стає збереження її фізичного та психічного здоров'я.

Завдання психогігієни та психопрофілактики включають:

- збереження та зміцнення психічного та фізичного здоров'я;
- цілісний розвиток духовної, соціальної та соматичної складових особистості.

Практичні рекомендації для підтримки психічного здоров'я:

- Здоровий сон. Повноцінний сон (7–8 годин) є критично важливим для підтримки емоційної рівноваги та психічної стабільності. Рекомендується лягати до 22:00, оскільки сон до опівночі особливо корисний для організму.
- Комфортне оточення. Створіть навколо себе умови, що приносять задоволення: одягайтеся за власним смаком, слухайте улюблену музику, споживайте їжу, яка подобається.
- Особисті ритуали. Придумайте маленькі приємні традиції, які дарують радість та надихають. Це може бути чашка чаю в улюбленому місці або зустріч із друзями.
- Прислухайтеся до себе. Усвідомлюйте власні вподобання та межі. Вчіться казати «ні» неприємному та «так» приємному. Важливо розуміти, де закінчується ваша зона відповідальності, а де починаються права та обов'язки інших людей.
- Інформаційна гігієна. Фільтруйте інформацію, яку отримуєте. Уникайте надлишку негативних новин і порівнянь із життям інших людей, що викликають заздрість або роздратування. Замість цього спрямовуйте увагу на власне життя та особистісний розвиток.
- Режим дня та відпочинок. Організуйте свій день так, щоб уникати перевантажень та відкладання справ на останню хвилину. Вчасно відпочивайте, щоб запобігти стресу та виснаженню.
- Фізична активність. Регулярні фізичні вправи сприяють як фізичному, так і психічному здоров'ю. Дотримання гігієни, правильного харчування та рухової активності зміцнює тіло та підвищує стійкість до стресів.

○ Робота в задоволення. Займайтеся діяльністю, яка приносить радість та задоволення. Уникайте роботи, що дратує або пригнічує, адже саме ваше життя є цінним і неповторним.

Піклуйтеся про себе, оточуйте себе приємними речами, думайте про щось добре, спілкуйтеся з цікавими людьми, займайтеся улюбленою справою і тоді ваше психічне здоров'я буде у нормі.

2.5. Питання для самоперевірки

1. Оцінка здоров'я населення.
2. Чинники здоров'я.
3. Сутність стресу.
4. Стадії стресу.
5. Чинники стресу.
6. Типологія стресу.
7. Активні способи підвищення загальної стійкості людського організму.
8. Самоконтроль поведінки.
9. Саморегуляція поведінки.
10. Психогігієна людини.

2.6. Завдання для самостійного опрацювання

1. Поясніть, що таке спадковість і як вона впливає на фізичне та психічне здоров'я людини. Проведіть коротке дослідження: складіть список своїх родинних особливостей (колір очей, група крові, ріст, схильність до певних захворювань) і подумайте, які з них можна коригувати за допомогою способу життя.

2. Проведіть самоспостереження: які чинники середовища найбільше впливають на ваше самопочуття і настрій протягом дня? Запишіть спостереження.

3. Складіть власний «профіль стресових реакцій»: що відбувається з вашим тілом і психікою під час напруженої ситуації?

4. Розділіть стресові чинники на зовнішні (наприклад, зміна місця роботи, мікроби, клімат) і внутрішні (життєві цінності, самооцінка).

5. Перегляньте фільм «Поліана» та зробіть висновки щодо формування психологічної стійкості організму до негативних чинників шляхом позитивного мислення.

6. Визначте три риси свого характеру, що свідчать про високий або низький рівень самоконтролю. Проведіть вправу самоспостереження: протягом одного дня фіксуйте моменти, коли ви застосовуєте самоконтроль, і що вам у цьому допомагає.

7. Складіть власний план психогігієни, включаючи: режим сну, фізичну активність, інформаційну гігієну, ритуали для підвищення настрою.

8. Визначте три найефективніші для себе стратегії подолання стресу та опишіть, як ви будете їх застосовувати у майбутньому.

Тема 3. Адаптаційні проблеми здоров'я сучасної студентської молоді.

План:

- 3.1. Психічна адаптація та її роль у житті людини.
- 3.2. Студентська молодь як особлива група населення.
- 3.3. Чинники, що впливають на адаптацію студентів.
- 3.4. Мотивування студентства до здорового способу життя.
- 3.5. Питання для самоперевірки.
- 3.6. Завдання для самостійного опрацювання.

3.1. Психічна адаптація та її роль у житті людини.

Без належної адаптації особистість не здатна відчувати внутрішню рівновагу, упевненість у майбутньому, не отримує необхідної людської поваги, підтримки та можливості для творчого розвитку – навчального, професійного й духовного. Відсутність адаптованості унеможливує ефективний процес соціалізації, тобто поступове входження людини в нові соціальні ситуації та формування власної системи взаємовідносин із суспільством. Зрештою, без адаптації людина не може продуктивно виконувати будь-яку діяльність і тим більше досягати високого рівня творчості.

Психічна адаптація – це процес активного пристосування індивіда до умов навколишнього середовища, передусім соціального. Успішне пристосування забезпечує стан оптимального функціонування особистості. Якщо середовище висуває надмірні чи невідповідні вимоги, що суперечать індивідуальним чи віковим особливостям людини, виникає ризик соціальної, соматичної та психічної напруги, що створює загрозу дезадаптації.

Можливі наслідки цього стану:

- формування неефективних моделей реагування;
- поява ознак порушення поведінки;
- розвиток виражених емоційних розладів.

Прояви дезадаптації виражаються через:

- підвищення рівня тривожності, емоційної збудженості та невротичних симптомів;
- зниження соціальної сміливості, комунікабельності, емоційної стійкості та здатності до самоконтролю;
- почуття меншовартості у спілкуванні з ровесниками, викладачами та батьками, що може проявлятися надмірною сором'язливістю;
- зниження навчальної успішності, погіршення концентрації уваги на заняттях;
- скарги на втому, проблеми зі сном та загальне самопочуття;
- втрату інтересу до навчального процесу й активностей.

Особливо вразливими для розвитку дезадаптаційних станів є перехідні етапи, коли змінюються умови навчання та виховання, наприклад, вступ до закладу вищої освіти. У цей період важливою є підтримка всіх учасників освітнього процесу, аби допомогти студентам пройти процес пристосування до нових соціальних обставин і внутрішніх змін.

Психологічна адаптація – це процес, у якому здобувач освіти навчається жити й навчатися у ЗВО, враховуючи нові вимоги, власні потреби, мотиви та інтереси.

Соціальна адаптація – це інтерактивний показник стану студента, який демонструє його здатність адекватно сприймати реальність, будувати взаємини з іншими людьми, здійснювати відповідні дії, спілкуватися та регулювати власну поведінку згідно з очікуваннями оточення.

Ключові показники адаптаційних процесів:

- Адаптованість – гармонія (абсолютна чи відносна) між особистими цілями та отриманими результатами, що супроводжується позитивним ставленням до світу та самого себе.

- Неадаптованість – усвідомлена невідповідність між цілями та результатами діяльності, що викликає суперечливі емоції, але не має глибокого психотравмуючого ефекту.

- Дезадаптованість – глибокий розрив між цілями та результатами, який провокує психічну напругу (стрес, шок, паніку), внутрішній дискомфорт, нестабільність психічних процесів і станів, негативний емоційний фон (депресію, страх, фрустрацію).

3.2. Студентська молодь як особлива група населення.

Студентська молодь – це соціально-демографічна група з чіткою диференціацією, якій властиві специфічні фізіологічні, психологічні, пізнавальні та культурно-освітні особливості. Вони відображають біосоціальне дозрівання особистості, реалізацію внутрішнього потенціалу та розвиток соціальних якостей.

Студентів розглядають як окрему соціально-професійну групу молодого покоління, що об'єднана виконанням специфічних освітніх і соціально-підготовчих функцій. Вона вирізняється спільними ціннісними орієнтирами, стилем життя та побутом.

Характерні риси студентської молоді:

- студентство є однією з найчисельніших і найвпливовіших соціальних груп у системі суспільного відтворення;

- його ключова функція – формування майбутніх висококваліфікованих фахівців та інтелігенції;

- студентська молодь – це перехідна соціальна група, де відбувається активне становлення особистості та соціальних ролей;

- важлива ознака студентства – прагнення до новизни, що у поєднанні з обмеженим досвідом часто проявляється у максималізмі та завищеній самооцінці;

- склад студентських колективів формується з представників різних соціальних прошарків приблизно однакового віку та освітнього рівня.

Дослідники, відносячи студентство до соціально-професійної спільноти, наголошують на його ролі як резерву та джерела інтелігенції. Соціальна місія студентів полягає у підготовці до висококваліфікованої праці, задоволенні потреб суспільства в усіх сферах теоретичної та практичної діяльності, а також у сприянні оновленню суспільних процесів. Таким чином, студентська молодь виступає інноваційним потенціалом суспільства та майбутньою його інтелектуальною елітою.

Студентство, як і молодь загалом, є особливою соціальною спільнотою, адже її ключові риси та якості перебувають на стадії активного формування. Визначальною характеристикою молодої людини є рівень розвитку соціальної суб'єктності, тобто здатність до освоєння суспільних відносин та залучення до інноваційної діяльності.

Соціальне середовище студентів – це система соціальних, психологічних та педагогічних чинників, у межах якої відбувається засвоєння досвіду попередніх поколінь, суспільних норм і цінностей, формування власного стилю життя. Саме в цьому середовищі молодь визначає життєві орієнтири, обирає способи самовираження, розвиває навички самопізнання, самооцінювання, самовдосконалення та реалізації власних можливостей.

Студенти перебувають на порозі дорослого самостійного життя. У цей час особливо важливими стають питання соціального та особистісного самовизначення, адже відбувається пошук власного місця у суспільстві та життєвої стратегії.

Свідомість сучасного студента має суперечливий характер: з одного боку, спостерігається висока активність у громадському житті, енергійність і підприємливість; з іншого – присутні страхи, конформізм і труднощі в адаптації до динамічних соціальних змін.

Період 18–25 років, який називають пізньою юністю або ранньою зрілістю, супроводжується значними змінами. Цей етап вирізняється високим рівнем розвитку інтелектуальних здібностей і початком навчання у закладах вищої освіти. Молодь цього віку часто схильна до категоричних суджень і максималізму, що інколи провокує конфлікти у спілкуванні з дорослими та несприйняття їхніх порад.

З перших курсів студенти стикаються з новими викликами, які потребують грамотної організації навчального процесу, розвитку навичок самостійної роботи з науковою та навчальною літературою, уміння розподіляти власний час. Інтелектуальна, моральна та громадянська зрілість виявляється у здатності ефективно організовувати навчання, побут і дозвілля.

Однією з ключових умов гармонійного розвитку особистості є усвідомлення студентом своєї унікальності та неповторності. У цей період людина визначає власний життєвий шлях, обирає професію, активно випробовує себе у різних сферах діяльності, формує індивідуальний стиль поведінки та світогляд. Система цінностей, етичні та естетичні орієнтири формуються на основі синтезу знань, життєвого досвіду та особистих переконань.

Період навчання у закладі вищої освіти є ключовим етапом соціалізації особистості. *Соціалізація* – це складний процес становлення людини в конкретних соціальних умовах, під час якого відбувається засвоєння суспільного досвіду, формування власної системи цінностей, а також вибіркоче інтегрування у власну поведінку норм і моделей, прийнятих у певній групі чи суспільстві загалом.

У студентському віці діють усі основні механізми соціалізації: активне опанування соціальної ролі студента, підготовка до виконання майбутньої професійної ролі фахівця, наслідування як спосіб засвоєння соціальних норм та зразків поведінки, а також вплив соціального оточення – викладачів і студентської групи. Водночас у студентському середовищі нерідко виявляється конформізм як реакція на соціальний тиск і прагнення бути прийнятним у колективі.

Особливістю цього віку є прагнення молодої людини активно обирати власний стиль життя, визначати ідеали, що відповідають процесу соціалізації, який передбачає не пасивне засвоєння досвіду, а свідому активну участь у його формуванні. Таким чином, навчання у ЗВО є потужним чинником соціалізації студентів, а сам процес соціалізації триває постійно, охоплюючи як життя студентів, так і діяльність викладачів.

Юнацький вік (18–25 років) можна розглядати як етап формування стійких рис і характеристик особистості, що визначають подальший життєвий шлях. У цей час молодь не лише засвоює соціальні норми та правила взаємин, а й активно розвиває професійно-трудоі навички та вміння. На наступних етапах життєвого шляху людина не тільки переймає соціальний досвід, а й починає його відтворювати, впливаючи на середовище через власну діяльність.

Студентські роки доцільно розглядати не лише як підготовку до майбутньої професійної кар'єри, а і як важливий щабель дорослішання, перший етап набуття зрілості. Студента як особистість і представника певної вікової категорії можна охарактеризувати у трьох взаємопов'язаних вимірах:

- соціальний вимір: обумовлений належністю студента до соціальної (академічної) групи та виражається у виконанні функцій майбутнього професіонала.

- психологічний вимір: відображає сукупність психічних процесів, станів та особистісних властивостей (темпераменту, характеру, здібностей, спрямованості), що визначають особливості розвитку психіки та поведінкових реакцій.

- біологічний вимір: охоплює тип нервової системи, фізіологічні особливості організму, структуру сенсорних систем, психомоторику, соматичний стан і вроджені реакції.

3.3 Чинники, що впливають на адаптацію студентів.

Адаптація до навчання у закладі вищої освіти є складним і багатограним процесом, який залежить від сукупності соціальних, психологічних та біологічних чинників. Вона передбачає гармонізацію взаємин студента із соціальним середовищем, навчальним колективом та новою освітньою системою.

1. Особистісні чинники

- Індивідуальні психологічні особливості: рівень тривожності, самооцінки, емоційної стабільності, комунікабельності, здатність до самоконтролю.
- Мотиваційна сфера: внутрішня мотивація до навчання, наявність чітких життєвих цілей, професійна спрямованість.
- Когнітивні здібності: рівень інтелектуального розвитку, уміння самостійно здобувати знання, креативність мислення.
- Фізичний та психофізіологічний стан: витривалість, працездатність, стан здоров'я, що безпосередньо впливають на здатність адаптуватися.

2. Соціальні чинники

- Сімейне середовище: рівень підтримки з боку родини, стиль виховання, наявність стабільних сімейних відносин.
- Соціальний статус: матеріальні можливості сім'ї, умови проживання, доступ до ресурсів і можливостей для розвитку.
- Соціальні контакти: коло друзів, стосунки у студентській групі, підтримка з боку викладачів та наставників.
- Суспільні очікування: тиск і вимоги суспільства, престиж обраної професії, наявність соціальної мобільності.

3. Освітні чинники

- Організація освітнього процесу: якість викладання, рівень педагогічної майстерності викладачів, чіткість і доступність навчальних програм.
- Методи навчання: застосування інноваційних технологій, інтерактивних форм роботи, доступ до навчальних матеріалів.
- Академічне навантаження: обсяг самостійної роботи, кількість навчальних завдань, рівень складності матеріалу.
- Психологічний клімат у навчальному середовищі: атмосфера взаємопідтримки, толерантності та взаємоповаги у колективі.

4. Культурні та ціннісні чинники

- Культурне середовище: традиції університету, особливості студентських спільнот і молодіжних субкультур.
- Ціннісні орієнтири: світогляд, моральні принципи, ставлення до навчання та праці.
- Національно-культурні особливості: мовні бар'єри, особливості інтеграції студентів з різних регіонів чи країн.

5. Соціально-психологічні чинники адаптації

- Підтримка з боку однолітків: наявність друзів і товаришів по групі полегшує процес інтеграції в колектив.
- Роль наставників та кураторів: педагогічний супровід і психологічна підтримка з боку викладачів допомагають зменшити стрес на початку навчання.
- Адаптаційні програми ЗВО: тренінги, профорієнтаційні заходи, гурткова діяльність, що полегшують соціалізацію студентів.

6. Внутрішні ресурси студента

- Самоорганізація та самодисципліна: здатність розподіляти власний час, встановлювати пріоритети, підтримувати баланс між навчанням і відпочинком.
- Стресостійкість: вміння протидіяти труднощам, швидко адаптуватися до змін і знаходити вихід із проблемних ситуацій.
- Гнучкість мислення: здатність переосмислювати досвід, вчитися на помилках і змінювати стратегії поведінки.

Адаптація студентів до умов навчання у закладі вищої освіти є багаторівневим процесом, який залежить від поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників. Особистісні якості, соціальне оточення, рівень організації освітнього процесу, культурні цінності та внутрішні ресурси студента формують його здатність ефективно взаємодіяти з новим середовищем, розвивати професійні та особистісні компетентності. Успішна адаптація не лише сприяє підвищенню академічних результатів, а й забезпечує становлення студента як зрілої особистості та майбутнього фахівця.

3.4. Мотивування студентства до здорового способу життя.

Збереження здоров'я та забезпечення повноцінного життя населення – це одна з головних цілей міжнародної спільноти. Турбота про фізичний та психічний стан молоді визнана одним із пріоритетних напрямів діяльності ВООЗ у ХХІ столітті та є надзвичайно актуальною для України.

Дослідники наголошують, що погіршення здоров'я студентської молоді набуло масштабів загальнодержавної проблеми. Цьому сприяють різноманітні фактори: недосконалість медичної інфраструктури, зростання навчального навантаження, низький рівень культури здорового способу життя в суспільстві, матеріальні труднощі значної частини населення, а також погіршення екологічної ситуації. Додатковою проблемою є відсутність у багатьох студентів усвідомлення важливості власного здоров'я та нехтування базовими правилами його збереження, що лише поглиблює негативні тенденції. Саме тому актуальним завданням є дослідження чинників, які впливають на формування мотивації студентів до здорового способу життя. Одним із ключових факторів виступає інноваційне освітнє середовище, що здатне стимулювати ціннісне ставлення до здоров'я.

Освітній процес має стати основним інструментом не лише у розвитку інтелектуальних та професійних якостей, але й у формуванні свідомого ставлення до здоров'я та культури життя. Під поняттям «здоровий спосіб життя», за М. Амосовим та І. Брехманом, розуміють сукупність умов та дій, що допомагають людині виконувати професійні, соціальні й побутові функції та сприяють гармонійному фізичному і психічному розвитку. В. Сорокін акцентує увагу на тому, що здоровий спосіб життя є не лише індивідуальною потребою, а й професійною цінністю, оскільки він безпосередньо впливає на працездатність, активність та довголіття людини.

Це поняття охоплює:

- розвиток культури здоров'я як важливого компонента освітнього процесу;
- урахування особистісних чинників, що формують індивідуальні підходи до здорового способу життя;
- впровадження валеологічних знань та умінь у зміст освіти;
- активну участь суспільства та освітніх інституцій у пропагуванні здоров'я;
- системну профілактичну роботу серед студентів.

Збереження здоров'я студентської молоді залишається нагальним викликом, оскільки дедалі менше студентів вступає, навчається і закінчує заклади вищої освіти у доброму фізичному стані. Тому важливою складовою діяльності університетів має стати цілеспрямоване формування мотивації до здорового способу життя та культури самозбереження.

Формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я – це системний і безперервний процес, який передбачає розвиток ціннісних орієнтацій, навичок здорового життя та вміння використовувати власні ресурси для самовдосконалення. Успішне мотивування студентів можливе за умов:

- створення позитивного образу здорового способу життя;
- розширення обсягу знань і практичних умінь у сфері здоров'я;
- впровадження сучасних педагогічних та оздоровчих технологій в освітній процес.

Важливим чинником цього процесу є роль педагогів, родини та суспільства. Викладачі повинні сприяти розвитку в студентів відповідальності за власне здоров'я не лише через навчальні програми, а й завдяки позааудиторним заходам. Лише інтегрований підхід дозволить сформувати стійку мотивацію до збереження фізичного, психологічного та соціального благополуччя молоді.

Збереження здоров'я та формування мотивації до здорового способу життя серед студентської молоді є стратегічним завданням сучасної освіти і суспільства загалом. Умови навчання у закладах вищої освіти значною мірою впливають на стан фізичного та психічного здоров'я студентів, їхнє ставлення до власного розвитку й життєвих цінностей. Формування культури здоров'я передбачає комплексний підхід: поєднання освітнього процесу з валеологічними знаннями,

розвиток мотиваційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я, профілактичну роботу, а також підтримку з боку сім'ї, педагогів і суспільства. Успішне мотивування молоді до здорового способу життя стає основою їхньої життєвої та професійної самореалізації, забезпечуючи високий рівень працездатності, творчої активності та соціальної адаптації.

3.5. Питання для самоперевірки

1. Сутність психічної адаптації.
2. Показники адаптаційних процесів.
3. Студентська молодь як спільнота суспільства.
4. Специфічних характеристик студентської молоді.
5. Формування мотивації студентів до здорового способу життя.

3.6. Завдання для самостійного опрацювання

1. Проаналізуйте основні характеристики студентської молоді та складіть порівняльну таблицю «Відмінні риси студентів як соціальної групи у порівнянні з іншими віковими групами».

2. Підготуйте коротке есе (1–1,5 стор.) на тему «Період навчання у закладі вищої освіти як етап соціалізації й особистісного становлення».

3. Створіть інфографіку або схему, де відобразить основні чинники, що впливають на процес адаптації студентів до умов навчання у ЗВО.

4. Розробіть власну програму або комплекс рекомендацій із 5–7 пунктів щодо підвищення мотивації студентів до здорового способу життя у вашому закладі освіти.

Тема 4. Сутність поняття здоров'язбережувальних технологій та їх класифікація.

План:

- 4.1. Сутність поняття «Здоров'язбережувальні технології».
- 4.2. Класифікація здоров'язбережувальних технологій.
- 4.3. Основні вимоги щодо використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі.
- 4.4. Питання для самоперевірки.
- 4.5. Завдання для самостійного опрацювання.

4.1. Сутність поняття «Здоров'язбережувальні технології».

Проблематика дослідження теоретико-методичних основ навчання дітей і молоді із застосуванням здоров'язбережувальних технологій на сучасному етапі розвитку психолого-педагогічної науки має вагомим наукове, освітнє й суспільне значення. Більшість науковців розглядають використання таких технологій як провідний напрям у вирішенні завдань, пов'язаних зі збереженням і зміцненням здоров'я молоді в умовах сучасного освітнього середовища. Водночас єдиного підходу до визначення поняття «здоров'язбережувальні технології» в освіті поки що не вироблено.

Частина дослідників трактує здоров'язбережувальні технології як функціональну систему організаційних засобів управління навчальною, пізнавальною та практичною діяльністю здобувачів освіти, яка на науковому й інструментальному рівні забезпечує збереження та укріплення їхнього здоров'я.

Основна мета здоров'язбережувальних освітніх технологій полягає у створенні умов фізичного, психічного, соціального й духовного комфорту, що сприяють ефективній навчально-пізнавальній і практичній діяльності учасників освітнього процесу, ґрунтуючись на принципах наукової організації праці та формуванні культури здорового способу життя.

У вітчизняній і зарубіжній педагогічній науці питання здоров'язбереження молодого покоління розглядається під різними кутами: теоретичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій; формування валеологічної культури особистості засобами цих технологій; чинники створення здоров'язбережувального освітнього середовища у школі та закладах вищої освіти тощо.

Вагомий внесок у розвиток здоров'язбережувального напрямку освіти робить і державна політика України, яка створює підґрунтя для вироблення відповідних підходів. Це нормативно-правова база, що регулює питання оптимізації здоров'я молодого покоління, зокрема: Конституція України, укази Президента, постанови Верховної Ради та Кабінету Міністрів, а також інші нормативні документи й розпорядження.

Проблема здоров'язбереження була предметом досліджень численних учених у медичній, педагогічній та психологічній площинах. Зв'язок теорії та

практики забезпечується технологією, яка відображає структуру, механізми й стратегії здоров'язбереження.

Сам термін «технологія» походить із виробничої сфери, де ним позначають сукупність певних елементів (прийомів, операцій, дій, процесів) і їхню послідовність у діяльності людини. У філософському значенні «технологія» трактується як алгоритм досягнення запланованого результату.

Більшість українських педагогів відносять здоров'язбережувальні технології до категорії педагогічних, вважаючи, що будь-яка педагогічна технологія, яка створює умови для збереження здоров'я учасників освітнього процесу, може вважатися і здоров'язбережувальною, і здоров'яформувальною.

Аналіз праць вітчизняних дослідників (Бондар В., Зайченко І., Лозова В., Підласий І., Рибалко Л. та ін.) свідчить про широке використання у педагогічній літературі понять «педагогічна технологія», «технологія навчання», «освітня технологія». Деякі вчені (Беспалько В., Гончаренко С., Підласий І., Селевко Г. та ін.) ототожнюють терміни «технологія навчання» та «педагогічна технологія».

Узагальнення педагогічних джерел дає підстави стверджувати, що поняття «технологія навчання» і «педагогічна технологія» мають однаковий зміст. Тому здоров'язбережувальні технології можна визначати як різновид педагогічних технологій або як технології навчання.

Щодо визначення самого поняття ЗЗТ, науковці відзначають різні підходи: медики вкладають у нього комплекс заходів, спрямованих на оздоровлення, тоді як освітяни – процес навчання.

Здоров'язбережувальні технології охоплюють поняття «охорона здоров'я», «зміцнення здоров'я», «збереження здоров'я», що відображено у визначеннях як «збережувальні» – тобто ті, що не витрачаються марно, без потреби, а також як результат дії педагогічних чинників на учасників освітнього процесу. Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити кілька провідних підходів до трактування терміна «здоров'язбережувальні технології»:

- системний – розглядається як показник якості освітніх технологій;
- діяльнісний – передбачає раціональне поєднання традиційних методик навчання з принципами та прийомами, спрямованими на підтримку й збереження здоров'я молоді;
- компетентнісний – технології, зорієнтовані на формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, знань про основи здоров'я, здоровий спосіб життя та модель особистості, орієнтованої на здоров'я;
- інтегрований – комплекс навчально-методичних, оздоровчих і профілактичних заходів;
- середовищний – створення освітнього середовища, сприятливого для здоров'я;
- особистісно орієнтований – врахування індивідуальних, вікових і психофізіологічних особливостей здобувачів освіти у навчанні й вихованні.

Виділення зазначених підходів розширює розуміння сутності поняття «здоров'язбережувальні технології», дозволяючи трактувати їх як системний метод програмування освітніх цілей, побудови змісту, добору методів та засобів навчання й виховання, спрямованих на підвищення рівня особистого здоров'я, розвиток здоров'язбережувальних компетентностей та створення в освітньому закладі сприятливого здоров'язбережувального середовища з обов'язковим моніторингом стану здоров'я його учасників.

Зміст здоров'язбережувальних технологій визначається базовими компонентами освітнього середовища:

- змістовий – включення до навчальних дисциплін елементів здоров'язбереження;
- аксіологічний – формування уявлень про здоров'я як найвищу життєву цінність;
- гносеологічний – набуття наукових знань і практичних умінь щодо здорового способу життя й безпечної поведінки;
- екологічний – усвідомлення єдності людини з природою, залежності здоров'я від стану довкілля, формування відповідального ставлення до навколишнього середовища;
- емоційно-вольовий – розвиток особистісних якостей (організованості, відповідальності, гідності), формування стійких емоційних станів, що забезпечують дотримання принципів здорового життя;
- фізкультурно-оздоровчий – розвиток фізичних якостей, підвищення рухової активності, зміцнення адаптаційних можливостей організму;
- діяльнісний – організація режиму харчування, праці та відпочинку, профілактика шкідливих звичок і захворювань.

Змістовий компонент полягає у збагаченні навчальних програм знаннями про здоров'я та здоровий спосіб життя, що інтегруються у відповідні теми дисциплін. Він також забезпечує формування у здобувачів освіти здоров'язбережувальної компетентності, розвиток умінь аналізувати фізіологічні процеси організму та застосовувати отримані знання у повсякденні.

Аксіологічний компонент спрямований на усвідомлення значущості здоров'я як фундаментальної цінності, переконаності у необхідності дотримання принципів здорового життя та повного використання власних можливостей. Його реалізація відбувається через формування цілісного світогляду, системи переконань, що включають духовні, соціальні, медичні та філософські знання, які відповідають віковим особливостям здобувачів освіти.

Гносеологічний компонент передбачає формування знань і вмінь для збереження та зміцнення здоров'я, пізнання власних можливостей, інтересу до проблем особистого благополуччя, вивчення різних методик оздоровлення. Він орієнтує здобувачів освіти на усвідомлення закономірностей взаємодії людини з природою, суспільством і самим собою, стимулюючи відповідальність за власне здоров'я.

Емоційно-вольовий компонент охоплює психологічні чинники навчання – емоційні й вольові. Позитивні емоції створюють мотивацію до дотримання принципів здорового способу життя, а воля допомагає долати труднощі та формувати навички саморегуляції. Цей компонент сприяє розвитку дисциплінованості, організованості, честі й гідності, необхідних для збереження здоров'я як особистості, так і колективу.

Екологічний компонент реалізується через навчальний зміст, який формує уявлення про людину як частину природи та залежність її здоров'я від стану навколишнього середовища. Усвідомлення екологічних загроз виховує гуманістичне ставлення до природи та суспільства.

Фізкультурно-оздоровчий компонент спрямований на розвиток рухової активності, профілактику гіподинамії, загартування організму та формування стійких фізичних якостей, що підвищують працездатність і забезпечують дотримання особистої та суспільної гігієни.

Здоров'язбережувальний компонент передбачає формування системи цінностей і переконань, гігієнічних умінь та навичок, необхідних для підтримки нормального функціонування організму, а також налагодження режиму дня, харчування, чергування праці й відпочинку. Він включає психогігієнічний і психопрофілактичний аспекти.

Отже, зазначені компоненти забезпечують реалізацію здоров'язбережувальних технологій у освітньому середовищі. Частина дослідників розглядає їх у межах фізкультурно-оздоровчої діяльності або системи фізичного виховання. У цьому випадку здоров'язбережувальні технології постають як комплекс оздоровчо-фізкультурних заходів і методичних прийомів, що сприяють формуванню, збереженню й зміцненню здоров'я студентів, а також формуванню у них компетентностей, пов'язаних зі здоровим способом життя та культурою здоров'я.

Узагальнення наукових праць дозволяє визначити здоров'язбережувальні технології як системний метод планування цілей, організації змісту, добору прийомів та засобів навчання і виховання, спрямованих на підвищення рівня здоров'я індивіда та створення сприятливого здоров'язбережувального середовища у закладах освіти з обов'язковим моніторингом стану здоров'я їхніх учасників.

Освітні здоров'язбережувальні технології (організаційно-педагогічні, психолого-педагогічні, навчально-виховні) реалізуються в межах освітнього та методичного модулів і охоплюють оптимізацію освітнього процесу через оновлення та вдосконалення методичних матеріалів, впровадження навчальних програм, курсів, дисциплін, організацію навчальних практик, психолого-педагогічний супровід усіх етапів навчання. До їх змісту входить також формування знань з основ гігієни, профілактика травматизму та вживання психоактивних речовин, статеве виховання, а також система безперервної післядипломної освіти. Важливими складовими є науковий модуль: участь у

конференціях, круглих столах, фестивалях науки, олімпіадах із проблематики збереження здоров'я, залучення студентів до науково-дослідної діяльності.

Організаційно-педагогічний напрям найповніше реалізується через синергічний підхід, який поєднує традиційні педагогічні технології (лекційно-семінарську систему, екзаменаційно-залікові форми) з інноваційними (особистісно орієнтованими, інтеграційними, колективними, інформаційними, дистанційними, креативними, модульно-розвивальними).

Побудова навчання на основі технології контекстного навчання дозволяє максимально наблизити освітній процес до майбутньої професійної діяльності студентів. Проєктування та організація такої діяльності враховує не лише вимоги навчальної програми, а й особливості майбутньої професії. Реалізація здійснюється через «професійний контекст» – систему предметних завдань, організаційних і технологічних форм роботи, методів та ситуацій соціально-психологічної взаємодії, характерних для конкретної сфери фахової діяльності.

Узагальнення літературних джерел дозволяє виокремити основні підходи до визначення поняття «здоров'язбережувальні технології»:

- як індикатор якості освіти;
- як поєднання загальноприйнятих методик навчання з принципами, спрямованими на підтримку здоров'я учасників освітнього процесу;
- як інструмент формування навичок здорового способу життя;
- як комплекс оздоровчо-фізкультурних і профілактичних заходів;
- як створення безпечного та сприятливого освітнього середовища;
- як врахування особистісних, вікових та психофізіологічних особливостей здобувачів освіти.

Системний підхід до розуміння здоров'язбережувальних технологій передбачає проведення моніторингу стану здоров'я здобувачів освіти, розроблення здоров'язбережувальної стратегії з урахуванням вікових особливостей учнівських колективів, урізноманітнення видів діяльності для підвищення рівня працездатності й зміцнення здоров'я.

Отже, головна мета здоров'язбережувальних освітніх технологій полягає у тому, щоб забезпечити здобувачам освіти умови для збереження здоров'я протягом усього періоду навчання, надати їм необхідні знання та практичні навички щодо ведення здорового способу життя й навчити застосовувати їх у повсякденній діяльності.

4.2. Класифікація здоров'язбережувальних технологій.

Аналіз і систематизація наукових джерел дозволили Л. Рибалко представити базову класифікацію здоров'язбережувальних технологій, яка, на її переконання, є універсальною для представників різних галузей. У ній виокремлюються такі блоки:

- *медико-гігієнічний* – дотримання санітарно-гігієнічних норм та організація медичного забезпечення учасників освітнього процесу;

- фізкультурно-оздоровчий – використання засобів фізичної культури для розвитку фізичних якостей і зміцнення здоров'я;
- екологічний – формування екологічної свідомості здобувачів освіти та прагнення до збереження навколишнього середовища;
- забезпечення безпеки життєдіяльності – дотримання правил охорони праці, цивільного захисту, пожежної безпеки тощо;
- оздоровчий – впровадження лікувальної фізкультури, профілактика порушень постави та проблем із зором;
- розвивально-адаптаційний – застосування соціальних і психологічних тренінгів для викладачів і здобувачів освіти.

О. Ващенко пропонує іншу типологію здоров'язбережувальних технологій, виділяючи:

- здоров'язбережувальні – ті, що забезпечують безпечні умови навчання і праці, а також оптимальну організацію освітнього процесу відповідно до можливостей людини;
- оздоровчі – технології, спрямовані на підвищення рівня фізичного здоров'я та розширення його ресурсів;
- навчання здоров'ю – формування гігієнічних навичок, профілактика травматизму, статеве виховання;
- виховання культури здоров'я – розвиток ціннісного ставлення до здоров'я, мотивації до ведення здорового способу життя.

За характером реалізації здоров'язбережувальні технології можуть бути як вузькоспеціалізованими, так і комплексними. Серед окремих технологій виокремлюють:

- медичні (профілактика захворювань, санітарно-гігієнічні заходи, реабілітація та корекція стану здоров'я);
- освітні (педагогічні практики, що сприяють збереженню здоров'я);
- соціальні (організація здорового способу життя, профілактика девіантної поведінки);
- психологічні (психопрофілактика та психокорекція відхилень у розвитку).

Комплексні здоров'язбережувальні технології об'єднують напрями профілактики, корекції та реабілітації здоров'я.

Зарубіжні дослідники (А. Gozhenko, V. Viryukov, O. Gozhenko, W. Zukow) у структурі здоров'язбережувальних технологій визначають такі компоненти: аксіологічний, гносеологічний, здоров'язбережувальний, емоційно-вольовий, екологічний та фізкультурно-оздоровчий.

Класифікація, запропонована М. Гончаренком, охоплює:

- медико-гігієнічні технології – дотримання гігієнічних норм та забезпечення медичного супроводу учасників навчального процесу;
- фізкультурно-оздоровчі технології – розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості тощо) та загартування;

- екологічні – формування екологічної культури та духовно-етичних орієнтацій;
- технології безпеки життєдіяльності – навчання дотриманню правил безпеки та цивільного захисту;
- лікувально-оздоровчі – поєднання педагогічних і медичних підходів (лікувальна педагогіка, фізкультура);
- соціально-адаптаційні й особистісно-розвивальні – тренінги, програми соціальної та сімейної педагогіки;
- здоров'язбережувальні освітні технології – використання психолого-педагогічних методів для оптимізації освітнього процесу і збереження здоров'я здобувачів.

Усі наведені типи (табл. 2) спрямовані на формування у суб'єктів навчання здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, що включають усвідомлення цінності власного здоров'я і здоров'я оточення, засвоєння норм здорової поведінки, розвиток практичних умінь і навичок підтримки фізичного, соціального та духовного благополуччя.

Таблиця 2

Класифікації здоров'язбережувальних технологій у наукових дослідженнях

Автор / Дослідник	Основні блоки / типи
Л. Рибалко	Медико-гігієнічний; Фізкультурно-оздоровчий; Екологічний; Безпека життєдіяльності; Оздоровчий; Розвивально-адаптаційний
О. Ващенко	Здоров'язбережувальні; Оздоровчі; Технології навчання здоров'ю; Виховання культури здоров'я
М. Гончаренко	Медико-гігієнічні; Фізкультурно-оздоровчі; Екологічні; Технології забезпечення безпеки життєдіяльності; Лікарсько-оздоровчі; Соціально-адаптаційні й особистісно-розвивальні; Здоров'язбережувальні освітні
Зарубіжні дослідники (А. Gozhenko, V. Biryukov, О. Gozhenko, W. Zukow)	Аксіологічний; Гносеологічний; Здоров'язбережувальний; Емоційно-вольовий; Екологічний; Фізкультурно-оздоровчий

Узагальнення наукових і методичних напрацювань дає підстави стверджувати: упровадження здоров'язбережувальних технологій у систему освіти передбачає інтеграцію комплексу заходів, серед яких – медичні, фізкультурно-оздоровчі, лікувально-реабілітаційні, соціально-адаптаційні, екологічні та технології безпеки життєдіяльності.

4.3. Основні вимоги щодо використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі.

Період навчання у закладах вищої освіти є достатньо тривалим і сприятливим для формування у студентської молоді внутрішньої мотивації до

збереження та зміцнення здоров'я, а також до ведення повноцінного та тривалого життя. З одного боку, університет здатен суттєво впливати на стиль життя здобувача освіти, сприяти його оздоровленню в процесі навчання, а з іншого – необхідно стимулювати самих студентів до активної участі в різних формах здоров'язбережувальної діяльності. Часто молодь переконана, що відповідальність за стан їхнього здоров'я лежить виключно на медичних працівниках. Однак сучасна система охорони здоров'я здебільшого зорієнтована на лікування вже існуючих хвороб, а не на профілактику.

У педагогічній теорії й практиці, незважаючи на стрімке зростання кількості студентів із хронічними захворюваннями, навчально-виховний процес все ще будується на уявленні про умовно здорову молодь. Це породжує суперечність між формальною освітньою моделлю та реальними потребами здобувачів освіти, які мають різні вікові, індивідуальні й особистісні особливості. Тому важливо організувати освітній процес так, щоб викладач не лише сприяв збереженню здоров'я студентів, а й цілеспрямовано його формував. Для досягнення цієї мети педагог має використовувати власні професійні можливості, володіти теоретичними основами здоров'язбережувальної педагогіки та вміти інтегрувати її принципи у майбутню професійну діяльність.

Застосування здоров'язбережувальних технологій дозволяє студентам: досягти соціальної зрілості; реалізувати власний потенціал; підтримувати фізичне та психічне здоров'я на належному рівні. Вирішальну роль у становленні ціннісного ставлення до збереження здоров'я відіграє педагогічний аспект. Поняття «здоров'язбережувальні технології» варто трактувати як модель організації освітнього процесу, що гарантує безпечні умови для всіх його учасників, а також як інструментарій і систему методів, які забезпечують одночасно ефективність навчання та збереження здоров'я.

У межах здоров'язбережувальної педагогіки освітній процес реалізується поетапно:

I етап – початкове ознайомлення. Його метою є формування елементарних уявлень про здоровий спосіб життя. Основними завданнями є: вироблення первинних знань щодо правил збереження здоров'я, формування початкових умінь їх виконання та мотивації до дотримання здорового стилю життя.

II етап – поглиблене вивчення. Мета – розвиток глибшого розуміння основ здоров'язбереження. Завдання: уточнення знань про правила зміцнення здоров'я; формування свідомої поведінки у сфері збереження здоров'я; набуття практичних умінь та навичок, потрібних у повсякденному житті.

III етап – закріплення та вдосконалення. Його завданням є перехід умінь у стійкі навички, що застосовуються у різних життєвих ситуаціях. Основна мета – досягнення автоматизму у використанні правил здорового способу життя та гнучке їх застосування залежно від конкретних умов.

Завдання всіх етапів взаємопов'язані та можуть реалізовуватися як паралельно, так і послідовно.

З огляду на позитивний вплив на здоров'я студентів і викладачів найбільш ефективними визнаються ті технології, які:

- поєднують різні аспекти збереження здоров'я у комплексній системі;
- враховують максимальну кількість чинників, що впливають на стан здоров'я;
- зважають на вік та індивідуальні особливості здобувачів;
- передбачають реалізацію освітньої політики закладу у напрямі зміцнення здоров'я;
- включають профілактичні заходи та контроль їх виконання;
- забезпечують належні санітарно-гігієнічні умови, оновлення матеріально-технічної бази та сприятливий психологічний клімат;
- мотивують студентів до участі у плануванні та аналізі оздоровчої діяльності університету;
- сприяють формуванню позитивного ставлення до закладу, взаємоповаги та порозуміння у колективі;
- обґрунтовують послідовність і системність реалізації здоров'язбережувальних практик;
- передбачають постійний моніторинг їх ефективності;
- створюють безпечно та комфортне середовище для всіх учасників освітнього процесу.

В умовах поширення цифрових технологій і соціальних мереж варто враховувати, що ефективність навчання можлива лише за умови збереження фізичного й психічного здоров'я. Надмірне використання гаджетів та комп'ютеризація навчання негативно позначаються на руховій активності студентів. Дослідження вчених підтверджують: малорухливий спосіб життя, або гіпокінезія, призводить до зниження функціональних можливостей організму молоді. Тому важливим завданням є підвищення рівня фізичної активності студентів шляхом організації різних форм самостійних занять і спортивних активностей.

Інноваційні здоров'язбережувальні методики у ЗВО забезпечують формування як загальноосвітніх, так і професійних компетентностей, що є необхідними для майбутніх фахівців. При цьому важливе місце займає валеологічний супровід освітнього процесу, який має бути системним і передбачати співпрацю викладачів, медичних працівників, студентського самоврядування та кураторів.

Заняття з елементами здоров'язбережувальних технологій повинні відповідати низці вимог:

- оптимальна щільність заняття (60–80% часу активної роботи студентів);
- інтеграція питань, пов'язаних із формуванням здорового способу життя;
- застосування різних видів діяльності, що розвивають пам'ять і мислення;
- використання декількох технологій навчання для стимуляції творчості та ініціативності;

- робота з урахуванням різних каналів сприйняття інформації (аудіо, візуальний, кінестетичний);
- наукова обґрунтованість змісту матеріалу;
- формування внутрішньої й зовнішньої мотивації до збереження здоров'я;
- індивідуальний підхід із врахуванням можливостей студентів;
- створення позитивного психологічного клімату, ситуацій успіху та емоційного розвантаження;
- використання технологій, що сприяють самопізнанню та адекватній самооцінці;
- включення рухових пауз, фізкультхвилинок та рефлексивних вправ для профілактики втоми;
- розвиток умінь гармонізувати стосунки із собою, оточенням, природою та культурою.

Реалізація здоров'язбережувальних технологій охоплює різні напрями – від пропаганди раціонального харчування до організації культурно-масових і спортивних заходів. Їхня структура включає кілька взаємопов'язаних компонентів:

- змістовний – добір та методичний супровід матеріалів, що формують основу знань про здоров'я;
- ціннісно-орієнтаційний – виховання переконання, що здоров'я є найвищою життєвою цінністю;
- операційно-діяльнісний – практичне застосування знань, психологічна підтримка, організація культурних і спортивних активностей;
- оціночно-результативний – моніторинг фізичного й психічного розвитку студентів, контроль за санітарними нормами та профілактикою перевтоми.

У результаті упровадження здоров'язбережувальних практик у закладі освіти створюється сприятливе середовище, що сприяє збереженню здоров'я студентів, профілактиці захворювань, подоланню шкідливих звичок та формуванню культури здорового способу життя. Такий процес повинен здійснюватися системно – на теоретичному, практичному та дослідницькому рівнях.

Отже, будь-яка педагогічна технологія має бути здоров'язбережувальною, адже її завданням є створення безпечних та комфортних умов навчання, раціональна організація освітнього процесу відповідно до індивідуальних особливостей студентів, гармонійний розвиток їхніх природних здібностей і формування життєвих компетентностей, необхідних для збереження та зміцнення власного здоров'я.

4.4. Питання для самоперевірки.

1. Розкрийте сутність дефініції «здоров'язбережувальні технології».
2. Схарактеризуйте мету здоров'язбережувальних освітніх технологій.

3. Які основні підходи до трактування дефініції «здоров'язбережувальні технології»?

4. Назвіть основні здоров'язбережувальні компоненти освітнього середовища.

5. Визначте базову класифікацію здоров'язбережувальних технологій.

6. Які типи здоров'язбережувальних технологій виділяє Ващенко О?

7. Окресліть базову класифікацію здоров'язбережувальних технологій за Гончаренком М.

8. характеризуйте основні етапи освітнього процесу в умовах здоров'язбережувальної педагогіки.

4.5. Завдання для самостійного опрацювання.

1. З'ясуйте сутність поняття «Здоров'язбережувальні технології» та їх роль в освітньому процесі.

2. Схарактеризуйте базові компоненти освітнього середовища.

3. Розгляньте існуючі класифікації здоров'язбережувальних технологій та виокреміть ту, яка найбільше підходить до вашої особистої педагогічної діяльності.

4. Окресліть власний шлях реалізації здоров'язбережувальних технологій у педагогічній діяльності.

Тема 5. Модель здоров'язбережувальної діяльності викладача ЗВО

План:

- 5.1. Особливості професійно-педагогічної діяльності викладача у контексті збереження здоров'я здобувачів освіти.
- 5.2. Спосіб життя педагога, його ставленню до власного здоров'я.
- 5.3. Компоненти здоров'язбережувальної діяльності викладача.
- 5.4. Принципи самовдосконалення викладача у контексті здоров'язбережувальної діяльності.
- 5.5. Питання для самоперевірки.
- 5.6. Завдання для самостійного опрацювання.

5.1. Особливості професійно-педагогічної діяльності викладача у контексті збереження здоров'я здобувачів освіти.

Педагогічна практика свідчить, що жодні педагогічні системи не можуть повністю замінити особистий вплив людини на людину, вплив викладача на здобувача освіти. Особливості професійної діяльності педагога в контексті збереження здоров'я студентів та формування у них навичок здорового способу життя полягають у застосуванні гуманістичних принципів навчання та трансформації педагогічної свідомості, що визначається такими чинниками:

- зміна ставлення педагога до здобувача освіти, коли він приймає його таким, яким він є, і на основі цього намагається зрозуміти його потреби, нахили, здібності та індивідуальний шлях розвитку;
- перегляд ставлення педагога до завдань освітнього процесу, які охоплюють не лише досягнення дидактичних цілей, а передусім – підтримку та зміцнення здоров'я здобувачів освіти;
- зміна ставлення до себе та власного здоров'я;
- усвідомлення свого внутрішнього світу, ступеня власного впливу на студентів і здійснення професійно-педагогічної діяльності з позицій здоров'язбереження.

Важливим є визначення показників створення здоров'язбережувального освітнього середовища, зокрема у закладах вищої освіти. Серед таких показників:

- підвищення розумової та фізичної працездатності здобувачів освіти та викладачів;
- розвиток компетентності викладачів у питаннях здоров'язбереження та їх готовності формувати ціннісні орієнтації майбутніх фахівців на здоровий спосіб життя;
- моніторинг динаміки захворюваності студентів та співробітників закладів освіти, що відображає результати формування здорового способу життя;
- зниження рівня тривожності та запобігання емоційному вигоранню учасників освітнього процесу (зокрема через роботу психологічних служб);

- о активна участь студентів і педагогів у заходах, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я.

У реалізації програми навчання здоровому способу життя ключове значення має власний спосіб життя педагога, його ставлення до свого здоров'я та реальне дотримання правил безпечного і здорового життя, яким він навчає здобувачів освіти.

5.2. Спосіб життя педагога, його ставленню до власного здоров'я.

Сучасний педагог повинен мати високий рівень відповідальності за власне здоров'я та володіти здоров'язбережувальною компетентністю, що передбачає вдосконалення превентивної діяльності для формування здорового способу життя серед самих педагогів. Здоров'язбережувальна компетентність включає підтримку існуючого стану здоров'я, підвищення його рівня, освоєння навичок здорового способу життя, моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозування можливих змін стану здоров'я та здійснення відповідних психолого-педагогічних і корекційних заходів з метою забезпечення ефективності професійної та навчальної діяльності, а також поліпшення якості життя всіх учасників освітнього середовища.

Водночас педагоги як професійна група характеризуються вкрай низьким рівнем фізичного та психологічного здоров'я. Ключовим чинником цієї проблеми є недостатній престиж здоров'я, відсутність його серед основних цінностей педагогів, а також нерозвинене використання засобів фізичної культури, які сприяють зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя.

Спостереження та педагогічний досвід дозволяють стверджувати, що у процесі професійної підготовки майбутніх педагогів у профільних закладах вищої освіти проблема формування культури здоров'я та навичок здорового способу життя часто залишається поза належною увагою. Значну роль у цьому процесі відіграє фізична культура, яка є складовою загальної культури людини, що визначає поведінку в побуті, професійній діяльності, взаємодії з оточенням та способі життя загалом. Рухова активність позитивно впливає на обмінні процеси, функції внутрішніх органів, життєву ємність легень та стан серцево-судинної системи. Раціональна фізична активність сприяє підвищенню функціональних резервів організму, стабільності механізмів адаптації, удосконаленню функцій ЦНС, відтворювальних процесів, підтриманню здоров'я та працездатності на високому рівні. Фізичні вправи зміцнюють клітинну структуру органів і тканин, підвищують стійкість та повноту антистресових фізіологічних реакцій.

Рухова активність є одним із важливих чинників здорового способу життя, однак специфіка роботи у вищій школі часто обмежує її (дефіцит активності складає в середньому 50–70 % від оптимального рівня). Виходячи зі структури культури здоров'я педагога, формування здорового способу життя залежить від:

- о наявності медико-психолого-педагогічних знань щодо різних аспектів здоров'я;

- володіння методами індивідуальної стратегії і тактики збереження та розвитку здоров'я через засоби фізичної культури;
- особистісних установок на фізичне самовдосконалення та самореалізацію у оздоровчій діяльності.

Підготовка педагогів до здорового способу життя як складової професійної діяльності за допомогою фізичної культури повинна:

- забезпечувати задоволення базових потреб у фізичному вихованні;
- формувати ціннісне ставлення до здорового способу життя та самореалізації;
- навчати педагогів методикам самодіагностики, самооцінки, самокорекції, самоконтролю та саморозвитку здорового способу життя й власного здоров'я.

Вибір індивідуального стилю рухової активності (спортивний, кондиційний, рекреаційний, реабілітаційний, танцювально-ритмічний тощо) залежить від цілей та системності фізкультурної практики. Доцільно вести щоденники самоконтролю, що формують у педагогів навички контролю стану організму, використовуючи прості, доступні методи з урахуванням суб'єктивних показників (самопочуття, сон, апетит, мотивація до тренувань, сприйняття навантажень) та об'єктивних (вага, пульс, дихання, артеріальний тиск).

Для формування готовності педагогів до збереження власного здоров'я слід стимулювати їх до здоров'язбережувальної діяльності та вироблення оптимальної стратегії професійної стійкості до стресів, зокрема:

- накопичення знань про сутність професійного здоров'я, його критерії, детермінанти «здоров'я – нездоров'я» та способи його збереження;
- підтримка позитивної «Я»-концепції педагога як професіонала та формування саногенного мислення;
- формування ціннісного та відповідального ставлення до власного здоров'я;
- ознайомлення з принципами, засобами, формами здоров'язбережувальної діяльності та сучасними оздоровчими технологіями;
- активізація прагнення педагогів до самостійного проєктування програм і систем збереження професійного здоров'я;
- усвідомлення актуальності рекреаційної діяльності на сучасному етапі.

Отже, реалізація зазначених життєвих стратегій сприятиме зміцненню та збереженню фізичного, соціального й духовного здоров'я педагогічних працівників закладів вищої освіти.

5.3. Компоненти здоров'язбережувальної діяльності викладача.

Теоретична модель здоров'язбережувальної діяльності педагога включає три основні структурні компоненти: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-процесуальний та аналітико-результативний.

Мотиваційно-ціннісний компонент охоплює:

- валеологічну культуру, що передбачає визнання людини та її здоров'я як найвищих цінностей, володіння системними валеологічними знаннями, реалізацію творчих здібностей у сфері оздоровчої активності, прихильність до цінностей здорового способу життя, оптимістичний погляд у майбутнє та активну позицію щодо збереження власного та чужого здоров'я в різних життєвих ситуаціях, включно з екстремальними; участь у громадських ініціативах зі збереження здоров'я населення.

- свідоме бажання педагога здійснювати духовне наставництво вихованця на шляху його розвитку.

- сформованість сукупності значущих особистісних якостей, таких як відповідальність, працездатність, педагогічний такт, оптимізм, емпатія, врівноваженість, необхідних для реалізації завдань зі збереження і формування здоров'я здобувачів освіти.

- гуманізм, що проявляється у ставленні до дитини як до найвищої цінності, визнанні права на свободу, щастя та розвиток здібностей; у прагненні підвищити авторитет кожного здобувача та допомогти йому пізнати себе як особистість.

- всебічний розвиток, що передбачає духовне багатство, інтелігентність та загальну культуру самого педагога як умову ефективного розвитку здобувача.

- повага до загальнолюдських цінностей та почуття національної гідності, що проявляється у шануванні культурних надбань свого народу та інших народів, патріотизмі, пов'язаному з національними традиціями здорового способу життя.

Когнітивно-процесуальний компонент передбачає засвоєння комплексу психолого-педагогічних знань і вмінь (гностичних, прогностичних, комунікативних, організаторських), необхідних для організації збереження і зміцнення здоров'я здобувачів освіти. Це дозволяє педагогу:

- відбирати навчальний зміст із врахуванням індивідуально-психологічних особливостей здобувачів через варіативність програм, підручників та дидактичних матеріалів;

- застосовувати методи викладання, які стимулюють творчу діяльність здобувачів, відповідають їх потребам і можливостям, активізують уяву, фантазію, пам'ять, мислення та емоційно-вольову сферу;

- оцінювати навчальну діяльність здобувача, порівнюючи його з самим собою, а не з іншими, для створення умов особистісного розвитку;

- будувати взаємодію зі здобувачами на основі суб'єкт-суб'єктних стосунків, діалогового стилю, толерантності та співпраці;

- враховувати динаміку працездатності під час занять та протягом навчального періоду, запобігаючи розумовому стомленню та перевантаженню;

- використовувати оздоровчі освітні техніки (ігрову діяльність, рухову активність, вправи на зняття м'язового та психологічного напруження,

арттерапію, музикотерапію, казкотерапію, терапію працею) для відновлення та зміцнення сил здобувачів.

Арсенал форм діяльності педагога охоплює як навчальну, так і позакласну роботу, з включенням елементів формування здорового способу життя у зміст і технології навчальних дисциплін та виховних заходів.

Аналітико-результативний компонент передбачає аналіз, самоаналіз, рефлексію та корекцію результатів діяльності. Критерієм ефективності здоров'язбережувальної педагогічної діяльності є стан здоров'я здобувачів, що оцінюється за показниками:

- бажанням здобувача відвідувати заклад освіти, спілкуватися з педагогом і однолітками, отримувати задоволення від пізнання, відчувати себе значущим;
- стійким навчально-пошуковим інтересом;
- сформованістю життєвої мотивації на здоров'я та навичок здорового способу життя;
- адекватним відновленням фізичних, психічних і духовних сил (відсутність втоми, висока працездатність, здоровий колір обличчя);
- врівноваженим психічним станом, комунікативністю, здатністю до співпраці, соціальною мобільністю, реалістичною оцінкою власних і чужих можливостей, вірою у свої сили та орієнтацією на успіх у житті.

5.4. Принципи самовдосконалення викладача у контексті здоров'язбережувальної діяльності.

Аналіз основних принципів самовдосконалення педагога у контексті впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітніх закладах передбачає пошук ефективних шляхів удосконалення процесу формування, зміцнення та збереження здоров'я підростаючого покоління, а також їх практичного впровадження в повсякденне життя кожної особистості.

Підвищення якості навчання здійснюється через застосування принципів *фундаменталізації* та *диференціації*, а також безперервної підготовки педагогів до використання здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі. Формування цих принципів забезпечується шляхом індивідуалізації та багатоваріативності підготовки педагогів. *Відкритість*, як ключовий принцип функціонування громадянського суспільства, реалізується через стандартизацію (наприклад, кредитно-модульна система), інформатизацію (підвищення доступності освіти) та гуманізацію (технології особистісно-орієнтованого навчання), що пов'язані з професійною освітою та людиноцентричним підходом у навчанні.

У класичному розумінні *гуманітаризація* розглядається як процес засвоєння гуманітарного знання особистістю та набуття нею загальнозначущих цінностей у різних галузях науки. Це особливо важливо для України як багатонаціональної країни, де представники різних етносів і конфесій мають

специфічні традиції щодо здоров'я, харчування, шлюбу та статевих відносин. Згідно з принципами гуманітаризації, підготовка педагогів до реалізації здоров'язбережувальних технологій включає вивчення національного та міжнародного законодавства у сфері здоров'я та освіти, а також формування толерантного ставлення до різних груп здобувачів освіти.

Фундаменталізація спрямована на посилення взаємозв'язку теоретичної та практичної підготовки педагога до життєдіяльності в сучасних умовах. Особлива увага приділяється глибокому та системному засвоєнню науково-теоретичних знань з усіх дисциплін, формуванню міжпредметних зв'язків, розвитку навичок роботи з енциклопедіями, словниками, монографіями та дисертаціями.

Диференціація передбачає, з одного боку, орієнтацію учасників освітнього процесу на розвиток інтересів, нахилів та здібностей, а з іншого – організацію навчання з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей здобувачів. Це може реалізовуватися через вибір завдань за індивідуальними проєктами, самостійну роботу або поділ змістових модулів на обов'язкові та за вибором.

Безперервність означає спрямованість підготовки педагогів на постійну освіту протягом життя, готовність до дистанційного навчання, самоосвіти та самовдосконалення. Розвиток здатності до безперервного навчання підтримується формуванням інтересу до професії, кар'єрного зростання та самореалізації, а також через самостійну роботу з науковими джерелами, участь у проєктній та науковій діяльності.

Принципи самовдосконалення педагога також об'єднують підходи на основі науковості, систематичності та послідовності, зв'язку освіти з життям, єдності навчання, виховання та розвитку, інтеграції теорії з практикою, використання міжпредметних зв'язків, доступності та знаково-контекстного навчання. Вони спрямовані на формування змісту підготовки та організації освітнього процесу на засадах здоров'язбережувальних технологій.

Сучасна педагогічна діяльність неможлива без усвідомлення важливості збереження та зміцнення здоров'я як педагога, так і здобувачів освіти. Педагог виступає ключовим чинником формування здорового способу життя, оскільки жодні педагогічні системи не можуть замінити особистого впливу людини на людину. Формування здоров'язбережувальної компетентності педагога включає відповідальне ставлення до власного здоров'я, здатність здійснювати превентивну діяльність, володіння знаннями та навичками, що сприяють збереженню і зміцненню фізичного, психічного та духовного стану особистості.

Ефективна реалізація здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі потребує комплексного підходу, що включає мотиваційно-ціннісний, когнітивно-процесуальний та аналітико-результативний компоненти. Мотиваційно-ціннісний складник визначає гуманістичну спрямованість педагогічної діяльності, розвиток особистісних якостей педагога та його здатність до духовного наставництва. Когнітивно-процесуальний компонент передбачає володіння психолого-педагогічними знаннями та вміннями,

організацію навчання з урахуванням індивідуальних особливостей здобувачів і використання оздоровчих освітніх технік. Аналітико-результативний компонент забезпечує оцінку ефективності діяльності педагога через стан здоров'я та психоемоційне самопочуття здобувачів, розвиток їх мотивації до здорового способу життя та навичок самовідновлення.

Система підготовки педагогів до впровадження здоров'язбережувальних технологій будується на принципах фундаменталізації, диференціації, безперервності, гуманізації та гуманітаризації, що сприяють формуванню високої професійної культури, компетентності та готовності до самовдосконалення протягом усього життя. Особливе значення мають фізична культура та рухова активність як важливі чинники здорового способу життя, що впливають на працездатність, адаптаційні механізми та психофізіологічний стан педагогів і здобувачів освіти.

Отже, здоров'язбережувальна діяльність педагога є невід'ємною складовою сучасної професійної компетентності, яка забезпечує формування освітнього середовища, сприятливого для всебічного розвитку, самореалізації та здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Реалізація цих підходів забезпечує підвищення якості навчання, формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя та створює передумови для розвитку фізичного, психічного, соціального і духовного потенціалу особистості.

5.5. Питання для самоперевірки.

1. Назвіть чинники гуманістичних принципів навчання і трансформації педагогічної свідомості педагога.
2. Окресліть проблемні місця способу життя педагога у контексті його професійної діяльності.
3. Від чого залежить формування культури здорового способу життя педагога?
4. Назвіть чинники формування оптимальної стратегії професійної стійкості до стресів педагога.
5. Схарактеризуйте теоретичну модель здоров'язбережувальної діяльності педагога.
6. Завдяки яким принципам можлива реалізація підвищення рівня якості навчання підготовки педагогів до реалізації здоров'язбережувальних технологій?

5.6. Завдання для самостійного опрацювання.

1. Проаналізуйте роль особистісного впливу педагога на формування здорового способу життя здобувачів освіти. Наведіть приклади, як педагог може застосовувати гуманістичні принципи навчання для підтримки здоров'я студентів.
2. Складіть індивідуальний план розвитку здоров'язбережувальної компетентності педагога, включивши фізичні вправи, методи самоконтролю та самооцінки стану здоров'я. Поясніть, чому обрані елементи є важливими.

3. Опишіть мотиваційно-ціннісний, когнітивно-процесуальний та аналітико-результативний компоненти теоретичної моделі здоров'язбережувальної діяльності педагога. Для кожного компонента наведіть конкретний приклад його реалізації у практичній роботі.

4. Розробіть схему впровадження принципів фундаменталізації, диференціації, безперервності та гуманітаризації у підготовку педагогів до використання здоров'язбережувальних технологій. Вкажіть, як ці принципи впливають на розвиток компетентностей педагога.

5. Складіть короткий реферат (300–400 слів), у якому поясніть, як здоров'язбережувальна діяльність педагога впливає на всебічний розвиток здобувачів освіти та формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя.

Тема 6. Саморегуляція фізичного і психічного стану викладача.

План:

- 6.1. Чинники, що безпосередньо впливають на стан здоров'я педагогів.
- 6.2. Стрес та його види.
- 6.3. Основні причини стресу педагога.
- 6.4. Конфліктні ситуації навчальної діяльності.
- 6.5. Профілактика стресу у педагогів та психологічні основи саморегуляції емоційного стану.
- 6.6. Питання для самоперевірки.
- 6.7. Завдання для самостійного опрацювання.

6.1. Чинники, що безпосередньо впливають на стан здоров'я педагогів.

До сукупності чинників, які істотно визначають стан здоров'я педагогічних працівників, належать особливості їхньої професійної діяльності, що характеризується багатоплановістю та високою інтенсивністю. Серед них – тривала тривалість робочого дня, підвищене психоемоційне навантаження, професійна відповідальність за результати освітньо-виховної взаємодії. Проведення занять, що посідає провідне місце у структурі робочого часу викладача, вимагає значних ресурсів його нервово-психічної сфери. Крім цього, у коло професійних обов'язків входять підготовка навчальних матеріалів удома, перевірка письмових робіт, організація додаткових занять і консультацій, здійснення наукового керівництва, методична та науково-дослідницька діяльність, а також різноманітні позааудиторні форми роботи. Сукупність цих завдань часто перевищує встановлені нормативи робочого часу. Окрім того, взаємодія педагога зі здобувачами освіти, колегами та представниками громадськості потребує не лише належного рівня професійної компетентності й комунікативної культури, а й високої емоційної врівноваженості, здатності до самоконтролю, толерантності та неупередженості у прийнятті рішень.

Специфіка педагогічної праці та пов'язаний із нею спосіб життя (психоемоційні перевантаження, стресові ситуації, переживання, страхи, тривожність тощо) зумовлюють підвищений ризик виникнення різноманітних психічних порушень. У представників педагогічної професії частіше, ніж у спеціалістів інших сфер типу «людина – людина», формуються невротичні розлади, що нерідко поєднуються з психосоматичними проявами. До найбільш поширених відносять безсоння, депресивні стани, синдром хронічної втоми, вегетативні дисфункції, порушення діяльності нейроендокринної системи, артеріальну гіпертензію, серцево-судинні захворювання, гастроентерологічні патології (виразкова хвороба, гастрит), а також судинні ураження головного мозку.

У процесі професійної діяльності на педагогів постійно впливає низка чинників, що призводять до перенапруження механізмів регуляції життєво важливих функціональних систем організму. Додатковим навантаженням виступає зростаюча інтелектуалізація педагогічної праці, адже мисленнєва діяльність викладача потребує постійної концентрації уваги, активного спостереження, швидкого аналізу інформації та оперативного ухвалення рішень в умовах дефіциту часу (наприклад, під час розв'язання непередбачуваних педагогічних ситуацій). Такі професійні умови часто спричиняють розвиток стресових синдромів, що негативно позначаються на психоемоційному стані викладача, знижують працездатність і порушують загальне самопочуття.

6.2. Стрес та його види.

Стрес розглядається як особливий психофізіологічний стан організму, що проявляється у вигляді напруження та комплексу специфічних адаптаційних реакцій у відповідь на вплив зовнішніх або внутрішніх чинників. Він є універсальним механізмом пристосування, що забезпечує мобілізацію внутрішніх ресурсів для подолання несприятливих або незвичних умов. У науковій літературі прийнято виокремлювати два основні різновиди стресу – *еустрес* («позитивний стрес») і *дистрес* («негативний стрес»).

Еустрес виникає у ситуаціях, пов'язаних із позитивними емоційними переживаннями (наприклад, перемога у змаганнях, значні особистісні досягнення, несподівані приємні події). У цьому випадку відбувається активізація фізіологічних процесів, що сприятливо позначається на стані організму: підвищується імунна реактивність, покращується настрій, знижується ризик соматичних захворювань, формується відчуття радості та задоволення, зростає працездатність. Такий стрес виконує стимулюючу функцію, сприяє розвитку особистості та підвищенню рівня її життєвої енергії.

Дистрес, навпаки, зумовлений впливом негативних чи травмуючих чинників (конфліктні ситуації, хронічні перевантаження, втрати, невдачі) та має руйнівний ефект. За таких умов відбувається надмірне використання резервних можливостей організму, підвищується секреція гормонів надниркових залоз (зокрема кортизолу й адреналіну), що призводить до виснаження захисних

систем. Як наслідок, знижується імунітет, підвищується сприйнятливість до нейрогенних, психогенних і інфекційних захворювань, можуть розвиватися соматичні розлади (гіпертонія, серцево-судинні патології, гастроентерологічні захворювання), а також психоемоційні дисфункції (депресія, тривожність, синдром вигорання).

Таким чином, стрес є неоднозначним явищем: за певних умов він може виступати чинником особистісного зростання й мобілізації, проте його надмірна інтенсивність або тривалість стає загрозою для фізичного та психічного здоров'я людини. Вивчення механізмів позитивного та негативного впливу стресу має важливе значення для формування ефективних стратегій подолання та впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній і професійній практиці.

6.3. Основні причини стресу педагога.

Серед основних причин виникнення стресових станів у педагогічній діяльності можна виокремити низку чинників, що істотно впливають на психоемоційний стан викладача. До них належать, перш за все, *конфліктні ситуації різного характеру*, які виникають у взаємодії з учнями, колегами чи адміністрацією закладу освіти. Вони супроводжуються внутрішньою напругою та відчуттям психологічного дискомфорту.

Вагомим джерелом стресу виступають також *звинувачення, особливо несправедливі або образливі*, що зачіпають професійну гідність і підривають мотивацію до діяльності. Не менш значущими є *тривалі негативні емоційні переживання* (образа, заздрість, почуття несправедливості, неможливість реалізувати потреби у самовираженні та самореалізації). Такі стани мають накопичувальний ефект і здатні поступово призводити до емоційного виснаження.

Крім того, у професійній практиці викладачі нерідко стикаються з *раптовими наказами чи розпорядженнями, що не узгоджуються з їхніми психологічними установками*. Це може викликати почуття внутрішнього протесту, невизначеності та посилювати рівень тривожності. Додатковим стресогенним чинником є *усвідомлення власних помилкових або неприйнятних вчинків*, які породжують відчуття провини, зниження самооцінки та внутрішній конфлікт.

Особливе місце серед причин стресу займають розчарування у професійній діяльності, колегах, учнях чи навіть у власних педагогічних переконаннях і ціннісних орієнтирах. Такі переживання ведуть до втрати інтересу до роботи, зниження рівня професійної задоволеності та формування відчуття безперспективності.

Нарешті, до чинників, що здатні спричинити психоемоційну напругу, відноситься *тривале очікування подій або результатів*, яке викликає стан перебудження та нервового напруження. У сукупності перелічені обставини формують комплекс стресогенних впливів, що значною мірою підвищують ризик розвитку синдрому емоційного вигорання та інших психосоматичних розладів у педагогів.

У таблиці 3 представлено основні чинники стресу у професійній діяльності педагогів, а також їх прояви та можливі наслідки для психоемоційного стану та здоров'я.

Таблиця 3

Причини стресу у педагогічній діяльності

Чинник	Прояви	Наслідки
Конфліктні ситуації	Психоемоційна напруга, відчуття дискомфорту	Формування конфліктності, підвищена втомлюваність
Несправедливі або образливі звинувачення	Зниження професійної гідності, втрата мотивації	Зниження якості роботи, розвиток стресових станів
Тривалі негативні емоції (образа, заздрість, несправедливість)	Накопичення внутрішньої напруги, емоційне виснаження	Синдром емоційного вигорання, психосоматичні розлади
Раптові психологічно неприйнятні накази чи розпорядження	Почуття протесту, тривожність, невизначеність	Дестабілізація діяльності, порушення працездатності
Усвідомлення власних помилкових або неприйнятних вчинків	Відчуття провини, внутрішній конфлікт, зниження самооцінки	Погіршення психічного здоров'я, хронічна тривожність
Розчарування у професійній діяльності, колегах чи учнях	Втрата інтересу до роботи, безперспективність	Емоційне вигорання, депресивні стани
Тривале очікування подій чи результатів	Перезбудження, нервові напруження	Порушення сну, вегетативні розлади

Таким чином, стрес у педагогічній діяльності зумовлюється комплексом чинників, пов'язаних як із професійними обов'язками, так і з міжособистісними взаєминами та внутрішніми переживаннями педагога. Сукупність цих впливів призводить до емоційного виснаження, зниження працездатності та підвищує ризик розвитку психосоматичних розладів, що потребує цілеспрямованих заходів профілактики й підтримки психоемоційного благополуччя викладачів.

6.4. Конфліктні ситуації навчальної діяльності.

До конфліктних ситуацій у навчальній діяльності належать різноманітні взаємодії, що створюють психоемоційне навантаження на педагогів. До них відносяться:

- взаємодія педагогів зі здобувачами освіти та між самими здобувачами (порушення дисципліни, непередбачувані конфліктні ситуації, ігнорування вимог, недоречні запитання тощо);

- професійні взаємини педагогів з колегами та адміністрацією (різкі розбіжності в оцінках та підходах, перевантаження дорученнями, конфлікти при розподілі навантаження, надмірний контроль освітньо-виховної діяльності, непродумані нововведення тощо);

- взаємодія педагогів із батьками (розбіжності у поглядах на оцінювання, недостатня увага батьків до виховання дітей).

Тривалі психоемоційні перевантаження можуть призводити до стану нервової перенапруги, який характеризується перебуванням організму між нормальними та патологічними реакціями. Цей стан також визначають як преадаптацію – функціонування системи на межі адаптивних можливостей із мобілізацією всіх резервних ресурсів організму. У професійній діяльності педагога психоемоційна перенапруга часто хронізується, що рано чи пізно веде до зриву адаптивних механізмів і виникнення захворювань. Як наслідок, педагоги можуть спостерігати зниження психічних функцій (послаблення пам'яті, утруднення мислення, підвищена збудливість), порушення сну (неглибокий, тривожний сон із специфічними «вчительськими» сновидіннями), невмотивоване очікування проблем та неприємностей, головні болі.

Варто зазначити, що педагоги рідше, ніж представники інших професій, звертаються за медичною допомогою, продовжуючи виконувати професійні обов'язки навіть у стані нездужання або хвороби, займаючись самолікуванням. Професійні якості педагога – це почуття обов'язку, відповідальність, альтруїзм. Служачи людям, педагоги схильні ігнорувати накопичену втому та напруження, забуваючи, що «відпочивати потрібно раніше, ніж відчуваєш втому». Вчителю важливо не лише поповнювати свої ресурси, але й грамотно розподіляти їх протягом навчального року.

Для цього необхідно розуміти природу стресу та засоби саморегуляції. Г. Сельє, засновник вчення про стрес, підкреслював: точне визначення стресу дати складно, адже він визначається не зовнішніми подіями, а сприйняттям їх людиною. Ці положення підкреслюють актуальність розробки ефективних стратегій збереження психічного здоров'я педагогів, підвищення їхньої психічної адаптації до труднощів професії та формування конструктивних механізмів реагування на стресові чинники.

На ефективність педагогічної діяльності впливають різні чинники, однак здатність керувати психічним станом є одним із ключових. Сучасні суспільні умови – тривога за майбутнє, фінансова нестабільність, втрата морально-духових орієнтирів, інформаційний перевантажений контент, корупційні прояви, поганий екологічний стан – значно посилюють психоемоційне навантаження та потребують від педагога високого рівня самоконтролю. Психічна рівновага педагога критично важлива, адже його хвилювання і тривожність передаються здобувачам освіти, що негативно впливає на процес навчання, виховання та розвиток особистості. Психічно і фізично здоровий педагог – ключова умова для отримання якісної освіти та формування гармонійної, свідомої особистості.

Важливість саморегуляції педагога підкреслював Й. Песталоцці, який застерігав від крику та самоствердження через агресію. К. Ушинський акцентував, що педагог повинен володіти умінням керувати власним психічним станом: «... настрій вихователя не повинен впливати на дитину», одночасно наголошуючи на необхідності емоційної виразності, що допомагає демонструвати перед учнями різні нюанси почуттів. Солідарним із

попередниками був А. Макаренко, який підкреслював, що педагог має майстерно керувати емоціями, демонструючи власні почуття лише тоді, коли це педагогічно доцільно, уникати антипедагогічних форм прояву емоцій і вміти «грати» емоційно природно. Такий високий рівень педагогічної техніки забезпечує щире відображення внутрішніх переживань, водночас не порушуючи психоемоційного клімату навчального процесу.

Психоемоційна саморегуляція є ключовим чинником ефективної педагогічної діяльності та збереження психічного здоров'я вчителя. Конфліктні ситуації з учнями, колегами та батьками, тривалі перевантаження та високі вимоги професії формують стресогенне середовище, що здатне призводити до нервової перенапруги, зниження когнітивних функцій та розвитку психосоматичних розладів. Ефективне управління власними емоціями та психічним станом, усвідомлене поповнення та раціональне розподілення особистих ресурсів, а також володіння педагогічною технікою контролю проявів емоцій дозволяють мінімізувати негативний вплив стресу. Саме здатність педагога підтримувати психічну рівновагу та адаптивно реагувати на професійні виклики є необхідною умовою забезпечення високої якості освітнього процесу та гармонійного розвитку здобувачів освіти.

6.5. Профілактика стресу у педагогів та психологічні основи саморегуляції емоційного стану.

Важливою складовою професійної діяльності педагога є здатність до саморегуляції емоційного стану. Необхідність самоконтролю виникає у разі, коли педагог стикається з новими, складними або невизначеними ситуаціями, які не мають однозначного вирішення або допускають декілька альтернативних рішень. Саморегуляція особливо актуальна в умовах підвищеної емоційної та фізичної напруги, коли існує ризик імпульсивних реакцій, або під час оцінки його діяльності здобувачами, колегами чи іншими учасниками освітнього процесу.

Психологічна основа саморегуляції включає управління не лише пізнавальними процесами, а й власною поведінкою, емоціями та діями. Психомоторна активність педагога відображає професійні норми та цінності, регламентовані педагогічною діяльністю. Тобто викладач із розвинутою психомоторикою може задовольнити освітні потреби здобувачів, одночасно зберігаючи власну внутрішню рівновагу. Ключовими компонентами психічної саморегуляції педагога є: культура рухів, психічна саморегуляція, увага та спостережливість, творча уява, оцінка та управління емоціями, контроль фізичного стану організму.

Серед ефективних психологічних практик особливо дієвими є методи психічної саморегуляції, які дозволяють керувати емоційним і фізичним станом. До них належать:

- методи релаксації (релаксаційно-дихальна гімнастика, прогресивна м'язова релаксація);

- антистресові вправи;
- медитація та аутогенне тренування;
- точковий масаж, пози йоги та інші техніки.

Аутогенне тренування дозволяє знімати нервово-емоційну напругу, нормалізувати роботу серцево-судинної та дихальної систем, покращити функціонування внутрішніх органів і психічний стан. Процедура включає поступове навіювання розслаблення спочатку у правій руці, а потім – у всьому тілі, включно з обличчям, ногами, дихальною та серцево-судинною системами. Вправи виконуються щодня по 2–3 рази на кілька хвилин, бажано у спокійні післяобідні години або перед сном, щоб мозок перебував у стані легкого загальмування та був готовий до сприйняття релаксаційних навіювань.

Для ефективного самонавіювання рекомендується використовувати позитивні формули, наприклад: «Я спокійний і розслаблений», замість заперечних («Я не хвилюватимусь»). У разі втрати уваги корисно викликати уявлення свіжості або прохолоди в лобі, щоб полегшити концентрацію на завданні. Існують індивідуальні особливості: деяким педагогам спочатку важко досягти ефекту розслаблення, але регулярна практика забезпечує стійкі результати.

Групові тренування з використанням психодраматичних ситуацій або рольової психогімнастики підвищують ефективність саморегуляції. Вони дозволяють моделювати конфліктні ситуації, контролювати прояви гніву, опановувати інтервертні форми поведінки та навчатися управлінню емоціями у взаємодії з учнями, колегами та батьками.

Практичні рекомендації щодо профілактики стресу у педагогів:

1. Раціональне планування та баланс праці й відпочинку – чітке розподілення часу на робочі завдання та відновлення ресурсів.
2. Розвиток психоемоційної стійкості – застосування релаксаційних технік, медитації, дихальної гімнастики, аутогенного тренування.
3. Фізична активність та здоровий спосіб життя – регулярні фізичні вправи, прогулянки, збалансоване харчування, повноцінний сон.
4. Управління міжособистісними взаєминами – розвиток комунікативної компетентності, врегулювання конфліктів конструктивно, підтримка позитивного психологічного клімату.
5. Професійний розвиток та самореалізація – участь у тренінгах, семінарах, підвищення кваліфікації, творчі ініціативи у педагогічній діяльності.
6. Соціально-психологічна підтримка – звернення до програм психологічної допомоги, наставництва, групові практики психогімнастики.

Застосування цих методів дозволяє педагогу підтримувати психічну рівновагу, ефективно реагувати на стресогенні чинники професійної діяльності та забезпечувати високий рівень якості навчання й виховання здобувачів освіти.

У таблиці 4 схематично зображено чинники стресу, прояви стресу та їх профілактика.

Таблиця 4

Схема: Чинники стресу → Прояви → Профілактика у педагогів

Чинники стресу	Прояви стресу	Профілактика
Конфліктні ситуації з учнями	Психоемоційна перенапруга, дратівливість	Релаксаційні техніки, дихальна гімнастика, аутогенне тренування
Конфліктні ситуації з колегами та адміністрацією	Тривога, підвищена збудливість, погіршення концентрації	Рольові ігри, психодраматичні тренінги, групова підтримка
Конфліктні ситуації з батьками	Роздратованість, стресові реакції	Комунікативні тренінги, активне слухання, наставництво
Професійне перевантаження	Зниження пам'яті, порушення сну, втомлюваність	Планування роботи та відпочинку, контроль часу, фізична активність
Особистісні очікування та вимоги	Тривога, страх помилок, надмірна самокритика	Психологічні практики, медитація, позитивне самонавіювання
Зовнішні соціальні чинники (економічна нестабільність, інформаційний шум)	Тривожність, дискомфорт, зниження імунітету	Професійне навчання, саморозвиток, психологічна підтримка

Схема систематизує основні чинники стресу, що впливають на психоемоційний стан педагогів, демонструє типові прояви цих стресових чинників та пропонує конкретні методи профілактики й саморегуляції. Вона дозволяє наочно уявити причинно-наслідкові зв'язки між професійними та соціальними чинниками, психологічними реакціями та практичними стратегіями підтримки психічного здоров'я. Схема акцентує увагу на необхідності комплексного підходу до профілактики стресу, який включає фізичну активність, психологічні практики, управління часом і розвиток комунікативної компетентності.

Завдяки своїй структурованості вона може слугувати як навчальним, так і практичним інструментом для педагогів та здобувачів освіти, сприяючи формуванню усвідомленого підходу до самоконтролю, адаптації до стресогенних ситуацій та підвищення ефективності професійної діяльності.

6.6. Питання для самоперевірки

1. Визначте чинники, що безпосередньо впливають на стан здоров'я педагогів.
2. Назвіть види стресу та їх етіологію.
3. Які основні причини стресу педагога у навчальній діяльності?
4. Які видатні педагоги вказували на необхідність розвитку здатності педагога до саморегуляції?
5. Схарактеризуйте психологічні основи саморегуляції емоційного стану педагога.

6.7. Завдання для самостійного опрацювання

1. Складіть порівняльну таблицю «Позитивний і негативний стрес», вкажіть фізіологічні та психологічні прояви, а також можливі наслідки для здоров'я педагога.
2. Проведіть аналіз власного навчального або робочого досвіду. Визначте три основні чинники стресу, що впливають на вас, і запропонуйте стратегії їх мінімізації.
3. Складіть схему «Чинник → Прояв → Наслідки» для конфліктних ситуацій в освітньому процесі, на прикладі взаємодії зі здобувачами освіти, колегами та батьками.
4. Розробіть індивідуальний план саморегуляції емоційного стану на робочий тиждень, використовуючи релаксаційні методики, аутогенне тренування та дихальні вправи.
5. Проведіть практичне заняття з самонавіювання або дихальної гімнастики, опишіть власні відчуття та зробіть висновки щодо ефективності методики.

Тема 7. Формування ключових компетентностей у здобувачів освіти, що сприяють здоров'ю.

План:

- 7.1. Навички раціонального харчування.
- 7.2. Навички рухової активності та загартування.
- 7.3. Санітарно-гігієнічні навички.
- 7.4. Навички організації режиму праці та відпочинку.
- 7.5. Питання для самоперевірки.
- 7.6. Завдання для самостійного опрацювання.

7.1. Навички раціонального харчування.

Раціональне харчування – це повноцінне з кількісного боку та збалансоване з якісного, яке гарантує нормальний ріст і розвиток організму, підтримує високу працездатність, сприяє активному довголіттю та забезпечує стійкість до несприятливих природних, техногенних і соціальних чинників довкілля.

У природі не існує універсальних продуктів харчування, які б містили весь необхідний для людини набір поживних речовин (винятком є лише материнське молоко). Лише різноманітність продуктів у раціоні створює його харчову повноцінність, оскільки різні страви взаємно доповнюють одна одну відсутніми компонентами. Крім того, різнопланове харчування полегшує процес засвоєння їжі.

Раціональне харчування має відповідати кільком головним принципам:

- бути адекватним у кількісному плані, тобто за енергетичною цінністю добовий раціон має збігатися з енергетичними витратами організму, враховуючи ту частину їжі, що не засвоюється;
- забезпечувати якісну повноцінність, тобто оптимальне надходження усіх поживних речовин у потрібних пропорціях: білків, жирів (зокрема тваринних), вуглеводів (у тому числі клітковини, харчових волокон і цукрів), вітамінів, макро- та мікроелементів, смакових складників.

Важливо дотримуватися раціонального режиму харчування: час прийому їжі має узгоджуватися з біологічними ритмами людини. Для дорослих рекомендовано 3–4 прийоми їжі, для дітей – 5–6. Інтервали між ними мають становити 5–6 годин у дорослих і 3–4 години в дітей. Розподіл калорійності також повинен відповідати фізіологічним потребам: уранці та вдень, у період активності, організм має отримувати 30–35 % і 45–50 % енергії відповідно, тоді як увечері – 20–25 %.

Готова страва повинна відповідати ферментативним можливостям травної системи. Саме тому процес підготовки продуктів і кулінарна обробка мають забезпечувати приємний смак, поживність, легку засвоюваність та хорошу перетравлюваність.

Продукти харчування виконують три основні завдання:

- постачають матеріал для утворення та відновлення клітин;

- забезпечують енергію для всіх функцій організму – від кровообігу та роботи мозку до секреції залоз і фізичної активності;

- формують захисні можливості організму проти захворювань.

У першій половині дня бажано вживати страви, багаті на білки й жири (м'ясо, риба, яйця, сир, каші, бобові), адже вони активізують обмін речовин, довше зберігають відчуття ситості та стимулюють нервову систему. Вечеря ж має складатися переважно з овочевих і молочних страв, що не збуджують нервову систему перед сном. Важливо уникати як переїдання на ніч, так і засинання голодним. Оптимальним варіантом буде склянка кефіру. Недотримання режиму харчування може спричинити гастрити, виразкову хворобу та інші патології травної системи.

Не менш важливо уникати шкідливих харчових звичок. Надмірне споживання солодкого викликає посилене виділення інсуліну, що підвищує ризик діабету, порушує жировий обмін та сприяє ожирінню. Також слід контролювати кількість солі (не більше 6–10 г на добу), рідини (до 2,5 л з урахуванням страв і напоїв), обмежити каву. Алкогольні напої необхідно повністю виключити, адже вони шкодять обміну речовин, пошкоджують слизову оболонку травного каналу та знижують засвоюваність вітамінів і мінералів.

Їжа повинна бути безпечною в епідеміологічному аспекті: вона не має містити збудників інфекційних захворювань – бактерій, вірусів, грибків, найпростіших чи яєць гельмінтів.

Недотримання перелічених принципів веде до зниження рівня здоров'я як окремої людини, так і колективу, а також до появи аліментарних хвороб. Серед них:

- патології, викликані голодуванням або неповноцінним харчуванням (маразм, квашіоркор (важка форма білково-енергетичної недостатності), авітамінози);

- захворювання через переїдання (ожиріння, подагра, гепатит, панкреатит, жовчно-кам'яна хвороба);

- проблеми, пов'язані з порушенням режиму харчування (гастрити, виразки, копростаз);

- наслідки неправильної кулінарної обробки (виразки, гіповітамінози);

- харчові отруєння мікробного та немікробного походження;

- інфекційні хвороби з аліментарним шляхом передачі (черевний тиф, дизентерія, гепатит А, поліомієліт, гельмінтози);

- ураження продуктами, що містять небезпечні домішки (пестициди, важкі метали, токсини) чи наслідки використання засобів масового ураження.

Звідси стає очевидною необхідність постійного медичного контролю за повноцінністю та безпечністю харчування як індивідуального, так і колективного. Методи контролю включають: оцінку харчового статусу, виявлення аліментарних хвороб, визначення енерговитрат, аналіз потреби в поживних речовинах, опитувальні та лабораторні методи оцінки раціону, а також санітарний нагляд за харчоблоками.

Оскільки навіть збалансоване харчування часто не може забезпечити достатній рівень вітамінів і мікроелементів, все більше людей вдається до використання БАДів – біологічно активних добавок. Це концентрати природних або ідентичних натуральним речовин, що застосовуються як окремо, так і у складі продуктів. Їхнє призначення – корекція складу харчування та підсилення його біологічної дії. БАДи не є ліками, а радше комплексами біологічно активних речовин із рослинної, тваринної чи мінеральної сировини. Вони можуть збагачувати продукти білками, амінокислотами, жирами, мікроелементами, застосовуються у вигляді настоїв, капсул, порошків, сиропів чи таблеток, а також у лікувальному харчуванні як допоміжний чинник терапії.

Харчування належить до тих чинників довкілля, які діють поступово, а наслідки порушень проявляються не відразу. Саме тому люди нерідко недооцінюють значення правильного харчування. Якщо ж з'являється надмірна вага, необхідно підвищити фізичну активність і зменшити калорійність їжі за рахунок цукру, борошняних виробів, кондитерських виробів, білого хліба та картоплі. Більшу частину раціону варто формувати з овочів, особливо сирих салатів із рослинною олією. Слід відмовитися від гострих приправ і закусок, які посилюють апетит.

Простий спосіб визначення норми ваги – відняти від зросту в сантиметрах число 100. Наприклад, при зрості 180 см оптимальна маса становитиме 80 кг.

Ожиріння виникає, коли організм отримує більше енергії, ніж витрачає. Для прикладу: 1 г жиру забезпечує 9 ккал, вуглеводи та білки – по 4 ккал, а алкоголь – 7 ккал. Тож навіть у складних умовах слід пам'ятати: правильно організоване харчування – запорука здоров'я, витривалості та високої працездатності.

7.2. Навички рухової активності та загартування.

Фізична активність є одним із ключових чинників, що визначає якість і тривалість людського життя. Це розуміли ще в античні часи. Гіппократ наголошував, що нестача руху шкодить здоров'ю, а відома фраза Арістотеля «Рух – це життя» сьогодні набуває ще більшої ваги в умовах погіршення екології, зростання популярності малорухомого способу життя, поширення фастфуду й надмірного використання гаджетів.

Фізична активність – це будь-які рухи тіла, що виконуються завдяки роботі скелетних м'язів і супроводжуються витратою енергії. Вона має різні форми та рівні:

- за характером: інтегрована у щоденну діяльність, структурована, спеціалізована, цілеспрямована, регулярна або випадкова;
- за сферою: побутова, рекреаційна, професійна, спортивна, оздоровча, лікувальна, транспортна, пов'язана з дозвіллям;
- за інтенсивністю: спонтанна (мінімальна), помірно підвищена (фітнес, активний відпочинок), дуже висока (важка праця, спорт);

- за рівнем компенсації: мала (некомпенсована), середня (компенсована), висока (суперкомпенсована), надмірна (зрив компенсації, перевтома, патологія);
- за типом: аеробна (кардіо), анаеробна (силова), вправи на гнучкість і баланс.

Залежно від рівня фізичної активності людей умовно поділяють на групи:

1. ті, хто зовсім не займається фізкультурою;
2. ті, хто робить зарядку або відвідує фітнес до 4 годин на тиждень;
3. ті, хто тренується від 4 до 10 годин;
4. ті, хто займається понад 10 годин щотижня.

Фізичне здоров'я та його складові. Поняття «здоров'я» включає три взаємопов'язані складники: біологічний, психічний і соціальний. Біологічне здоров'я поділяють на соматичне та фізичне. Соматичне визначається природною програмою розвитку, а фізичне проявляється у поточному функціонуванні органів і систем. На нього впливають спосіб життя, рухова активність, харчування, загартування, особиста гігієна, баланс між роботою та відпочинком, наявність чи відсутність шкідливих звичок.

Оцінюють фізичне здоров'я за такими показниками:

- стан органів і систем;
- наявність або відсутність хронічних недуг;
- рівень фізичної підготовки та розвитку;
- антропометричні параметри;
- пульс і артеріальний тиск у спокої та під навантаженням;
- життєва ємність легень, результати тестів на затримку дихання;
- робота вестибулярного апарату;
- м'язова сила, гнучкість, швидкість;
- види витривалості: загальна, швидкісна та силова.

Вплив фізичної активності. Регулярна, цілеспрямована й помірно підвищена активність позитивно діє на організм, зокрема:

- покращує роботу серцево-судинної й дихальної систем, знижує ризик тромбозів;
- сприяє підтримці нормальної маси тіла;
- зміцнює кістки та м'язи;
- запобігає розвитку неінфекційних хвороб;
- знижує ризик хронічних метаболічних патологій;
- підвищує опірність до інфекцій, перепадів температури й тиску;
- підвищує працездатність;
- зменшує прояви стресу, депресії та тривожності.

Дослідження свідчать, що особи з 2-ї та 3-ї груп активності краще навчаються, мають вищу розумову працездатність порівняно з людьми з 1-ї та 4-ї груп. Помірні навантаження сприяють утворенню нових мітохондрій у клітинах мозку, що покращує пам'ять і концентрацію. Підтримка активності вище середнього рівня є важливою умовою міцного фізичного здоров'я.

Аеробні та анаеробні вправи, тренування на силу, витривалість і гнучкість позитивно впливають на емоційний стан. Це відбувається завдяки виробленню ендорфінів та дофаміну, які з'являються у відповідь на роботу м'язів та покращене кровопостачання мозкових структур (гіпофіз, гіпоталамус, гіпокамп). До найбільш ефективних видів активності належать:

- швидка ходьба;
- біг;
- йога;
- велосипед, веслування;
- бодібілдинг;
- важка атлетика, пауерліфтинг.

Загартовування як складник здорового життя. Фізична активність часто поєднується з впливом природних чинників – сонця, води й повітря. Саме вони є головними засобами загартовування, але не єдиними. Тренування фізичних якостей змінює реактивність системи терморегуляції, що також підвищує витривалість.

Загартовування – це система заходів, що допомагає організму пристосовуватися до змін температури, освітлення, електромагнітних і магнітних впливів. Це комплекс процедур, які підвищують опірність до несприятливих чинників середовища та формують умовні рефлекси для оптимізації терморегуляції.

Основні ефекти загартовування:

- підвищує стійкість до переохолодження й простудних захворювань;
- стимулює теплопродукцію і регуляцію кровообігу через звуження та розширення судин;
- робить організм більш витривалим до коливань довкілля;
- активізує обмін речовин;
- підвищує працездатність і загальне самопочуття;
- покращує настрій і психічний стан, зменшує стрес;
- сприяє релаксації та зниженню больових відчуттів (особливо при хронічних захворюваннях опорно-рухової системи).

Розпочинати загартовування найкраще з дитинства, коли відбувається становлення механізмів терморегуляції та імунного захисту. Проте й дорослим воно може принести користь, але перед початком обов'язково слід проконсультуватися з лікарем.

Фізична активність у поєднанні із системним загартовуванням формує основу здорового способу життя. У таблиці 5 наведено основні види рухової діяльності та їхній вплив на організм людини, а також окреслено позитивні ефекти загартовування. Кожен тип активності має свої переваги – від підтримки роботи серцево-судинної системи та зміцнення м'язів до покращення психоемоційного стану. Загартовування, у свою чергу, підвищує стійкість організму до впливу несприятливих чинників довкілля та сприяє формуванню адаптаційних механізмів.

Фізична активність і загартовування

Види фізичної активності	Вплив на організм	Ефекти загартовування
Аеробна (ходьба, біг, плавання)	Зміцнює серцево-судинну і дихальну систему, нормалізує вагу, знижує ризик хронічних хвороб	Підвищує стійкість до перепадів температури, покращує кровообіг
Анаеробна (силові вправи, важка атлетика)	Зміцнює м'язи і кістки, підвищує витривалість, стимулює обмін речовин	Сприяє розвитку адаптації до фізичних навантажень і холоду
Гнучкість, баланс (йога, розтяжка)	Покращує роботу суглобів, знижує ризик травм, сприяє психоемоційному розвантаженню	Зменшує рівень стресу, підтримує стабільність нервової системи
Рекреаційна та побутова активність (прогулянки, робота по дому)	Підтримує загальний тонус, зменшує негативні наслідки сидячого способу життя	Поступово формує адаптацію до умов довкілля
Спортивна та професійна активність	Розвиває фізичні якості на високому рівні, підвищує працездатність	Може посилювати реакції терморегуляції, формує витривалість

Отже, регулярна, помірно підвищена й різноманітна фізична активність у поєднанні з процедурами загартовування є ефективним інструментом збереження та зміцнення здоров'я. Вони забезпечують гармонійний розвиток організму, підвищують його працездатність, витривалість і стійкість до захворювань. Оптимальне поєднання різних видів активності та загартовувальних заходів дозволяє досягти найкращих результатів у підтриманні якості життя та профілактиці патологій.

7.3. Санітарно-гігієнічні навички.

У сучасну добу науково-технічного прогресу, який супроводжується хімічними та фізичними забрудненнями довкілля, а також негативними наслідками урбанізації, особиста гігієна стає важливим чинником профілактики серцево-судинних та інших поширених захворювань. Вона допомагає зменшувати вплив гіпокінезії, нервово-емоційного перенапруження, а також послаблює шкідливу дію професійних та екологічних чинників. За даними ВООЗ, значна частина населення в різних країнах ігнорує елементарні правила гігієни: курить, зловживає алкоголем, не займається фізичною культурою та загартовуванням, що негативно впливає на стан здоров'я. Недотримання гігієнічних норм має суспільне значення, адже може шкодити не лише одній людині, а й оточенню (пасивне куріння, поширення інфекцій та паразитарних хвороб). Саме тому знання й навички особистої гігієни важливо формувати з раннього дитинства.

Особиста гігієна – це система правил, що спрямовані на збереження здоров'я, профілактику захворювань і передчасного старіння. Як розділ гігієнічної науки, вона охоплює догляд за шкірою, зубами, волоссям, статевими органами, а також предметами побуту. До сфери особистої гігієни належать: гігієна тіла та порожнини рота, фізична активність, загартовування, відмова від шкідливих звичок, правильний догляд за одягом і взуттям, раціональна організація сну та відпочинку (Рис.3).



Рис. 3. Особиста гігієна.

Особиста гігієна також тісно пов'язана з харчуванням, режимом дня і психічним станом людини. Здорове харчування, регулярні фізичні вправи й водні процедури сприяють зміцненню імунітету, покращують загальний стан організму та подовжують тривалість життя. Вона є невід'ємною частиною культури суспільства, оскільки свідоме дотримання гігієнічних правил відрізняє людину від тварин.

Нехтування правилами особистої гігієни може призвести як до незначних розладів, так і до серйозних захворювань. Важливо пам'ятати, що гігієна включає не лише догляд за чистотою, але й загальний спосіб життя.

Догляд за шкірою. Шкіра є найбільшим органом людини, що виконує важливі функції: забезпечує терморегуляцію, бере участь у газообміні, транспортуванні поживних речовин та є органом чуття. У здорової людини шкіра гладка й чиста, а висипання чи запальні процеси можуть свідчити про внутрішні порушення. Для підтримки її в належному стані рекомендується щоденний теплий душ із використанням мила й мочалки, регулярна зміна білизни, вибір зручного одягу з якісних матеріалів. Взимку варто захищати відкриті ділянки шкіри від морозу рукавицями й спеціальними кремами.

Гігієна шкіри обличчя. Догляд за шкірою обличчя має індивідуальний характер і залежить від типу шкіри та віку. Нормальна шкіра зустрічається рідко, частіше з віком вона стає сухою. Жирну шкіру та волосся не рекомендують мити гарячою водою, адже це стимулює роботу сальних залоз. Суху шкіру необхідно регулярно зволожувати та оберігати від впливу холоду й спеки.

Гігієна порожнини рота. Догляд за зубами та яснами є ключовим елементом особистої гігієни. Наявність карієсу чи захворювань ясен призводить до поширення інфекції в організмі, що може уражати нирки, мигдалини чи носові пазухи. Зуби слід чистити двічі на день, використовувати зубну нитку або ополіскування після їжі, а стоматолога відвідувати щонайменше раз на пів року.

Гігієна волосся. Чистота волосся – ще один показник дотримання гігієнічних правил. Волосся потрібно мити стільки разів, скільки цього вимагає їхній стан. Важливо підібрати шампунь, який підходить для щоденного використання у разі жирного типу волосся. Не рекомендується розчісувати мокре волосся чи використовувати металеві гребінці. Варто уникати надто тугих зачісок, які пошкоджують волосся.

Особиста гігієна тісно пов'язана і з харчуванням. Раціон, заснований на свіжих і поживних продуктах, є необхідною умовою для здорового способу життя. Навіть дотримуючись правил догляду за тілом, але вживаючи неякісну їжу, людина не зможе повною мірою підтримувати здоров'я.

7.4. Навички організації режиму праці та відпочинку.

Режим праці та відпочинку визначає порядок чергування роботи та відпочинку для кожного виду діяльності з метою підтримання високої продуктивності та збереження здоров'я працівників. Він передбачає оптимальне поєднання робочого часу з мікропаузами та перервами на відновлення з урахуванням специфіки виконуваних завдань.

Основна мета встановлення режиму полягає в ефективному використанні виробничих потужностей без втрати працездатності і здоров'я працівників. Існують різні типи режимів:

- *Змінний режим* – визначає загальну тривалість робочої зміни, час її початку та завершення, тривалість обідньої перерви, а також кількість і тривалість перерв під час роботи.

- *Добовий режим* – охоплює кількість робочих змін за день та час відновлення працездатності між ними.
- *Тижневий режим* – регламентує графік змінності, порядок вихідних днів та перехід працівників з однієї зміни на іншу.
- *Річний режим* – визначає загальну кількість робочих і неробочих днів, тривалість відпусток, графік відпусток та розподіл працівників на різні періоди відпочинку.

Формування режимів праці та відпочинку базується на фізіологічних особливостях працездатності людини – здатності виконувати певний обсяг роботи за визначений час. Працездатність змінюється протягом робочого дня, тижня, місяця та року залежно від фізіологічних і психічних процесів організму. Наприклад, протягом тижня працездатність на початку двох робочих днів поступово зростає, досягає максимуму в середині тижня і знижується до його завершення, що пояснюється накопиченням втоми. Аналогічні закономірності спостерігаються й у добовому, місячному та річному циклах.

Науковою основою для розробки режимів праці та відпочинку є вивчення динаміки працездатності людини та впливу всіх умов праці на організм. Для цього враховують фізіологічні, психофізіологічні та техніко-економічні показники працівників. Максимальна продуктивність спостерігається в ранкові та денні години (приблизно з 8 до 20), мінімальна – у нічні години, особливо в проміжку від 1 до 4 ночі.

Планування робочого часу передбачає:

1. Визначення тривалості щоденної та щотижневої роботи, тривалості щорічних відпусток з урахуванням умов праці, категорії та статусу працівника.
2. Встановлення графіку змін, тривалості робочого часу в окремих змінах та системи чергування змін.
3. Організацію перерв для відпочинку та харчування, що включає як оплачувані, так і неоплачувані паузи, спрямовані на відновлення працездатності та зниження стомлюваності.

Рациональний режим забезпечує високу продуктивність праці одночасно з довготривалим збереженням працездатності без ознак перевтоми. Основні принципи його розробки:

- Задоволення виробничих потреб – вибір параметрів режиму, які дозволяють ефективно використовувати виробничі ресурси.
- Підтримка високої працездатності – облік фізіологічних і психічних можливостей працівника.
- Поєднання особистих та суспільних інтересів – забезпечення балансу між задоволенням потреб працівника і виробничими завданнями.

Організм людини по-різному реагує на фізичне та нервово-психічне навантаження залежно від часу доби: найвищу продуктивність мають ранкові та денні години після повноцінного нічного відпочинку, а ввечері й уночі процеси

сповільнюються. Тому правильно організовані режими праці й відпочинку забезпечують нормальний перебіг робочого процесу, зберігають працездатність і здоров'я людини, враховуючи комплекс соціально-економічних та фізіологічних чинників.

Отже, раціонально організований режим праці та відпочинку є запорукою високої продуктивності й тривалого збереження здоров'я. Він має поєднувати виробничі потреби з фізіологічними можливостями людини, враховувати динаміку працездатності та забезпечувати баланс між особистими й суспільними інтересами. Правильне чергування роботи та відпочинку дозволяє не лише підвищити ефективність, але й сприяє гармонійному розвитку особистості та збереженню працездатності впродовж тривалого часу.

7.5. Питання для самоперевірки.

1. Визначте вплив особистої гігієни на здоров'я людини.
2. Означте принципи раціональне харчування.
3. Сформулюйте функції продуктів харчування.
4. Схарактеризуйте роль рухової активності щодо збереження здоров'я людини.
5. Розкрийте роль загартовування щодо здоров'я та якості життя.
6. Окресліть вплив особистої гігієни на здоров'я людини.
7. Поясніть важливість навичок організації режим праці та відпочинку.

7.6. Завдання для самостійного опрацювання.

1. Складіть добовий план харчування для себе або умовного дорослого, враховуючи принципи раціонального харчування: повноцінність, збалансованість, відповідність фізіологічним потребам і режиму прийому їжі. Обґрунтуйте свій вибір продуктів і час прийому їжі.

2. Розробіть тижневий план фізичної активності та загартовування для здобувача освіти, враховуючи помірні навантаження, аеробні та силові вправи, а також процедури загартовування. Поясніть, як ваш план впливатиме на здоров'я та працездатність.

3. Складіть персональний щоденний розпорядок гігієнічних процедур, включаючи догляд за шкірою, порожниною рота, волоссям та фізичну активність.

4. Проаналізуйте свій типовий день і тиждень. Складіть власний режим праці та відпочинку з урахуванням продуктивності, тривалості робочих змін, перерв і відновлення. Вкажіть, як ваш режим сприятиме збереженню працездатності та здоров'я.

Тема 8. Життєві компетентності, що сприяють соціальному здоров'ю.

План:

- 8.1. Соціальне здоров'я та його значення в сучасному світі.
- 8.2. Соціально-психологічна компетентність.
- 8.3. Структура життєвих навичок.
- 8.4. Методи розвитку життєвих навичок.
- 8.5. Питання для самоперевірки.
- 8.6. Завдання для самостійного опрацювання.

8.1. Соціальне здоров'я та його значення в сучасному світі.

Соціальне здоров'я – це невід'ємна складова загального добробуту людини, яка відображає її здатність створювати гармонійні стосунки з іншими, брати участь у громадському житті, відчувати підтримку та належність до соціуму. Воно показує, наскільки особа задоволена власною роллю у суспільстві, чи має коло друзів, партнерів і колег, наскільки розвинені її комунікативні навички та вміння долати труднощі у взаємодії.

Соціальне здоров'я нерозривно пов'язане з іншими вимірами людського буття:

- *психічним здоров'ям* (стійкість емоцій, внутрішня рівновага, упевненість у власних силах);
- *фізичним благополуччям* (нижчий рівень стресів, зменшення ризику хвороб, пов'язаних із соціальною ізоляцією);
- *духовним розвитком* (наявність моральних цінностей, пошук сенсу існування, чіткі життєві орієнтири).

У сучасному розумінні соціальне здоров'я розглядається як цілісна система взаємин, де людина здатна:

- будувати позитивні контакти з оточенням;
- взаємодіяти в різноманітних соціальних групах;
- відчувати захищеність і соціальну підтримку;
- брати активну участь у житті громади та держави.

Основні показники, за якими оцінюється рівень соціального здоров'я:

- якість стосунків – наявність ширих, довірливих і підтримуючих зв'язків у родині, серед друзів і колег;
- соціальні ролі та адаптивність – здатність виконувати професійні, побутові та громадські обов'язки, пристосовуватися до нових обставин;
- комунікаційні навички – уміння висловлювати думки, вести конструктивний діалог, слухати й розуміти співрозмовника;
- соціальна підтримка – доступ до допомоги у критичних ситуаціях, включеність у мережі взаємодопомоги та спільноти;

- почуття належності – усвідомлення власної значущості, цінності й визнання в суспільстві;
- безпечне середовище – соціальна стабільність, довіра в суспільстві, відсутність дискримінації та несправедливості.

Наукові дослідження доводять, що ізоляція, нестача підтримки чи деструктивні стосунки підвищують ризик депресії, тривожних розладів та серцево-судинних недуг. Натомість міцні соціальні зв'язки подовжують тривалість життя, підсилюють стресостійкість і полегшують адаптацію до змін.

Сучасний світ відзначається динамічними трансформаціями: цифровізація, урбанізація, міграційні процеси, інформаційне перевантаження. Людина часто взаємодіє з новими культурами та середовищами, що потребує високого рівня комунікаційної культури, толерантності й критичного мислення. У великих містах зростає ризик відчуття самотності, тому турбота про соціальне здоров'я стає стратегічним пріоритетом.

У професійній сфері нині на перший план виходять саме навички міжособистісної взаємодії (soft skills). Уміння співпрацювати в команді, знаходити компроміси та вирішувати конфлікти визначають кар'єрний розвиток і конкурентоспроможність спеціаліста.

Соціально здорове суспільство – це спільнота, у якій знижено рівень конфліктів, насильства й дискримінації. Люди з високою соціальною компетентністю здатні будувати атмосферу довіри, взаємоповаги й підтримки, що зменшує ймовірність соціальних криз та сприяє стабільності.

Важливими чинниками розвитку соціального здоров'я є життєві компетентності: емоційна грамотність, асертивність, здатність долати проблеми. Вони допомагають людині:

- контролювати власний емоційний стан та справлятися зі стресом;
- підтримувати здорові, повноцінні стосунки;
- протистояти булінгу, упередженням та токсичним відносинам;
- формувати впевненість у собі та почуття власної гідності;
- долучатися до волонтерських і громадських ініціатив, зміцнюючи соціальний капітал суспільства.

Отже, соціальне здоров'я – це не лише відсутність проблем у спілкуванні, а стан гармонійної взаємодії людини з оточенням. Воно визначає якість життя, психологічний комфорт і навіть тривалість існування. У добу швидких змін та зростання ризику ізоляції розвиток життєвих компетентностей і дбайливе ставлення до соціальних зв'язків є настільки ж важливими, як фізична активність чи правильне харчування. Піклуючись про соціальне здоров'я, ми створюємо передумови для власного благополуччя й водночас сприяємо формуванню стабільного та безпечного суспільства.

8.2. Соціально-психологічна компетентність.

У науковій літературі поки що не існує єдиної, універсальної класифікації життєвих навичок. Найчастіше їх групують у два основні блоки:

- внутрішньоособистісні (психологічні) – пов’язані з внутрішнім світом людини, її здатністю усвідомлювати себе, регулювати власний стан і будувати систему цінностей;
- міжособистісні (комунікативні) – спрямовані на взаємодію з оточенням, уміння встановлювати стосунки, підтримувати конструктивний діалог та ефективно співпрацювати.

Внутрішньоособистісні навички зазвичай поділяють на (Рис. 4):

- інтелектуальні (когнітивні) – критичне мислення, аналітичні здібності, здатність прогнозувати наслідки рішень;
- емоційно-вольові – уміння керувати емоціями, витримка, самодисципліна, мотивація до саморозвитку.



Рис. 4. Життєві навички (соціально-психологічна компетентність).

Одним із провідних критеріїв психологічного добробуту вважається *стан внутрішньої рівноваги*. Він забезпечується гармонійною організацією психіки та здатністю особистості адаптуватися до стресових ситуацій. Люди, які зберігають таку рівновагу, отримують більше задоволення від життя, проявляють стійкість у кризах та легше знаходять шляхи подолання труднощів.

Риси людей із високим рівнем психологічної рівноваги:

- позитивна самооцінка – здатність бачити власну цінність і керувати власним життям;

- послідовність і стабільність поведінки – що свідчить про зрілість характеру;
- цілеспрямованість – уміння вибудовувати перспективи, орієнтовані на самореалізацію та розвиток;
- автономність (незалежність) – готовність ухвалювати відповідальні рішення й нести за них наслідки;
- відчуття належності до інших людей – що створює стабільність, зміцнює соціальні зв'язки та надає життю сенсу.

Такі люди мають глибше усвідомлення власних почуттів і вміють висловлювати їх без шкоди для оточення. Вони здатні уникати імпульсивних реакцій, надаючи перевагу виваженим рішенням, які ґрунтуються на моральних цінностях та усвідомленій відповідальності. Здатність до самоконтролю сприяє формуванню якісних соціальних контактів і зменшує ризик виникнення емоційного вигорання та депресії.

Додаткові аспекти соціально-психологічної компетентності:

1. Емпатія та толерантність – уміння розуміти почуття інших, співпереживати та приймати різноманіття думок і культур.
2. Конфліктологічна компетентність – здатність вирішувати суперечки без агресії, знаходити компроміси, попереджати деструктивні ситуації.
3. Асертивність – уміння відстоювати власні межі та права без порушення прав інших.
4. Соціальна адаптивність – готовність до змін, інтеграція в нові колективи та середовища без втрати власної ідентичності.
5. Розвинене критичне мислення – що допомагає захищатися від маніпуляцій, фейкової інформації та пропаганди.

Соціально-психологічна компетентність стає надзвичайно актуальною у сучасному суспільстві, де темп життя прискорюється, а людина постійно стикається з новими викликами – від цифрової комунікації до міжкультурних контактів. Вона визначає не лише особистий успіх та благополуччя, а й рівень соціальної згуртованості та безпеки у суспільстві.

8.3. Структура життєвих навичок.

Життєві навички формують основу соціально-психологічної компетентності особистості. Вони допомагають людині адаптуватися до середовища, ефективно взаємодіяти з іншими та досягати власних цілей, зберігаючи внутрішню рівновагу. У наукових дослідженнях життєві навички зазвичай поділяють на кілька ключових блоків.

1. Самоусвідомлення і самооцінка

- усвідомлення власної унікальності та індивідуальності;
- позитивне ставлення до себе, до інших людей та до життєвих перспектив;

- адекватна самооцінка – реалістичне сприйняття власних здібностей і можливостей, а також оцінок з боку оточення;
- розуміння своїх прав, потреб, цінностей і пріоритетів;
- визначення життєвої мети та особистих програм розвитку.

2. Аналіз проблем і прийняття рішень

- уміння визначати суть проблеми й основні причини її виникнення;
- формування кількох можливих варіантів її розв'язання;
- прогнозування наслідків кожного варіанта для себе та інших;
- оцінювання реалістичності й доцільності запропонованих шляхів;
- вибір оптимального рішення з урахуванням життєвих обставин.

3. Навички самоконтролю

- здатність адекватно висловлювати власні почуття;
- контроль емоцій, особливо проявів гніву;
- вміння справлятися з тривожністю й напругою;
- стійкість до невдач і готовність робити з них висновки;
- раціональне планування власного часу.

4. Мотивація досягнень і сила волі

- переконання, що людина є господарем власного життя;
- установка на успіх і прагнення до самореалізації;
- концентрація на досягненні цілей та вміння долати перешкоди;
- розвиток внутрішньої дисципліни та здатності до саморегуляції.

5. Управління стресами та ефективна комунікація

- активне слухання співрозмовника;
- чітке і зрозуміле висловлення власних думок;
- відкрите вираження емоцій без агресії та звинувачень;
- володіння невербальною комунікацією (жести, міміка, інтонація);
- адекватне реагування на критику;
- уміння просити про допомогу або послугу.

6. Навички попередження і вирішення конфліктів

- розрізнення конфліктів поглядів і конфліктів інтересів;
- розв'язання суперечок на основі толерантності та взаємоповаги;
- застосування переговорів як інструменту для подолання конфліктів інтересів;
- здатність запобігати ескалації деструктивних ситуацій.

7. Навички співчуття (емпатії)

- розуміння емоцій і потреб інших людей;

- уміння висловлювати підтримку й співпереживання;
- врахування почуттів співрозмовника під час взаємодії;
- готовність надавати допомогу у складних ситуаціях.

8. Навички поведінки в умовах тиску

- впевненість у власних діях та позиції;
- уміння відмовлятися від небезпечних або небажаних пропозицій;
- здатність протидіяти дискримінації та маніпуляціям;
- збереження власних меж і гідності у складних соціальних ситуаціях.

9. Навички співробітництва

- здатність працювати в команді;
- визнання внеску інших у спільну діяльність;
- адекватна оцінка власних можливостей та свого внеску в колективну справу;
- розвиток навичок партнерства, довіри й взаємопідтримки.

Отже, структура життєвих навичок охоплює як внутрішньоособистісні вміння (самосвідомість, самоконтроль, мотивація), так і міжособистісні (комунікація, співпраця, конфліктологія). Їхній розвиток є ключовою умовою психологічного добробуту та соціальної успішності людини у сучасному світі.

8.4. Методи розвитку життєвих навичок.

Розвиток життєвих навичок є тривалим і багатовимірним процесом, який відбувається упродовж усього життя. Він включає як організоване навчання, так і самостійну роботу над собою. Методи можна умовно поділити на освітні, тренінгові, практико-орієнтовані та особистісно-рефлексивні.

1. Освітні методи

- формальна освіта – включення тематики життєвих навичок у навчальні програми шкіл, університетів, закладів професійної освіти. Це можуть бути дисципліни з психології, комунікації, конфліктології, управління часом тощо;
- неформальна освіта – участь у гуртках, молодіжних клубах, дискусійних платформах, які розвивають критичне мислення, співпрацю та лідерство;
- освіта дорослих – програми підвищення кваліфікації, курси з розвитку soft skills, семінари та воркшопи для різних професійних груп.

2. Тренінгові методи

- психологічні тренінги – спеціальні програми для розвитку комунікаційних навичок, впевненості, асертивності та стресостійкості;

- рольові ігри та моделювання ситуацій – відпрацювання поведінки у конфліктних, кризових чи робочих ситуаціях;
- групові дискусії – формування навичок аргументації, вміння слухати і поважати інші точки зору;
- метод зворотного зв'язку – можливість отримати оцінку своєї поведінки від інших учасників і скоригувати її.

3. Практико-орієнтовані методи

- волонтерська діяльність – реальна участь у соціальних проєктах, яка розвиває емпатію, відповідальність і співпрацю;
- командні проєкти – робота над спільними завданнями в навчальних або професійних групах, що формує комунікацію та навички розподілу ролей;
- інтерактивні методи – дебати, мозкові штурми, кейс-стаді, які вчать швидко знаходити рішення і діяти у складних умовах;
- спорт та мистецькі практики – заняття спортом чи творчістю, що формують дисципліну, витримку, вміння працювати на результат.

4. Особистісно-рефлексивні методи

- самоаналіз і рефлексія – ведення щоденника думок та емоцій, аналіз власних успіхів і помилок;
- медитація та техніки усвідомленості – сприяють розвитку самоконтролю, зниженню тривожності, формуванню внутрішньої рівноваги;
- постановка цілей – використання технік SMART або інших моделей для планування життя і роботи;
- читання літератури – науково-популярні та художні книги, що розширюють світогляд, формують критичне мислення та емпатію.

5. Соціальне середовище як чинник розвитку

- сім'я – формує базові навички комунікації, співпраці, взаємопідтримки;
- дружнє та професійне оточення – впливає на рівень емпатії, асертивності та соціальної адаптації;
- громада і суспільство – через культурні, освітні та громадські ініціативи забезпечують можливості для розвитку соціального капіталу.

Розвиток життєвих навичок потребує комплексного підходу, який поєднує навчання, практику та саморефлексію. Чим активніше людина залучається до різних соціальних і культурних практик, тим гармонійніше формуються її внутрішньоособистісні та міжособистісні компетентності. У сучасному світі, де зростає роль *soft skills*, саме розвиток життєвих навичок визначає конкурентоспроможність, психологічний комфорт і якість життя.

8.5. Питання для самоперевірки.

1. Дайте визначення соціального здоров'я.
2. Поясніть, чому соціальне здоров'я особливо важливе у сучасному суспільстві.
3. Назвіть і коротко охарактеризуйте три життєві компетентності, які допомагають підтримувати соціальне здоров'я.
4. Схарактеризуйте значення сформованості соціально-психологічної компетентності.
5. Схарактеризуйте структуру життєвих навичок.
6. Опишіть запропоновані методи розвитку життєвих навичок.

8.6. Завдання для самостійного опрацювання.

1. Визначте які чинники найбільше впливають на ваш рівень соціального здоров'я (визначте власні сильні та слабкі сторони у сфері соціальної взаємодії; наведіть приклади з життя, які підтверджують ваш аналіз; запропонуйте конкретні кроки для зміцнення свого соціального здоров'я).

2. Складіть профіль «ідеально врівноваженої особистості», використавши характеристики з тексту (позитивна самооцінка, цілеспрямованість, автономність тощо). Порівняйте цей профіль із власними рисами й напишіть короткий план, які навички ви хотіли б розвинути.

3. Створіть «мапу життєвих навичок»: випишіть усі групи навичок із тексту; позначте, які з них у вас розвинені добре, які – на середньому рівні, а які потребують удосконалення; підготуйте 2–3 практичні дії для розвитку однієї навички з категорії «потребує вдосконалення».

4. Складіть індивідуальну програму розвитку життєвих навичок на один місяць: оберіть мінімум 3 методи (наприклад, тренінг, щоденник самоаналізу, волонтерська діяльність); розпишіть, як і коли будете їх використовувати; напишіть, як оцінюватимете результат (самоспостереження, зворотний зв'язок від друзів, щоденник тощо).

Тема 9. Засоби, методи та прийоми здоров'язбережувальних технологій.

План:

- 9.1. Засоби здоров'язбережувальних технологій.
- 9.2. Методи та прийоми здоров'язбережувальних технологій.
- 9.3. Практична реалізація та оцінка ефективності здоров'язбережувальних технологій.
- 9.4. Питання для самоперевірки.
- 9.5. Завдання для самостійного опрацювання.

9.1. Засоби здоров'язбережувальних технологій.

Для реалізації здоров'язбережувальних освітніх технологій використовують різні групи засобів: рухові, природні оздоровчі та гігієнічні.

Рухові засоби включають фізичні вправи, фізкультхвилинки й активні перерви, емоційні розрядки, хвилинки спокою, різні види гімнастики (оздоровчу, коригуючу, дихальну, профілактику застуд, для підтримки бадьорості), лікувальну фізкультуру, рухливі ігри, організовану фізичну активність (заняття оздоровчою фізкультурою), масаж, самомасаж, психогімнастику, тренінги та інші активності.

Використання оздоровчих сил природи передбачає проведення занять на свіжому повітрі, що стимулює біологічні процеси, підвищує працездатність та уповільнює стомлення. Важливо враховувати метеорологічні умови — сонячне випромінювання, температуру повітря та води, атмосферний тиск, рух повітря та його іонізацію – оскільки вони впливають на біохімічні процеси в організмі та стан здоров'я.

До оздоровчих засобів належать сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапія, ароматерапія, інгаляції, вітамінотерапія (збагачення харчування вітамінами, йодування води, прийом амінокислоти гліцину у грудні та навесні для підтримки пам'яті). Також можуть застосовуватись сучасні елементи: фітовітальні, кабінети фізіотерапії, оздоровчі тренінги для педагогів та здобувачів освіти.

Гігієнічні засоби охоплюють:

- дотримання санітарних норм та правил особистої гігієни;
- регулярне провітрювання та вологе прибирання приміщень;
- дотримання режиму дня, харчування, сну та рухової активності;
- навчання елементарним гігієнічним навичкам (миття рук, використання носової хустинки, антисептика);
- формування навичок здорового способу життя та надання першої допомоги;
- своєчасна вакцинація;
- контроль навчального навантаження для запобігання перевтоми.

Ефективність здоров'язбережувальних технологій залежить від систематичного та комплексного використання: профілактичні заняття, функціональна музика та аудіосупровід, чергування активних та спокійних занять, реабілітаційні заходи, масові оздоровчі події, спортивні свята, походи на природу, екскурсії та навчання педагогів.

Додаткові засоби:

- музичний супровід знімає стрес, стимулює мозок, покращує засвоєння матеріалу та естетичне виховання. Мелодії з ритмом близько 60 ударів на хвилину діють як медитація, покращують пам'ять, працездатність, спокій та впевненість;
- мультимедіа дозволяє подавати матеріал у цікавій формі: презентації, відеоролики, комп'ютерні ігри, фотографії тощо;
- дихальна гімнастика та фізкультхвилинка включають вправи для осанки, рук, очей, шиї та ніг, бажано під музичний супровід;
- релаксаційні вправи допомагають заспокоїти нервову систему та знизити напруження, ефективні під музичний або відео супровід;
- арт-терапія передбачає самовираження через живопис, малювання, ліплення, музику, театр чи танець. Вона допомагає розкрити внутрішні переживання, підвищити емоційний і психологічний стан, розвивати творчі здібності та формувати впевненість у собі. Арт-терапія використовується без обмежень за віком та рівнем художніх навичок і має виховну, психокорекційну, діагностичну та розвивальну функції.

Вимоги до педагога:

- уникати перевантаження здобувачів освіти;
- враховувати індивідуальні фізіологічні й інтелектуальні особливості;
- планувати види діяльності для зменшення втоми;
- чергувати інтелектуальну, емоційну та рухову активність, групові та парні форми роботи;
- проводити ігри, інтегровані та нестандартні заняття;
- створювати доброзичливу атмосферу;
- організовувати навчально-пізнавальну діяльність чітко й ефективно;
- застосовувати методи профілактики стресів через підтримку однокласників та стимулювання різних способів виконання завдань.

Важливо, щоб усі вправи мали позитивне емоційне забарвлення – без ентузіазму та бажання заняття не будуть ефективними. Радість навчання й активності безпосередньо впливає на зміцнення здоров'я.

9.2. Методи та прийоми здоров'язбережувальних технологій.

Систематичний вплив на фізичний і психологічний стан здобувачів освіти ефективний лише за умови правильного використання методів здоров'язбереження. У здоров'язбережувальних освітніх технологіях розрізняють дві основні групи методів:

- специфічні, характерні виключно для педагогіки здоров'я;
- загальнодидактичні, застосовувані в усіх процесах навчання та виховання.

Методи складаються з певних прийомів, які реалізуються на різних етапах навчання. Прийоми можна класифікувати так:

- профілактично-захисні – формування навичок особистої гігієни та гігієни навчання;
- компенсаторно-нейтралізуючі – фізкультхвилинки, оздоровча, дихальна та коригуюча гімнастики, масаж, психогімнастика;
- стимулюючі – загартування, фізичні навантаження, психотерапевтичні та фітотерапевтичні прийоми;
- інформаційно-навчальні – інформаційні матеріали для здобувачів та педагогів.

Вибір методів залежить від кваліфікації та зацікавленості педагога, а також від регіональних умов. Головне завдання сучасних закладів освіти – навчити здобувачів зберігати та зміцнювати власне здоров'я через впровадження здоров'язбережувальних технологій.

Здоров'язбережувальні технології не є таємними чи надзвичайними. Вони включають правильно складений розклад занять, використання рухових активностей під час уроків та перерв, нейтралізацію стресу, пов'язання навчального матеріалу з життям і майбутньою професією, а також формування валеологічних та екологічних знань. Ефективність оздоровчих заходів визначається системним, а не хаотичним підходом.

Формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я потребує поєднання інформаційного та мотиваційного компонентів із практичною діяльністю здобувачів освіти. Педагог повинен спрямовувати роботу на розвиток стійкої позиції щодо цінності здоров'я, відповідальності за його збереження та поглиблення знань і навичок у всіх сферах здоров'я: фізичній, соціальній, психічній та духовній.

Фізична складова реалізується через:

- ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, рухливі ігри та фізкультпаузи;
- контроль і самоконтроль правильної постави;
- профілактику сколіозу та гіподинамії;
- дихальні вправи;
- гімнастику для очей та точковий самомасаж;
- навчання народним оздоровчим методам;
- оцінку власного рівня здоров'я;
- дотримання режиму навчання, харчування, праці та відпочинку.

Соціальна складова включає:

- заохочення інтересу до навчального матеріалу;
- створення умов для самовираження;

- розвиток аргументації, ініціативності та творчої уяви;
- формування мовленнєвої культури та використання правильного мовлення;
- застосування диференційованого, проблемного, діалогового та рефлексивного навчання;
- інтеграцію матеріалів із інших дисциплін та сфер життя;
- надання індивідуальних завдань та різнорівневих домашніх робіт;
- формування правил взаємоконтролю та уникання конфліктів;
- виховання гуманного ставлення до людей з фізичними вадами.

Психічна складова забезпечується через:

- створення позитивного психологічного клімату;
- демонстрацію ненасильницьких методів навчання;
- навчання керувати емоціями та проводити самооцінку;
- аналіз наслідків шкідливих звичок;
- використання музикотерапії та кольоротерапії.

Духовна складова включає:

- виховання доброзичливого ставлення до одногрупників, педагогів та співробітників;
- розвиток відповідальності за власні дії;
- навчання виражати погляди щодо здорового способу життя;
- розвиток здатності бачити красу у житті, мистецтві, природі та літературі;
- усвідомлення життєвих цінностей.

9.3. Практична реалізація та оцінка ефективності здоров'язбережувальних технологій.

Здоров'язбережувальні технології найефективніше проявляють себе у реальному освітньому процесі, коли поєднуються теоретичні знання, методи та прийоми з практичною діяльністю здобувачів освіти. Для цього важливо застосовувати комплексний підхід, який враховує фізичні, психічні, соціальні та духовні аспекти здоров'я.

Практичні приклади реалізації:

- фізична активність: ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи під час занять та перерв;
- дихальні та релаксаційні практики: дихальна гімнастика, вправи для очей, релаксаційні хвилинки під музичний супровід;
- арт-терапія та креативні заняття: малювання, ліплення, музика, театр, танці – як методи психоемоційної підтримки та розвитку творчих здібностей;

- мультимедійні й інтерактивні технології: презентації, відеоролики, освітні комп'ютерні ігри, інтерактивні вправи для формування пізнавального інтересу.

Моніторинг та оцінка ефективності. Для контролю результативності застосування здоров'язбережувальних технологій рекомендується:

- проводити анкетування та самооцінку здобувачів освіти щодо фізичного стану, рівня втоми, настрою та мотивації;
- вести спостереження за фізичною активністю та правильністю постави;
- оцінювати психоемоційний стан, комунікативні навички та здатність до саморегуляції;
- аналізувати позитивні зміни у навчальній діяльності, концентрації, засвоєнні матеріалу та творчих результатах.

Критерії ефективності:

- поліпшення фізичної форми та витривалості;
- зниження рівня стресу та тривожності;
- розвиток соціальних навичок і здатності до самовираження;
- формування свідомого ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя.

Рекомендації для педагогів:

- планувати заняття так, щоб чергувалися фізичні, психоемоційні та інтелектуальні навантаження;
- враховувати індивідуальні потреби та особливості здобувачів освіти;
- поєднувати різні методи та прийоми для комплексного впливу;
- стимулювати мотивацію й активну участь здобувачів освіти через творчі й інтерактивні форми роботи.

Впровадження здоров'язбережувальних технологій у повсякденну практику освітнього закладу забезпечує систематичний, комплексний та ефективний вплив на здоров'я здобувачів освіти, сприяє формуванню усвідомленого ставлення до власного благополуччя та закладає фундамент для здорового способу життя у майбутньому.

9.4. Питання для самоперевірки.

1. Які групи засобів застосовуються для досягнення мети здоров'язбережувальних освітніх технологій?

2. Схарактеризуйте гігієнічні засоби досягнення цілей здоров'язбережувальних освітніх технологій.

3. Розкрийте наступні засоби здоров'язбережувальних освітніх технологій: музичний супровід заняття; використання засобів мультимедіа; дихальна гімнастика та фізкультхвилинка; релаксація; арт-терапія.

4. Окресліть вимоги до педагога щодо впровадження здоров'язберігаючих технологій.

5. Означте групи методів, що застосовуються у здоров'язбережувальних освітніх технологіях.

6. Назвіть прийоми здоров'язбережувальних освітніх технологій.

7. Охарактеризуйте складові компетентного ставлення до власного здоров'я.

9.5. Завдання для самостійного опрацювання.

1. Складіть власний план здоров'язбережувальної активності на тиждень, включаючи фізичні вправи, дихальну гімнастику, релаксаційні практики й елементи оздоровлення на свіжому повітрі. Обґрунтуйте вибір кожного засобу та поясніть його вплив на фізичне та психічне здоров'я.

2. Проаналізуйте один метод здоров'язбережувальної технології, який використовується у вашому освітньому процесі (наприклад, фізкультхвилинка або арт-терапія). Опишіть його структуру, складові прийоми й етапи реалізації, а також ефективність для підтримки фізичного та психічного стану здобувачів освіти.

3. Проведіть спостереження за власним станом під час використання будь-якого оздоровчого прийому (наприклад, дихальна гімнастика або фізкультхвилинка) протягом одного тижня. Зробіть висновки щодо змін у фізичному та психоемоційному стані та запропонуйте способи покращення ефективності цього прийому.

Тема 10. Організаційно-педагогічні здоров'язбережувальні технології.

План:

- 10.1. Створення організаційно-педагогічних умов, які забезпечать психічне здоров'я і комфорт здобувачів освіти.
- 10.2. Структура освітнього процесу, що сприяє запобіганню станів перевтомлення.
- 10.3. Структура освітнього процесу, що сприяє запобіганню гіподинамії.
- 10.4. Питання для самоперевірки.
- 10.5. Завдання для самостійного опрацювання.

10.1. Створення організаційно-педагогічних умов, які забезпечать психічне здоров'я і комфорт здобувачів освіти.

Організаційно-педагогічні умови визначають структуру освітнього процесу, організовують його учасників та створюють комфортний психологічний клімат як у здобувачів освіти, так і у педагогічному колективі.

Сучасні виклики та збільшене навантаження – фізичне та психоемоційне – негативно впливають на стан здоров'я здобувачів освіти та викладачів. Особливої уваги потребує дистанційне або змішане навчання, яке призводить до:

- значного витрачання часу педагогів на підготовку та розміщення матеріалів на навчальних платформах;
- індивідуальної комунікації з кожним здобувачем освіти;
- великого обсягу перевірки домашніх завдань;
- неможливості дотримання санітарно-гігієнічних норм щодо тривалості роботи за комп'ютером;
- надмірного часу, проведеного учнями за електронними пристроями.

Загальні чинники, що знижують рівень здоров'я, представлені на Рис. 5.

Основна роль у здоров'язбережувальній діяльності закладу освіти відводиться грамотній організації освітнього процесу. Кожен педагог повинен створювати *здоров'язбережувальне середовище*, ключовими елементами якого є:

- комфортні умови навчання (раціональний розклад занять, перерви, режимні моменти);
- застосування оздоровчих методик, які підтримують рухову активність та відновлюють розумову і фізичну працездатність.

Модель екологічно комфортного освітнього середовища, що включає технології реабілітації працездатності здобувачів освіти, реалізується через:

- різнорівневе навчання;
- диференціацію та індивідуалізацію освітнього процесу;
- активне використання сучасних педагогічних технологій;
- інтерактивні форми навчання;
- створення фізичного, фізіологічного та психічного комфорту для здобувачів освіти;

- побудову стосунків «педагог – здобувач освіти» за принципом «суб'єкт – суб'єкт»;
- підтримку позитивної мотивації через можливість досягти успіху кожним здобувачем освіти.



Рис. 5 Чинники, що впливають на стан здоров'я суб'єктів освітнього процесу.

Важливою умовою проведення занять є інтеграція здоров'язбережувальних технологій, що передбачає:

- врахування періодів працездатності здобувачів освіти;
- адаптацію до вікових і фізіологічних особливостей здобувачів;
- включення емоційних розрядок під час занять і заходів;
- чергування пози тіла відповідно до виду діяльності;
- використання оздоровчих фізкультурних пауз на заняттях і під час різних заходів.

10.2. Структура освітнього процесу, що сприяє запобіганню станів перевтомлення.

Нормальний функціональний стан здобувачів освіти, підтримання високого рівня розумової працездатності та запобігання передчасному стомленню можливі лише за умови правильної організації заняття й освітнього процесу в цілому. Завдання закладу освіти полягає не лише у формуванні професійних компетентностей, а й у збереженні здоров'я здобувачів освіти протягом усього періоду навчання.

Поняття втоми, стомленості та перевтоми. Втома є природною реакцією організму на діяльність і характеризується тимчасовим зниженням працездатності після тривалої або інтенсивної роботи. *Стомленість* – це суб'єктивне психічне відчуття слабкості та небажання працювати, яке часто виникає при відсутності звички до систематичної роботи. *Перевтома* – це порушення нормального фізіологічного функціонування організму, проміжний стан між здоров'ям та хворобою, що потребує негайного педагогічного або медичного втручання. Біологічне значення втоми полягає у виникненні гальмування у нервових клітинах, що захищає центральну нервову систему від перенапруження.

Основні причини розвитку втоми. Втома виникає внаслідок порушень у функціональних системах організму:

- нервово-м'язова система – зниження провідності синапсів, порушення обміну речовин;
- центральна нервова система – зниження збудливості нервових центрів при тривалій стимуляції;
- ендокринна система – надлишкове або недостатнє надходження гормонів під час виснажливої роботи;
- системи кровообігу та дихання – ослаблення серцевого м'яза та дихальних м'язів, уповільнене кисневе забезпечення організму.

Швидкість і інтенсивність розвитку втоми залежать від характеру, тривалості та монотонності діяльності. Особливо швидко вона розвивається під час статичної, монотонної та сенсорно збідненої роботи.

Чинники освітнього середовища, що впливають на працездатність. На працездатність здобувачів освіти найбільше впливають: мікроклімат приміщення (температура, вологість, швидкість руху повітря); рівень шуму; характер освітлення; психологічні показники (рівень тривожності, вольові якості, увага); загальний стан здоров'я здобувача освіти.

Серед основних *ознак втоми* виділяють:

- відчуття слабкості й обтяжливості напруги;
- розлад уваги;
- порушення координації та ритму рухів;
- погіршення пам'яті та мислення;
- ослаблення волі, зменшення самоконтролю;
- сонливість як прояв захисного гальмування.

Способи профілактики втоми під час освітнього процесу:

- оптимізація умов проведення занять: мікроклімат, освітлення, раціональні робочі пози, чергування діяльності та відпочинку;
- використання першої сигнальної системи та методів перемикання аналізаторів, особливо на початку нової теми;
- фізкультурні паузи, особливо на першій та четвертій парах;
- відповідність навчальних і наочних засобів ергономічним вимогам;

- урахування вікових можливостей здобувачів освіти при визначенні складності завдань;
- формування позитивної мотивації та сприятливого емоційного клімату в аудиторії.

Напрями діяльності закладу освіти для формування здоров'язбережувального освітнього середовища:

- створення безпечного для здоров'я освітнього простору (дотримання санітарних норм та правил безпеки життєдіяльності);
- систематичне формування здоров'язбережувальних компетенцій здобувачів освіти як під час спеціальних дисциплін («Фізичне виховання»), так і в інших професійно орієнтованих дисциплінах;
- використання педагогічних технологій та технік, спрямованих на розвиток фізично, психічно, соціально та духовно здорової особистості.

10.3. Структура освітнього процесу, що сприяє запобіганню гіподинамії.

Гіподинамія, або недостатня рухова активність, є серйозною загрозою здоров'ю здобувачів освіти, адже рух і фізичні вправи необхідні для гармонійного фізичного розвитку та підтримки ментального здоров'я. Тривалий гіподинамічний режим роботи за персональним пристроєм здобувачів освіти призводить до хронічної гіподинамії та порушень у функціональному стані організму.

Дистанційна та змішана форма навчання також підвищує навантаження на суб'єктів освітнього процесу, спричиняючи стрес і явище, відоме як «Zoom-втома». Воно виникає через тривале спостереження за власним зображенням та концентрацію на екранній картинці під час онлайн-занять.

Біологічна та фізіологічна основа рухової активності. Потреба в русі (кінезофілія) є природною біологічною потребою, що забезпечує адаптацію організму до навколишнього середовища та підтримує життєдіяльність. Механізми взаємозв'язку рухової активності та функціональних можливостей організму пояснюються наявністю двох типів рефлексорних впливів:

- вісцеромоторні рефлексії – вплив із внутрішніх органів на м'язи;
- моторновісцеральні рефлексії – вплив із м'язів на внутрішні органи, що забезпечує регуляцію функціонального стану систем дихання, кровообігу та обміну речовин.

При недостатній руховій активності та надмірному нервово-емоційному перенапруженні порушується функціональний стан центральної нервової системи (ЦНС), що призводить до дисфункцій органів і систем організму та сприяє розвитку захворювань.

Наслідки гіподинамії:

- зниження енерговитрат та недостатня стимуляція скелетних м'язів;
- підвищений ризик ожиріння, особливо у період найвищої пластичності організму;

- низькі рівні фізичного розвитку та функціональних можливостей, що важко відновити у зрілому віці;
- зниження розумової працездатності, що негативно впливає на академічну успішність.

Позитивний вплив рухової активності. Фізичні вправи створюють відчуття бадьорості та оптимізму, усувають симптоми дистресу, стимулюють синтез ендорфінів, оптимізують роботу ЦНС та залоз внутрішньої секреції. Вправи, спрямовані на розвиток загальної витривалості, підвищують резерви серцево-судинної та дихальної систем, зміцнюють серцевий м'яз, нормалізують тиск і рівень холестерину, що, в свою чергу, покращує розумову працездатність.

Дослідження показують взаємозв'язок показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів освіти з результатами рухових тестів (сила, швидкість, витривалість), що підкреслює важливість рухового аналізатора для розвитку розумової працездатності.

Оптимізація рухової активності в освітньому процесі. Навіть при оптимальних умовах, заклад освіти часто не забезпечує достатній обсяг спеціально організованої рухової активності (зазвичай лише 2 години на тиждень). Інші форми занять не гарантують необхідного тренувального ефекту та покращення фізичних і розумових показників.

Недостатність рухової активності негативно впливає на функціонування всіх систем організму та його резистентність. Гіподинамія є одним із найбільш небезпечних чинників для здоров'я здобувачів освіти.

Засоби профілактики гіподинамії:

- рекреаційно-оздоровчі вправи та фізкультурні комплекси;
- диференційоване застосування рухових вправ з урахуванням індивідуальних потреб;
- корекційно-педагогічні заходи для відновлення розумової працездатності;
- оптимізація психолого-педагогічної підтримки здобувачів освіти;
- дозоване навчальне навантаження та своєчасна реабілітація розумової працездатності.

Отже, оптимальна рухова активність є ключовим чинником підвищення ефективності розумової працездатності здобувачів освіти. Вона сприяє мінімізації витрат функціональних резервів організму при навчальній діяльності та формуванню стійких психофізіологічних показників.

10.4. Питання для самоперевірки.

1. Назвіть чинники, що впливають на стан здоров'я людини.
2. Схарактеризуйте модель екологічно комфортного освітнього середовища.

3. Окресліть умови проведення занять із застосуванням на заняттях здоров'язбережувальних технологій.
4. Розкрийте поняття «втома», «стомлення», «перевтома».
5. Опишіть ознаки втоми.
6. Як запобігти зниженню працездатності здобувачів освіти?
7. Через які напрями діяльності закладу освіти має формуватися здоров'язбережувальне освітнє середовище?
8. Схарактеризуйте поняття «гіподинамія».
9. Як впливає рухова активність на працездатність здобувача освіти?

10.5. Завдання для самостійного опрацювання.

1. Складіть власний список засобів здоров'язбереження, які ви могли б застосувати під час навчання в закладі освіти, й обґрунтуйте, як кожен із них впливає на фізичне, психічне та соціальне здоров'я.
2. Виберіть один метод профілактики втоми або стимулювання працездатності, описаний у тексті, та розробіть короткий план його застосування на занятті для здобувачів освіти.
3. Проаналізуйте власний освітній досвід і запропонуйте три зміни у структурі занять або режимі перерв, які могли б підвищити психічний комфорт та знизити рівень стресу серед здобувачів освіти.
4. Опишіть три практичні способи профілактики втоми під час тривалих занять та поясніть, як їх можна інтегрувати у поточний розклад занять у закладі освіти.
5. Розробіть міні-комплекс фізичних вправ або рухових пауз, які можна застосовувати упродовж навчальної пари для підтримки оптимальної рухової активності здобувачів освіти.

Тема 11. Психолого-педагогічні здоров'язбережувальні технології.

План:

- 11.1. Психічне та духовне здоров'я.
- 11.2. Соціальне здоров'я.
- 11.3. Інтелектуальне здоров'я.
- 11.4. Питання для самоперевірки.
- 11.5. Завдання для самостійного опрацювання.

11.1. Психічне та духовне здоров'я.

Психолого-педагогічні технології у сфері освіти набувають особливої ваги в умовах застосування індивідуального та диференційованого підходів. Найчастіше вони реалізуються через безпосередню професійну діяльність педагога, спрямовану на здобувачів освіти, що передбачає психолого-педагогічний супровід усіх складників освітнього процесу.

Психічне здоров'я – це невід'ємна частина загального стану здоров'я людини. Однак воно не обмежується лише відсутністю психічних розладів. Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це стан гармонійного благополуччя, коли особистість здатна реалізувати власні можливості, долати повсякденні стресові ситуації, ефективно працювати та робити внесок у розвиток суспільства.

ВООЗ виокремлює сім основних складових психічного здоров'я:

1. *Усвідомлення та відчуття цілісності власного фізичного й психічного Я.* Втрата відчуття цілісності або сприйняття себе лише частинами може свідчити про ознаки психічного неблагополуччя.
2. *Стійкість та послідовність емоційних реакцій у подібних ситуаціях.* Якщо поведінка особи у схожих обставинах надмірно змінюється та стає непередбачуваною, це є сигналом відхилення від норми.
3. *Критичне ставлення до себе та власної діяльності.* Людина повинна усвідомлювати свої дії, розуміти причини реакцій і мати здатність адекватно їх аналізувати та коригувати.
4. *Адекватність психічних реакцій до впливу зовнішнього середовища.* Відповідь людини має бути пропорційною силі впливу обставин чи інших людей.
5. *Уміння регулювати власну поведінку відповідно до суспільних норм, правил і законів.* Порушення усталених соціальних норм може вказувати на проблеми з психічним здоров'ям.
6. *Здатність до планування та реалізації власної життєдіяльності.* Особа повинна вміти організувати свій день, виконувати поставлені завдання та контролювати розпорядок.
7. *Гнучкість поведінки залежно від обставин.* Неможливість змінювати звичні моделі поведінки з урахуванням нових умов є проявом психічних труднощів.

Водночас не можна відкидати й інші критерії психічного здоров'я: відповідність психічного розвитку віковим нормам, його гармонійність, а також наявність чи відсутність виражених або прикордонних психічних розладів. Всі ці чинники прямо впливають на рівень психічного благополуччя особистості.

Людина постійно перебуває у взаємодії з соціумом – від найменших груп (пара) до середніх і великих спільнот (сім'я, друзі, колектив, громада). Тому на психічне здоров'я значною мірою впливають соціальні чинники: якість взаємин, умови праці, наявність чи відсутність дискримінації, пережитий досвід насильства тощо. Особа, яка стикалася з фізичним насильством, демонструватиме інші моделі поведінки порівняно з тими, хто не мав такого досвіду.

Таким чином, рівень психічного здоров'я залежить від розвитку психічних функцій, швидкості реакцій на зміни, індивідуальних психологічних особливостей, а також характеру стосунків із соціальними групами.

Отже, психічне здоров'я можна визначити як стійке відчуття особистістю своєї цілісності, здатність адекватно реагувати на зовнішні впливи, підтримувати послідовність у переживаннях, планувати діяльність і критично оцінювати власну поведінку. Це також уміння проживати різні емоційні стани, справлятися з ними й залишатися здатним до повноцінного життя.

Духовне здоров'я особистості – це прагнення до істини, добра і любові до ближнього. Воно передбачає здатність співчувати, допомагати іншим, відчувати єдність із природою та суспільством. Духовне здоров'я виступає джерелом життєвої енергії й внутрішньої сили. Його проявами є чесність, правдивість, прагнення до самовдосконалення як складової вдосконалення світу, відповідальність за власне життя. Саме високий рівень духовності сприяє зміцненню фізичного та психічного здоров'я, адже культурна і духовно розвинена людина здатна знаходити індивідуальні шляхи підтримки гармонії тіла й духу.

Формування духовного здоров'я – процес складний і багатогранний, який потребує впливів з боку сім'ї, закладу освіти та суспільства загалом. Важливу роль відіграє приклад дорослих, адже саме він є запорукою духовного розвитку молоді та формування культури здоров'я. Протягом усієї історії джерелами духовного збагачення виступали релігія, наука, мораль, мистецтво, а основним осередком – сім'я. Особливо важливо враховувати, що в дитячому та юнацькому віці закладаються основи духовності, а підвищена чутливість здобувачів освіти робить їх вразливими до соціальних впливів. Сімейне середовище є провідним чинником розвитку духовного світу дитини.

Для підтримки внутрішньої гармонії та збереження психічного і духовного здоров'я доцільно виробляти корисні звички:

- дотримуватися режиму сну, адже повноцінний сон життєво необхідний для роботи мозку і гармонії всього організму;
- спілкуватися з друзями, оскільки соціальні контакти запобігають ізоляції та негативним думкам;

- читати книги, що допомагають відволіктися від проблем і розширюють світогляд;
- уникати боргових зобов'язань, які провокують стрес і негативно впливають на стосунки з іншими;
- частіше сміятися, адже почуття радості є запорукою психологічного здоров'я;
- дякувати щодня за позитивні події, формуючи здатність помічати хороше у своєму житті;
- щоденно гуляти на свіжому повітрі;
- ставити перед собою реалістичні цілі, що мотивують рухатися вперед;
- не боятися невдач, адже вони є важливим етапом особистісного розвитку та навчання.

11.2. Соціальне здоров'я.

Соціальне здоров'я відображається у низці характеристик, серед яких: адекватне сприйняття суспільної реальності, зацікавленість навколишнім світом, здатність до гармонійної адаптації у фізичному та соціальному середовищі, орієнтація на суспільно корисну діяльність, сформована культура споживання, прояви альтруїзму, уміння співпереживати та співчувати, відповідальність перед іншими людьми, безкорисливість, демократичність у поведінці.

На особистісному рівні соціальне здоров'я визначається ступенем комфортності людини у певному соціальному середовищі. Отже, соціальне благополуччя залежить від рівня засвоєної соціальної культури та тісно пов'язане зі станом фізичного, психічного й духовного здоров'я як окремої людини, так і суспільства загалом.

Науковці розглядають соціальне здоров'я як здатність особистості функціонувати повноцінно в соціумі, бути активним його членом, підтримувати доброзичливі взаємини у сім'ї, колективі та громаді. Особливу увагу варто приділяти саме «доброзичливості» у взаємодії, яка ґрунтується на взаємоповазі, взаєморозумінні, взаємопідтримці й готовності до допомоги.

Стан соціального здоров'я особистості залежить не лише від фізичного чи психічного благополуччя, а й від рівня духовності суспільного середовища. Проте гармонійно розвинена людина з високою культурою здоров'я здатна не тільки захищати себе від негативних впливів «хворого» суспільства, але й сприяти його оздоровленню.

Важливою ознакою соціального здоров'я є прагнення до суспільного добра, готовність брати участь у громадській діяльності та інтерес до розв'язання соціальних проблем. Узагальнюючи наукові підходи, можна визначити соціальне здоров'я як стан гармонійного функціонування людини у різних сферах – соціальній, економічній, політичній та ідеологічній, що створює передумови для комфортного життя.

Вирішення питань, пов'язаних із соціальним здоров'ям, передбачає урахування комплексу чинників:

1. *Правові чинники* – забезпечення прав громадян на здоров'я через закони та нормативно-правові акти, створення механізмів їх реалізації державними, економічними та соціальними інституціями.

2. *Соціально-економічні чинники* – участь різних структур у формуванні та збереженні здоров'я людини, фінансування відповідних заходів, гарантування належних умов для професійної діяльності.

3. *Освітньо-виховні чинники* – формування пріоритету здоров'я у житті здобувачів освіти, виховання мотивації до здорового способу життя, навчання методам і засобам його підтримки.

4. *Сімейні чинники* – створення в родині умов для здорового стилю життя та орієнтація кожного члена сім'ї на його збереження.

5. *Медичні чинники* – регулярна діагностика, профілактика, розробка рекомендацій щодо здорового способу життя.

6. *Культурологічні чинники* – розвиток культури здоров'я, організація якісного дозвілля, популяризація здорового способу життя.

7. *Юридичні чинники* – гарантія соціальної безпеки та правовий захист особистості.

8. *Екологічні чинники* – забезпечення сприятливого стану навколишнього середовища, раціональне природокористування.

9. *Особистісні чинники* – усвідомлення людиною власної відповідальності за здоров'я, її прагнення до формування й зміцнення індивідуального та суспільного благополуччя.

Формування та розвиток соціального здоров'я здобувачів вищої освіти – це тривалий і багатокомпонентний процес. Його ефективність визначається системним підходом, де пріоритет особистості та її здоров'я визнається головною умовою успішності освітнього процесу і життєдіяльності загалом.

11.3. Інтелектуальне здоров'я.

Однією з ключових складових психічного благополуччя є інтелектуальне здоров'я. Під ним розуміють оптимальний стан головного мозку, який забезпечує функціонування основних пізнавальних процесів – сприйняття, пам'яті, уваги та мислення. Саме завдяки цим процесам людина здатна будувати ефективну тактику й стратегію для розв'язання актуальних завдань.

Основними показниками інтелектуального здоров'я вважають:

- рівень інтелектуального коефіцієнта (IQ);
- здатність швидко перемикає увагу;
- обсяг і якість пам'яті (зорової, слухової тощо).

Інтелектуальне здоров'я передбачає збереження структурно-функціональної основи інтелекту, яка проявляється у здатності людини вирішувати завдання вербально-логічного та алгоритмічного характеру у взаємодії з навколишнім середовищем.

Важливими характеристиками інтелектуального здоров'я є:

- креативність і допитливість;
- внутрішня мотивація до пізнання нового;
- уміння своєчасно звертатися по допомогу;
- розвиток самоідентичності;
- наявність творчих хобі;
- здатність долати життєві труднощі;
- критичне та структуроване мислення;
- навички організації часу й діяльності.

Інтелектуальне здоров'я є основою для розкриття творчого потенціалу людини.

Воно стимулює розвиток, допомагає уникати застою у мисленні, руйнує застарілі шаблони, які обмежують особистісний поступ. Завдяки йому людина швидше помічає нові можливості, легше долає труднощі й ефективніше розв'язує різні завдання.

Корисні звички для підтримки інтелектуального здоров'я (Рис. 6):

- раціональне харчування, багате на поживні речовини;
- регулярні фізичні навантаження;
- заняття творчою діяльністю;
- контроль і регуляція власних реакцій на стрес.



Рис. 6. Корисні звички для зміцнення інтелектуального здоров'я.

Отже, інтелектуальне здоров'я – це не лише високий рівень IQ чи обсяг пам'яті, а й здатність аналізувати інформацію, критично мислити, творчо підходити до вирішення проблем та приймати зважені рішення.

Люди з високим рівнем інтелектуального здоров'я зазвичай більш стресостійкі, відкриті до нових ідей, готові до самоосвіти й професійного розвитку. Збереження та вдосконалення інтелектуального потенціалу допомагає розширювати світогляд, підвищувати гнучкість мислення та знаходити інноваційні рішення у складних життєвих і професійних ситуаціях.

Турбота про інтелектуальне здоров'я є важливою як для особистого добробуту, так і для розвитку суспільства загалом. Адже інтелектуально активні люди стають рушійною силою прогресу, сприяють впровадженню інновацій та забезпечують динамічний розвиток соціальних змін.

11.4. Питання для самоперевірки.

1. Дайте визначення поняттям «психічне» та «духовне» здоров'я.
2. Назвіть складові психічного здоров'я.
3. Від чого залежить рівень психічного здоров'я людини?
4. Окресліть звички, які допоможуть зберегти гармонію в житті.
5. Назвіть чинники соціального здоров'я.
6. Дайте визначення дефініції «інтелектуальне здоров'я».
7. Схарактеризуйте основні показники інтелектуального здоров'я.
8. Які корисні звички сприяють зміцненню інтелектуального здоров'я?

11.5. Завдання для самостійного опрацювання.

1. Складіть «щоденник психічного і духовного здоров'я» на один тиждень. Щодня відмічайте: які емоції ви переживали й як їх контролювали; які кроки зробили для підтримки внутрішньої гармонії (сон, спілкування, читання, фізична активність тощо); за що ви відчули вдячність цього дня. Після тижня зробіть висновок: які звички сприяли покращенню вашого психічного та духовного стану.

2. Проаналізуйте власні соціальні взаємини. Запропонуйте, як ви можете покращити соціальні стосунки у своєму оточенні.

3. Складіть індивідуальний «план розвитку інтелектуального потенціалу» на місяць.

Тема 12. Навчально-виховні здоров'язбережувальні технології.

План

- 12.1. Напрями організації навчально-виховної діяльності у контексті здоров'язбережувальних технологій.
- 12.2. Здоров'язбережувальні педагогічні технології як найдієвіші для впровадження у заклад вищої освіти.
- 12.3. Цифрові здоров'язбережувальні технології у закладах вищої освіти.
- 12.4. Виклики та бар'єри у впровадженні здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти.
- 12.5. Питання для самоперевірки.
- 12.6. Завдання для самостійного опрацювання.

12.1. Напрями організації навчально-виховної діяльності у контексті здоров'язбережувальних технологій.

Зміст виховної роботи у закладі вищої освіти охоплює широкий спектр завдань: гуманізацію освітнього процесу, моральне, громадянське та правове виховання, розвиток трудових і економічних компетентностей, формування політичної та екологічної свідомості, естетичне й фізичне виховання. У цьому контексті особливого значення набуває *здоров'язбережувальне виховання*, спрямоване на формування у здобувачів освіти свідомого ставлення до власного здоров'я та засвоєння принципів здорового способу життя.

Основна функція виховної роботи у ЗВО полягає у створенні сприятливих умов для реалізації мети освітнього процесу та забезпеченні студентів необхідними знаннями й уміннями, що знадобляться у майбутній професійній діяльності.

Відповідно до положень сучасних концепцій виховання, завданням ЗВО є підготовка здобувача освіти нового типу – компетентного фахівця, гармонійно розвиненої особистості, яка поєднує духовність, громадянську свідомість, культурність і готовність діяти як активний учасник суспільних процесів. Серед важливих орієнтирів – розвиток здатності опановувати надбання національної та світової культури, науки, мистецтва, формування індивідуальних підходів у професійній діяльності, а також виховання ініціативності, самостійності та відповідальності.

Випускник вищої школи має бути не лише компетентним фахівцем, але й вихованою особистістю: демонструвати культуру поведінки, гідно триматися у суспільстві, дотримуватися норм поваги у спілкуванні. Внутрішня вихованість ґрунтується на міцному фундаменті моральних переконань, які визначають справжню інтелігентність і забезпечують ефективність колективної діяльності.

Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі передбачають реалізацію програм з формування культури здоров'я здобувачів освіти, профілактику шкідливих звичок, мотивацію до активного й безпечного способу

життя. До цього процесу належить також організаційно-виховна робота поза межами навчальних занять, просвітницька діяльність серед батьків і залучення студентів до проєктів здоров'язбережувального спрямування.

Основні напрями реалізації здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховній діяльності:

- створення умов для збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти, їх гармонійного особистісного розвитку;
- організація освітнього процесу з урахуванням психологічних і фізіологічних особливостей молоді;
- розробка та впровадження програм із формування культури здоров'я та профілактики залежностей;
- систематичний медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я і розвитку здобувачів освіти;
- діяльність психологічної служби, спрямованої на допомогу студентам і педагогам у подоланні стресів, формуванні позитивних міжособистісних відносин;
- контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм та раціональним розподілом навчального навантаження;
- організація збалансованого та повноцінного харчування у закладі освіти.

Отже, ефективна організація навчально-виховної діяльності у контексті здоров'язбереження передбачає цілісну систему заходів, спрямованих на гармонійний розвиток здобувачів освіти, їхнє професійне становлення та підготовку до активної й здорової життєдіяльності.

12.2. Здоров'язбережувальні педагогічні технології як найдієвіші для впровадження у заклад вищої освіти.

Аналіз сучасних педагогічних концепцій і практичного досвіду свідчить, що здоров'язбережувальні педагогічні технології посідають особливе місце серед засобів організації освітнього процесу у вищій школі, оскільки вони найбільш ефективно сприяють формуванню культури здоров'я здобувачів освіти.

До основних груп таких технологій належать:

- загальноосвітні здоров'язбережувальні технології – організація тематичних семінарів, курсів підвищення кваліфікації для педагогів, оптимізація розкладу занять, раціональне дозування індивідуальних завдань, проведення інтегрованих занять, застосування індивідуально-орієнтованого підходу, формування позитивного психологічного клімату в академічних групах, організація психологічних тренінгів;
- технології збереження і стимулювання здоров'я – рухливі й спортивні ігри, вправи для релаксації, гімнастика для очей і дрібної моторики, розвиток творчого потенціалу, технології критичного мислення, ведення індивідуальних щоденників здоров'я;
- медико-гігієнічні технології – регулярні медичні огляди, інформування щодо профілактичних обстежень, фізкультхвилинки, навчання самоконтролю,

створення «куточків здоров'я», робота медичного кабінету, дотримання санітарно-гігієнічних норм;

- фізкультурно-оздоровчі технології – контроль фізичної підготовленості, комплекси лікувальної фізкультури, дні здоров'я, заняття у тренажерних залах, робота спортивних секцій та клубів, організація активних ігор під час перерв;

- екологічні технології – туристичні походи, валеологічні екскурсії, участь у природоохоронних акціях;

- корекційні технології – арт-терапія, музикотерапія, кольоротерапія, казкотерапія, корекція постави;

- технології навчання здорового способу життя – комунікативні ігри, лекції та бесіди, тренінги, клубна діяльність, батьківські університети, оздоровчі декади, спортивно-масові заходи, співпраця з громадськими організаціями.

Упровадження таких технологій забезпечує комплексний підхід до проблем збереження й зміцнення здоров'я студентської молоді, формує здоров'язбережувальну компетентність педагогів, сприяє самоосвіті викладачів і створенню у закладі освіти сприятливого середовища.

Особливе значення має застосування *інтерактивних методів навчання*, зокрема ділових і рольових ігор, тренінгів, дискусій, методів кейсів, симуляцій та управлінських ігор. Вони передбачають активну взаємодію здобувачів освіти, розвиток умінь аналізувати власну поведінку, прогнозувати наслідки вчинків і нести відповідальність за прийняті рішення. Така форма навчання дозволяє учасникам відреагувати на емоційні переживання, що виникають у процесі засвоєння матеріалу, та інтегрувати нові знання у власний життєвий досвід.

Серед найпоширеніших методів тренінгових занять – міні-лекція, демонстрація, проблемна дискусія, аналіз конкретних ситуацій (кейс-метод), симуляційні ігри, управлінські ігри, ділові візити, тестування, презентації, мозковий штурм. Кожен із цих методів сприяє формуванню практичних умінь і розвитку комунікативної, критичної та креативної компетентності.

Поряд із сучасними технологіями ефективними залишаються *традиційні методи виховання* – бесіда, диспут, лекція, семінар, метод переконання, позитивного прикладу, вироблення звичок, вправи, контроль і самоконтроль. Їх застосування допомагає студентам формувати адекватну моральну самооцінку, долати асоціальні прояви у поведінці та замінювати їх на соціально значущі.

Виховання здорового способу життя у ЗВО спрямоване на досягнення трьох ключових цілей:

1. Надання достовірної та актуальної інформації щодо здоров'я і безпечної поведінки.

2. Формування стійкої мотивації до збереження власного здоров'я.

3. Розвиток поведінкових навичок, які забезпечують особисту й соціальну безпеку.

Успішність цього процесу значною мірою залежить від професійно-валеологічної компетентності педагогів та їхньої власної готовності

дотримуватися принципів здорового способу життя, адже найдієвішим засобом виховання традиційно вважається *особистий приклад викладача*.

12.3. Цифрові здоров'язбережувальні технології у закладах вищої освіти.

Сучасний розвиток інформаційних і комунікаційних технологій відкриває нові можливості для впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти. Цифрові технології стають ефективним інструментом підтримки фізичного, психічного, соціального та інтелектуального здоров'я здобувачів освіти, оскільки дозволяють інтегрувати освітній процес із засобами моніторингу, самоконтролю та активного навчання.

Одним із основних напрямів цифрових здоров'язбережувальних технологій є *мобільні застосунки й онлайн-платформи*, які забезпечують контроль за фізичною активністю, режимом сну, харчуванням і рівнем стресу. Здобувачі освіти можуть відстежувати свої щоденні досягнення, отримувати рекомендації щодо покращення здоров'я, планувати фізичні навантаження і коригувати свій спосіб життя відповідно до індивідуальних потреб. Використання таких цифрових інструментів сприяє формуванню відповідальної поведінки та самостійності у підтриманні власного здоров'я.

Другим важливим напрямом є *онлайн-тренінги та віртуальні симуляції*, які дозволяють проводити інтерактивні заняття з валеології, психолого-педагогічного супроводу та здорового способу життя. Ці тренінги включають відеолекції, інтерактивні завдання, ситуаційні вправи та кейс-аналіз, що допомагає здобувачам освіти засвоїти знання у зручному для них форматі та в умовах, наближених до реального життя. Використання віртуальних симуляцій сприяє розвитку навичок самоконтролю, критичного мислення, ефективної взаємодії у групі та прийняття рішень у складних ситуаціях.

Третім напрямом є *використання фітнес-трекерів та смарт-пристроїв* для моніторингу фізичного стану й активності здобувачів освіти. Такі пристрої дозволяють вимірювати серцевий ритм, рівень навантаження, кількість пройдених кроків, якість сну, а також попереджати про перевантаження організму. Це забезпечує індивідуальний підхід до фізичного розвитку, дозволяє педагогам та тренерам контролювати стан групи та коригувати програму фізичної активності.

Ще одним важливим напрямом цифрових технологій є *кібергігієна та безпечне використання інформаційних ресурсів*. В умовах цифрового середовища здобувачі освіти повинні навчитися регулювати час перебування за екранами, уникати цифрового стресу, формувати навички безпечної поведінки в інтернеті та користуватися електронними ресурсами для розвитку фізичного і психічного здоров'я. Освітній процес із використанням цифрових технологій передбачає навчання здобувачів освіти відповідальному ставленню до власного часу, інформаційної гігієни та запобіганню негативному впливу цифрового середовища на психічне здоров'я.

Цифрові здоров'язбережувальні технології інтегруються у традиційні форми навчально-виховної роботи: лекції, семінари, тренінги, спортивні та релаксаційні заняття, що дозволяє поєднувати класичні підходи та сучасні інноваційні методи. Використання цифрових технологій сприяє активному залученню здобувачів освіти, підвищує мотивацію до підтримки здорового способу життя та забезпечує зворотний зв'язок у реальному часі.

Отже, впровадження цифрових здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти створює умови для комплексного розвитку здобувачів освіти, формує культуру здоров'я, забезпечує контроль за фізичним, психічним і соціальним благополуччям, а також стимулює активну участь студентів у процесі збереження власного здоров'я. Інтеграція традиційних та цифрових технологій забезпечує високий рівень ефективності навчально-виховного процесу та відповідає сучасним вимогам освітнього середовища.

12.4. Виклики та бар'єри у впровадженні здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти.

Впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти є складним і багатогранним процесом, що вимагає не лише наявності методичних матеріалів і педагогічних програм, а й системного підходу до організації освітнього процесу. Незважаючи на очевидну користь таких технологій для фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я здобувачів освіти, на практиці існують численні виклики та бар'єри, що обмежують їх ефективне застосування.

Першим і одним із найбільш відчутних є *недостатня підготовка педагогічних кадрів*. Багато викладачів не мають спеціальної освіти з валеології, психології або здоров'язбережувальних технологій, що ускладнює проведення практичних занять, тренінгів, інтерактивних ігор та психолого-педагогічного супроводу здобувачів освіти. Недостатній рівень компетентності може призводити до формального виконання заходів і зменшувати їхню дієвість.

Другим чинником є *перевантаженість навчальних планів і високий навчальний тиск* на здобувачів освіти. Занадто великий обсяг навчальної інформації, численні контрольні та лабораторні роботи залишають мало часу для організації фізичної активності, релаксаційних вправ, тренінгів і профілактичних занять. Як наслідок, здоров'язбережувальні технології часто реалізуються уривчасто або в неповному обсязі, що знижує їхній вплив на формування культури здоров'я студентів.

Третім бар'єром є *обмежене фінансування та недостатня матеріально-технічна база*. Для повноцінного впровадження здоров'язбережувальних програм необхідні спеціальні кабінети, спортивні та тренажерні зали, медичне обладнання, інформаційні ресурси, а також організаційна підтримка заходів. Відсутність фінансових ресурсів або їхнє нерівномірне розподілення стає суттєвим чинником, який стримує системну реалізацію таких технологій.

Четвертим викликом є *часткова опірність студентів і педагогів до нових форм роботи*. Інноваційні методи, зокрема інтерактивні тренінги, рольові ігри, симуляції, ділові та управлінські ігри, потребують активної участі й особистісної залученості. Деякі здобувачі освіти можуть відчувати психологічний дискомфорт, сором'язливість або небажання проявляти ініціативу, що обмежує результативність заходів. Подібні проблеми виникають і серед викладачів, особливо якщо вони не мають досвіду роботи з активними методами або побоюються втратити контроль над групою.

Ще одним важливим чинником є *нестача міжсекторальної координації та підтримки з боку адміністрації*. Відсутність чіткої стратегії закладу освіти щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій, відсутність нормативної бази або недостатнє залучення медичних і соціальних служб знижує ефективність таких заходів. Педагогічний колектив потребує системної підтримки та інтеграції з іншими ланками освітньої системи, щоб реалізація програм була комплексною та стабільною.

Отже, успішне впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти потребує вирішення низки складних питань: підвищення кваліфікації педагогів, оптимізації навчальних планів, забезпечення ресурсної бази, формування мотивації студентів до активної участі, а також розробки цілісної стратегії підтримки з боку адміністрації. Подолання цих викликів дозволяє створити ефективне середовище, сприятливе для розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я здобувачів освіти, та забезпечує формування високої культури здоров'я у майбутніх фахівців.

12.5. Питання для самоперевірки.

1. Назвіть сім складових психічного здоров'я згідно з ВООЗ.
2. Які звички сприяють збереженню гармонії фізичного, психічного та духовного здоров'я?
3. Назвіть основні характеристики соціального здоров'я.
4. Які чинники впливають на соціальне здоров'я здобувачів освіти?
5. Назвіть основні показники інтелектуального здоров'я.
6. Які корисні звички сприяють розвитку інтелектуального здоров'я?
7. Які напрями виховної роботи у ЗВО сприяють здоров'язбереженню студентів?
8. Назвіть основні завдання виховання студентів у контексті здорового способу життя.
9. Які принципи враховуються при організації навчально-виховного процесу з використанням здоров'язбережувальних технологій?
10. Наведіть приклади інтерактивних методів, що сприяють формуванню здорового способу життя.
11. Які основні проблеми виникають під час впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти?

12. Як мобільні застосунки та онлайн-платформи сприяють формуванню відповідальної поведінки щодо здоров'я?

13. У чому полягає роль фітнес-трекерів і смарт-пристроїв у здоров'язбереженні студентів?

12.6. Завдання для самостійного опрацювання.

1. Опишіть свій щоденний режим і виділіть ті елементи, які сприяють розвитку психічного та духовного здоров'я. Проаналізуйте, що можна покращити, і складіть план корисних звичок на тиждень.

2. Визначте власний рівень розвитку інтелектуальних навичок: уваги, пам'яті, критичного мислення та креативності.

3. Проаналізуйте навчально-виховний процес у вашому ЗВО. Визначте, які напрями діяльності сприяють збереженню здоров'я студентів, а які можна вдосконалити.

4. Оберіть одну з технологій здоров'язбереження (наприклад, інтерактивний тренінг, рухливі ігри або медико-психолого-педагогічний моніторинг) та опишіть, як її можна застосувати у вашій групі або факультеті.

5. Оцініть власне використання цифрових технологій для підтримки здоров'я (мобільні застосунки, онлайн-тренінги, фітнес-трекери).

6. Визначте три основні бар'єри для впровадження здоров'язбережувальних технологій у вашому ЗВО. Запропонуйте шляхи подолання цих бар'єрів, обґрунтуйте свої пропозиції.

Тема 13. Безпечне освітнє та робоче середовище: профілактика агресії та дискримінації.

План:

- 13.1. Безпека освітнього та робочого середовища.
- 13.2. Булінг, мобінг та їх запобігання.
- 13.3. Нормативно-правова база України щодо запобігання булінгу та мобінгу.
- 13.4. Питання для самоперевірки.
- 13.5. Завдання для самостійного опрацювання.

13.1. Безпека освітнього та робочого середовища.

У сучасному світі, що стрімко змінюється під впливом глобалізації, цифровізації та соціальних трансформацій, питання забезпечення безпечного середовища для освітнього процесу та професійної діяльності набуває особливого значення. Освіта та робота є ключовими сферами життя людини, де формується не лише професійна компетентність, а й особистісний розвиток, система цінностей, соціальні зв'язки та відчуття власної гідності. Водночас у цих середовищах здобувачі освіти та працівники часто зіштовхуються з проявами агресії, дискримінації та насильницької поведінки, що негативно впливають на психологічний комфорт, мотивацію та ефективність діяльності.

Поняття безпеки освітнього та робочого середовища охоплює не лише фізичний захист, а й психологічний і емоційний добробут кожного учасника. Кожна людина повинна мати можливість розвиватися та виконувати свої обов'язки без страху приниження, тиску чи переслідувань. На жаль, такі явища, як булінг (систематичне цькування у закладах освіти), мобінг (психологічний тиск у колективі), сексуальні домагання, дискримінація за віком, статтю, національністю чи іншими ознаками, залишаються актуальними як у навчальних закладах, так і на робочих місцях.

За даними міжнародних досліджень, до 30% здобувачів освіти в різних країнах стикаються з булінгом, а кожен п'ятий працівник хоча б раз у житті переживав мобінг або психологічний тиск на роботі. Такі явища призводять не лише до емоційних травм і зниження продуктивності, але й створюють атмосферу недовіри, напруження та соціальної нерівності. У довгостроковій перспективі це шкодить розвитку суспільства, підриває цінності взаємоповаги та толерантності.

У цьому контексті надзвичайно важливо розвивати системний підхід до профілактики агресії та дискримінації. Йдеться не лише про запровадження санкцій чи покарань, а й про формування культури поваги та емпатії, створення умов для психологічного комфорту кожного учасника колективу. Безпечне освітнє та робоче середовище має базуватися на принципах прав людини, рівних можливостей та партнерської взаємодії.

Сучасні наукові дослідження підтверджують, що профілактика агресивної поведінки повинна бути багаторівневою:

1. Індивідуальний рівень – розвиток емоційного інтелекту, стресостійкості, асертивності та навичок ненасильницької комунікації.

2. Колективний рівень – формування довірливого та підтримуючого середовища, розвиток командної культури, запровадження правил взаємоповаги.

3. Інституційний рівень – чіткі політики протидії дискримінації, механізми реагування на конфлікти, професійна підготовка педагогів і керівників.

Ключова мета – не лише усунути агресію чи дискримінацію як прояви негативної поведінки, а й запобігти їхньому виникненню шляхом розвитку соціальних компетентностей та формування атмосфери безпеки. Це особливо важливо для молоді, яка проводить значну частину життя в освітньому середовищі, та для працівників, для яких робоче місце є простором самореалізації та професійного розвитку.

У ХХІ столітті поняття безпечного середовища тісно пов'язане з ідеями інклюзивності та різноманітності (diversity & inclusion). Відкритість до різних культур, релігій, статевих ідентичностей та світоглядних позицій стає запорукою успіху не лише окремої організації, а й суспільства загалом. Там, де люди почуваються захищеними та визнаними, зростає мотивація, креативність та рівень довіри. Ігнорування питань психологічної безпеки призводить до стресу, вигорання, високої плинності кадрів і зниження якості освітніх та професійних результатів.

Отже, створення безпечного освітнього та робочого середовища є не розкішшю або додатковою функцією, а необхідною умовою стабільного розвитку. Заняття на цю тему допомагають усвідомити природу агресії та дискримінації, навчити визначати їхні форми та причини, а також демонструють ефективні підходи до запобігання негативним явищам. Формування культури поваги та рівності має стати пріоритетом не лише для освітніх закладів і роботодавців, а й для кожної особистості, адже від нашої взаємодії залежить психологічний комфорт і добробут суспільства загалом.

13.2. Булінг, мобінг та їх запобігання.

Основними чинниками, що сприяють розвитку мобінгу та булінгу, є заздрість і конкуренція, страх, неприйняття інакшості, бажання підкорити іншого власній волі (самоствердитися як сильний і авторитетний), а також прагнення витіснити когось із групи чи колективу або принизити його. Найчастіше для досягнення цих цілей застосовують такі засоби: створення штучних інтриг і пліткування, поширення неправдивої чи спотвореної інформації серед значущих осіб у колективі, систематична публічна критика, маніпулювання та залякування, необ'єктивне заниження оцінок діяльності чи виконаної роботи, ігнорування або умисне замовчування досягнень, перенавантаження завданнями, блокування ініціатив, налаштування проти особи групи, сексуальні домагання та соціальна ізоляція.

Найчастіше жертвами булінгу стають здобувачі освіти та працівники з низькою самооцінкою, тривожні, невпевнені в собі, сором'язливі, чутливі, без близьких друзів у колективі, фізично слабші або ті, хто має негативний життєвий досвід, з соціально неблагополучних сімей, або ті, хто вважає себе «заслуженою жертвою».

Булінг – це діяння учасників освітнього процесу, що виражаються у психологічному, фізичному, економічному чи сексуальному насильстві, зокрема із застосуванням електронних комунікацій, і спрямовані на малолітніх чи неповнолітніх або здійснюються ними стосовно інших учасників освітнього процесу, що може призвести до шкоди психічному або фізичному здоров'ю.

Мобінг – це дії роботодавця або окремих працівників трудового колективу, спрямовані на приниження гідності та честі працівника, його професійної репутації через психологічний або економічний тиск, створення ворожої та напруженої атмосфери, що змушує особу недооцінювати власні професійні здібності.

Види мобінгу (табл. 6):

- вертикальний мобінг – психологічна агресія у площині «керівник – колектив», що може проявлятися як тиск колективу на керівника або навпаки;
- горизонтальний мобінг – колективний тиск на одного з колег, ігнорування та цькування;
- босинг – зловживання владою керівника, постійна критика співробітників із вказівкою на невідповідність службовим стандартам;
- булінг на робочому місці – приниження одного працівника іншим;
- «сендвіч-мобінг» – тиск на працівника одночасно з боку керівника та колег;
- свідомий мобінг – цілеспрямовані дії з метою змусити працівника залишити посаду;
- неусвідомлений мобінг – нецілеспрямовані дії, що виникають через нетолерантність або накопичене роздратування.

Таблиця 6

Форми булінгу і мобінгу з прикладами та наслідками

Форма	Сфера	Приклади	Наслідки для особи	Наслідки для колективу/організації
Булінг	Освітній процес	Публічне приниження, поширення чуток, ігнорування досягнень	Зниження самооцінки, тривожність, стрес, агресія, психосоматичні проблеми	Напружена атмосфера, падіння довіри, зниження продуктивності групи
Вертикальний мобінг	Робоче місце	Тиск керівника на працівника або навпаки, колективний спротив	Стрес, низька мотивація, психологічне вигорання	Порушення дисципліни, низька ефективність роботи, конфлікти в колективі

Горизонтальний мобінг	Робоче місце	Ігнорування колеги, цькування на рівні групи	Зниження працездатності, тривожність, емоційне виснаження	Падіння командного духу, конфлікти, відсутність співпраці
Босинг	Робоче місце	Постійна критика керівника, зловживання владою	Стрес, втрата самоповаги, зниження професійної мотивації	Плинність кадрів, погіршення корпоративної культури, низька продуктивність
Сендвіч-мобінг	Робоче місце	Одочасний тиск керівника та колег	Емоційне виснаження, почуття безвиході	Висока плинність кадрів, конфлікти, зниження продуктивності
Свідомий мобінг	Робоче місце	Дії з метою звільнення працівника	Стрес, тривога, депресія	Втрата професіоналів, дестабілізація колективу
Неусвідомлений мобінг	Робоче місце	Несвідоме цькування, нетолерантне ставлення	Тривожність, стрес, психологічне виснаження	Напруженість у колективі, погіршення морального клімату
Авторитарний мобінг	Робоче місце	Деструктивний стиль керування	Стрес, зниження мотивації, страх	Невдоволення колективу, зниження ефективності
Зміщений мобінг	Робоче місце	Агресія спрямована на третю особу	Емоційне напруження, страх	Погіршення колективної взаємодії, конфлікти
Мобінг «посвяти»	Робоче місце	Випробування нових членів колективу	Стрес, тривога	Психологічне навантаження на колектив, конфлікти
Дискримінаційний мобінг	Робоче місце	Агресія через відмінності в цінностях або характеристиках	Втрата впевненості, стрес, соціальна ізоляція	Падіння довіри, розбіжності у колективі
Десигналізаційний мобінг	Робоче місце	Покарання за повідомлення про порушення	Страх повідомляти, тривожність	Підвищена недовіра, приховування проблем
Сексуальний мобінг	Робоче місце	Сексуальні домагання, переслідування	Стрес, тривога, травма	Погіршення морального клімату, конфлікти, юридичні ризики
Відбірковий мобінг	Робоче місце	Цілеспрямовані дії для вигнання з колективу	Стрес, страх, депресія	Втрата професіоналів, демотивація колективу

Мобінг може бути відкритим або латентним, індивідуальним або груповим, хронічним. Після «усунення» однієї жертви агресор часто обирає нову, іноді як «булери-вампіри», для яких процес цькування важливіший за результат.

Причини мобінгу поділяють на зовнішні та внутрішні:

- зовнішні – пов’язані з життєвим циклом колективу, культурою та мораллю, законами групи: розподіл статусів, низька культура спілкування, стадний інстинкт, вікові особливості, відсутність дієвих правових механізмів;

○ внутрішні – зумовлені психікою, досвідом, переконаннями індивіда; основну роль відіграють внутрішні чинники, зовнішні лише сприяють процесу.

Форми мобінгу:

- авторитарний – деструктивний стиль керування начальника;
- зміщений – агресія спрямовується на третю особу через страх перед справжнім джерелом;
- мобінг «посвяти» – випробування нових членів колективу;
- дискримінаційний – спрямований на осіб, які відрізняються від колективу за цінностями або нормами;
- десигналізаційний – покарання тих, хто повідомляє про порушення всередині організації;
- сексуальний – домагання, іноді як різновид дискримінаційного мобінгу;
- відбірковий – прагнення позбавити особу місця в колективі, з наростанням жорстокості.

Наслідки для працівника: зростання тривожності, зниження працездатності, стреси, фізіологічні проблеми, залежності, зниження самооцінки, агресія, суїцидальні думки.

Наслідки для колективу й організації: зниження продуктивності, порушення правил, падіння довіри, підвищена плинність кадрів, поширення критики, стресова атмосфера та пошук «жертви».

Запобігання булінгу та мобінгу реалізується через два напрями:

1. Управлінський підхід (організується керівником закладу або організації):

- аналіз безпеки освітнього чи робочого середовища через опитування здобувачів та працівників;
- формулювання офіційної позиції щодо булінгу та мобінгу й інформування всіх учасників;
- розробка правил поведінки для здобувачів, працівників і батьків;
- визначення обов'язків та відповідальності учасників освітнього процесу щодо дотримання безпеки;
- проведення інструктажів.

2. Просвітницький підхід – інформування та навчання толерантній, ненасильницькій поведінці, ефективному спілкуванню та взаємодії всіх учасників освітнього процесу.

13.3. Нормативно-правова база України щодо запобігання булінгу та мобінгу.

Булінг і мобінг – це поширені форми психологічного та соціального насильства, що можуть мати тяжкі наслідки для психічного та фізичного здоров'я людини. Законодавство України активно розвивається у цьому напрямі, формуючи систему правових механізмів захисту дітей та дорослих від цькування в освітньому і робочому середовищі.

Законодавчі акти, що регулюють відповідальність за неправої дії щодо суб'єктів освітнього процесу:

- Закон України № 2657-VIII від 18 грудня 2018 року (вніс зміни до Закону «Про освіту», де закріплено визначення булінгу й обов'язок закладів освіти створювати безпечне середовище) та доповнив Кодекс України про адміністративні правопорушення (КУпАП) статтею 173-4, яка встановлює адміністративну відповідальність за булінг.

- Закон № 2759-IX (2022): доповнив Кодекс законів про працю (КЗпП) статтею 2-2, що забороняє мобінг та встановлює право працівника на гідне ставлення на роботі.

- Закон № 2806-IX (2022): доповнив КУпАП статтею 173-5, що передбачає адміністративну відповідальність за мобінг.

Види відповідальності за булінг:

- за булінг накладаються штрафи від 850 до 1700 грн. або призначаються громадські роботи 20-40 годин;

- повторне або групове цькування: штраф 1700-3400 грн. або 40-60 годин громадських робіт;

- якщо кривдник – неповнолітній (14–16 років), відповідальність несуть батьки чи опікуни;

- керівники закладів освіти, які не повідомили про булінг поліцію, можуть отримати штраф 850-1700 грн. або виправні роботи до 1 місяця.

Види відповідальності за мобінг:

- за індивідуальний випадок мобінгу: штраф 850-1700 грн. або 20-30 годин громадських робіт;

- повторний чи груповий мобінг: штраф 1700-3400 грн. або 30-50 годин громадських робіт;

- для керівників підприємств штрафи можуть сягати 400 НМДГ (\approx 6800 грн) чи 40-60 годин робіт.

Механізми протидії булінгу:

- кожен навчальний заклад має створювати комісію з розслідування фактів булінгу;

- освітній омбудсмен здійснює нагляд за дотриманням прав учасників освітнього процесу;

- постраждалі можуть звертатися до поліції та служби у справах дітей.

Захист працівників від мобінгу:

- жертва мобінгу може звернутися до суду або Держпраці;

- мобінг може стати підставою для звільнення з виплатою вихідної допомоги (мінімум тримісячна зарплата);

- Закон дозволяє відшкодувати моральну та матеріальну шкоду;

- Україна також ратифікувала Конвенцію МОП № 190 та приєдналася до Європейської соціальної хартії, зобов'язавшись захищати право працівників на безпечні умови праці та гідність.

Нормативно-правова база України створює чіткі механізми боротьби з булінгом і мобінгом як соціально небезпечними явищами. Закони не лише визначають поняття та встановлюють відповідальність, але й закріплюють обов'язок освітніх установ і роботодавців створювати безпечне середовище. Превенція агресії та дискримінації стає важливою складовою політики держави у сфері освіти та праці, сприяючи формуванню культури взаємоповаги, психологічного комфорту та захисту прав людини.

13.4. Питання для самоперевірки.

1. Визначте поняття «булінг» та «мобінг», чим вони відрізняються.
2. Назвіть варіанти психологічної агресії на робочому місці.
3. Схарактеризуйте причини виникнення булінгу та мобінгу.
4. Назвіть основні нормативно-правові акти, що захищають від булінгу та мобінгу.

13.5. Завдання для самостійного опрацювання.

1. Визначте основні відмінності між булінгом і мобінгом.
2. Наведіть приклади різних форм мобінгу та булінгу, з якими ви могли зустрітись або почули про них у новинах/дослідженнях.
3. Опишіть можливі наслідки для жертв і колективу, запропонуйте заходи для запобігання або вирішення конфлікту.
4. Продумайте управлінський та просвітницький аспекти, включаючи правила поведінки та методи інструктажів/тренінгів.
5. Опишіть, як знання про булінг і мобінг можуть допомогти вам у професійній діяльності.
6. Подумайте, які навички емоційного інтелекту та стресостійкості ви могли б розвинути для запобігання конфліктам.

ГЛОСАРІЙ

Виховання культури здоров'я – виховання у здобувачів освіти особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Емоційний інтелект – здатність розпізнавати, розуміти та управляти своїми емоціями та емоціями інших, що є важливим аспектом соціального здоров'я.

Здоров'язберігаючі технології – створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці у закладі освіти та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям здобувача освіти.

Здоровий спосіб життя – сукупність звичок та дій, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, включаючи раціональне харчування, фізичну активність і відмову від шкідливих звичок.

Здоров'язбережувальні технології – це інноваційні підходи та методи, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я здобувачів освіти у процесі навчання, включаючи фізичні, психоемоційні та соціальні аспекти.

Інклюзивна освіта – система освіти, яка забезпечує доступ до навчання всім здобувачам освіти, незалежно від їхніх фізичних, розумових чи соціальних можливостей.

Компетентнісний підхід – освітня парадигма, що акцентує увагу на розвитку вмінь і навичок здобувачів освіти, які необхідні для успішної діяльності в різних життєвих ситуаціях.

Медико-психологічний супровід – система заходів, що забезпечують комплексну підтримку здобувачів освіти з метою збереження їх фізичного і психологічного здоров'я.

Оздоровчі технології – спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я здобувачів освіти, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія.

Психологічний клімат – це емоційна атмосфера в закладі освіти, яка впливає на освітній процес і здоров'я здобувачів.

Соціальне здоров'я – стан, що визначається якістю взаємозв'язків між особою і суспільством, включаючи підтримку, взаємодію й емоційну стійкість.

Технології інтерактивні – це взаємодія партнерів, у спілкуванні яких інтерпретується ситуація і конструюються особистісні дії.

Технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо),

профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

Технології педагогічні – комплексний, інтегрований процес, який включає людей, ідеї, засоби і методи організації діяльності для реалізації проблем, що охоплюють основні аспекти навчання і виховання.

Технологія виховна – обґрунтований вибір характеру операційного впливу під час взаємодії викладача зі здобувачами освіти, з метою максимального розвитку особистості як суб'єкта; як система знань, необхідних вчителю для реалізації стратегій, тактики, процедури виховання.

Технологія превентивної роботи – сукупність прийомів, методів та впливів, що застосовуються педагогами, психологами, соціальними, медичними працівниками, правоохоронними органами з метою досягнення успіху превентивного виховання.

Технологія соціальна – упорядкована система процедур та операцій, за допомогою яких реалізується певний соціальний проєкт або конкретна цілеспрямована ідея перетворення (реорганізації, модернізації або вдосконалення) соціальної роботи.

Фізична активність – будь-які рухи тіла, які сприяють витраті енергії і можуть включати як організовані заняття спортом, так і повсякденну активність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ І РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бережна Т. І. Здоров'язбережувальні педагогічні технології – важлива складова здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу. Психолого-педагогічні науки. 2014. № 2. С.35-39
2. Гуменюк С. В. Здоров'язбережувальні технології в системі освіти. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Вип. 26. С. 55-57 URL: <http://surl.li/bsnvzn>
3. Гуріненко Н. О., Рибалка О. Я. Освітні здоров'язберігаючі технології – шлях до збереження здоров'я. URL: <http://surl.li/ulqarc>
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
5. Замрозевич-Шадріна С. Р., Вікторова Л. В., Єфімов Д. В. Проблема здоров'язбереження здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання: Інноваційна педагогіка. 2022. Вип. 43, ч. 1. С. 105–109. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/43/1.21>
6. Застосування здоров'язбережувальних технологій здобувачами вищої освіти в умовах дистанційного навчання та воєнного стану / А. І. Кришталь, В. В. Тютюнник, І. М. Щербак, Л. В. Дрожик, П. П. Пашинський // Актуальні питання спеціальної, інклюзивної і здоров'язбережувальної освіти: зб. наук. пр. [матеріалів круглого столу 20 жовт. 2022 р.] / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди [та ін.; за заг. ред. Ю. Д. Бойчука]. Харків, 2022. С. 104–106. URL <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/9292>
7. Здоров'язбережувальні освітні технології. URL: https://art-klas.blogspot.com/p/blog-page_64.html
8. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль: Осадца В. М., 2019. 400 с.
9. Інноваційні освітні технології: світовий і вітчизняний досвід використання в системі неперервної освіти: монографія / відповідальні редактори Барановська Л.В. (Київ, Україна), Морська Л.І. (Жешув, Республіка Польща). Біла Церква: ТОВ«Білоцерківдрук». 2022. 34 с.
10. Інноваційна педагогічна діяльність як чинник формування життєтворчої компетентності здобувача освіти: моногр. / [Нічуговська Л. І., Ніколенко Л. М. та ін.]; уклад.: Криворотько А. О. Дніпро: Видавець Біла К. О., 2022. 484 с.
11. Кондрацька Г. Здоров'язбережувальні технології у формуванні компетентностей фахівців галузі знань освіта. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023. Серія 15, 57-61. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).12)
12. Лещенко Г. А., Плачинда Т. С. Фізкультурно-оздоровча робота з студентами спеціального навчального відділення у вищій школі. Навчально методичний посібник. Кіровоград: ДЛАУ, 2011. 268 с.

13. Марушкевич А. Здоров'язбережувальні освітні технології в навчанні студентів: необхідність забезпечення. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогіка», 2024. 2(18). DOI: <https://doi.org/10.17721/2415-3699.2023.18.09>

14. Моца А. Здоров'язбережувальні освітні технології в підготовці здобувачів вищої освіти як складова безпеки життєдіяльності ЗВО. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2025. (2), 345–352. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.44>

15. Освітні технології: навч.-метод. посібник для здобувачів освіти освітнього ступеня «бакалавр», «магістр» / уклад.: Г. Ф. Пономарьова, С. Б. Беляєв, О. О. Бабакіна, В. А. Литвин; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2023. 266 с.

16. Плачинда Т. С. Вища школа та науково-педагогічна діяльність (для здобувачів вищої освіти доктора філософії зі спеціальності 275 – Транспортні технології (спеціалізація 275.00 Авіаційний транспорт). курс лекцій / автор-упорядник Плачинда Т. С. Кропивницький: ЛА НАУ, 2021. 188 с.

17. Плачинда Т. С. Професійний розвиток викладача (для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 015 Професійна освіта): курс лекцій / автор-упорядник Плачинда Т.С. Кроп. «Поліум», 2023. 198 с.

18. Плачинда Т. С. Стимулювання здобувачів освіти до активної навчальної діяльності. Теорія і практика професійного становлення фахівця в інноваційному освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. Н. П Волкової, О. О. Лаврентьєвої. Дніпро: ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», 2023. С. 95-115.

19. Плачинда Т. С. Формування Soft Skills у суб'єктів освітнього процесу: навчально-методичний посібник / автор-упорядник Плачинда Т. С. Кропивницький: «Поліум», 2025. 156 с.

20. Романів Л., Пішак О. Здоров'язбережувальні технології в освіті. *Grail of Science*, 2024. (35), 561–563. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.19.01.2024.103>

21. Сливка Л. В. Здоров'язбережувальна педагогіка: навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ: видавець Кушнір Г.М., 2016. 200 с.

22. Слухенська Р. В., Іванушко Я. Г., Назимок Є. В., Мурадханян І. С. Здоров'язбережувальні технології у сфері освітньої бази вищого навчального закладу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023. Серія 15, (5(164)), 137-140. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).30)

23. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. 724 с.

24. Сучасні реабілітаційно-спортивні технології: теорія і практика: тези доповідей III регіональної науково-практичної конференції, 20 лютого 2019 року. Полтава: ПШП, 2019. 177 с.

25. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини. Збірник наукових праць. Харків, 2020. Випуск 1. 227 с.

26. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта само - творення і самозбереження. Монографія / [за ред. О. М. Гомонюк]. Хмельницький: ФОП Цюпак А. А., 2021. 460 с.

27. Технології здоров'язбереження: теорія і практика: колективна монографія / за заг. ред. професора Л. М. Рибалко. Полтава : НУШП, 2022. 324 с.

28. Федорчук В., Федорчук І. Здоров'язбережувальні технології у підготовці майбутніх педагогів. Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems, 2022203-212. DOI: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2022-63-203-212>

29. Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва: збірник тез I Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 21 березня 2024 року / за заг. ред. А. А. Івашури. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2024. 406 с.

30. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи: зб. наук. матеріалів VIII Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 24 листоп. 2022 р. / ред. кол.: Г. М. Траверсе, Л. М. Рибалко, В. І. Горошко [та ін.]. Полтава: Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2022. 158 с.

31. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика: колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот; Ю. В. Зайцевої. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020. 339 с.

32. Філософські аспекти професійної освіти: матеріали X Міжнародної науковопрактичної конференції (Херсон – Кропивницький, 17 листопада 2022 р.) / За заг. ред. Т. С. Плачинди. Херсон – Кропивницький: ПП «Поліум», 2022. 289 с.

33. Шаповалова Т. Здоров'язбережувальні технології в освітньому просторі. DOI: <https://doi.org/10.33842/22195203-2022-27-121-127>

ПІСЛЯМОВА

Створюючи навчально-методичний посібник, ми прагнули об'єднати сучасні наукові підходи, результати актуальних досліджень і практичний досвід фахівців, які присвячують свою діяльність формуванню здорового та безпечного освітнього середовища. Щиро вдячні всім науковцям, викладачам, дослідникам і практикам, чиї праці стали змістовим підґрунтям для підготовки цього видання. Їхні ідеї та наукові здобутки сприяли поглибленню теоретичних положень, розширенню методичних рішень і збагаченню матеріалів, представлених у посібнику.

Водночас цей посібник адресований, насамперед, здобувачам третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, які формують власну наукову культуру та професійну компетентність у сфері здоров'язбереження. Здоров'язбережувальні технології в освіті – це не лише система методів, а й спосіб мислення, що поєднує усвідомленість, відповідальність, науковий підхід і турботу про людину. Їх опанування є важливим кроком на шляху становлення сучасного педагога-дослідника, здатного забезпечувати якість освіти та підтримувати здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Сподіваємося, що матеріали навчально-методичного посібника стануть для вас надійним орієнтиром у пізнанні, дослідженні та практичному впровадженні здоров'язбережувальних технологій. Зичимо натхнення, творчої сили й професійної мудрості у формуванні освітнього середовища, де здоров'я людини розглядається як головна цінність і фундамент успішної діяльності.



Навчально-методичне видання

Плачинда Тетяна Степанівна

СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ

для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 19.11.2025 р.

Формат 60x84/16. Зам. № 91399

Папір офсетний. Друк офсетний. Умовн. друк. арк 6,98

Гарнітура «Times New Roman». Тираж 300 пр.

ПП «Поліум»

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
видавничої справи ДК № 3054 від 12.12.2007 р.
25006, м. Кропивницький, а/с-1/42, polium@ukr.net
Тел.: (0522) 32-09-82

