

**Міністерство науки і освіти України
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
Чернігівський національний технологічний університет
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди**

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

**Збірник наукових праць
IX Всеукраїнської науково-практичної конференції
27-28 вересня 2019 року**

Чернігів-2019

Голова оргкомітету – Шкарлет Сергій Миколайович, доктор економічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Чернігівського національного технологічного університету

Співголова оргкомітету – Прокопенко Іван Федорович, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, ректор Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Заступник голови оргкомітету – Маргасова Вікторія Геннадіївна, доктор економічних наук, професор, заслужений економіст України, проректор з наукової роботи Чернігівського національного технологічного університету

Заступник голови оргкомітету – Бойчук Юрій Дмитрович, доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Відповідальний секретар, координатор конференції – Зайцев Володимир Олексійович, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Чернігівського національного технологічного університету

Члени оргкомітету:

Бережна Таміла Іванівна, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»;

Бондар Віталій Іванович, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, заслужений працівник народної освіти України, професор кафедри спеціальної педагогіки Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди;

Гончаренко Марія Степанівна, доктор біологічних наук, професор, професор кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, голова Всеукраїнської громадської організації «Асоціація валеологів України»;

Завалевський Юрій Іванович, доктор педагогічних наук, професор, в.о. директора Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України;

Остапенко Людмила Анатоліївна, кандидат юридичних наук, доцент, директор Навчально-наукового інституту права і соціальних технологій Чернігівського національного технологічного університету;

Левицька Надія Сергіївна, кандидат психологічних наук, доцент, декан факультету соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації Чернігівського національного технологічного університету

*Затверджено до друку рішенням Вченої ради
Чернігівського національного технологічного університету,
протокол № 8 від 02.10.2019 року*

П 24 **Педагогіка здоров'я:** збірник наукових праць IX Всеукраїнської науково-практичної конференції «Педагогіка здоров'я» (м. Чернігів, 27-28 вересня 2019 р.). – Чернігів, 2019. – 392 с.

Збірник містить наукові праці, які присвячені висвітленню результатів психолого-педагогічних досліджень щодо збереження та формування здоров'я дітей, учнівської та студентської молоді. Розглянуті теоретико-методологічні основи педагогіки здоров'я; сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища; роль фізичного виховання у збереженні здоров'я; психолого-педагогічні основи профілактики шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань; здоров'язбережувальні освітні технології; актуальні проблеми корекційної педагогіки та сучасних інклюзивних процесів у загальноосвітніх навчальних закладах.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ. ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Агапова В.Ю., Мальована М.П., Серeda А.В. Дослідження здорового способу життя серед студентів медичного коледжу	8
Астахова М.С. Актуальні питання підвищення кваліфікації керівників та педагогів закладу дошкільної освіти з безпеки життєдіяльності	10
Бабич В.І., Зайцев В.О. Правова відповідальність як важлива складова соціального здоров'я підлітка	13
Бережна Т.І. До питання феномену здоров'язбережувального середовища у школі здоров'я	15
Біджисєва Л.Т., Олефіренко І.В. Формування готовності до ведення здорового способу життя студентів медичного коледжу на основі компетентнісного підходу	20
Білик В.Г. Інтегративний підхід як один із чинників формування природничо-наукової компетентності майбутніх психологів у закладах вищої освіти	23
Болотна А.С., Силіна Д.Р., Ревякіна Є.Є. Основи раціонального харчування молоді	26
Борщик Л.М., Титаренко Л.В., Савіна О.Г., Павленко О.В. Вплив батьків на формування здоров'я у дітей	28
Бугаєв А.Ф., Гончаренко М.С. Валеомедицина как фактор экологической безопасности	32
Буравель С.Д., Ерецкий В.В. Труд как источник здоровья человека	40
Ващенко О.М. Програма «Абетка харчування» як складова здоров'язбережувальної діяльності вчителя початкової школи	44
Воронина В.В., Реуцкая А.И. Профилактика нарушения зрения во время учебных занятий	47
Галій А.І. Значення психічного здоров'я для формування самоактуалізації особистості	49
Глотова Л.І. Профілактика шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань на заняттях з англійської мови в медичному коледжі Харківського національного медичного університету	52
Гончаренко М.С. Компоненти готовності до професійної діяльності майбутніх учителів основ здоров'я	55
Горобей М.П., Дерябкіна Т.В., Колодяжна Т.П. Формування культури здоров'я в системі чинників самозбережувальної поведінки студентів	57
Дембіцька С.В., Кобилянський О.В. Забезпечення міжпредметної інтеграції безпеки життєдіяльності з фаховими дисциплінами у підготовці майбутніх фахівців механічної інженерії	60
Демиденко М.Д., Овсієнко В.В. Шкідливі звички та їх профілактика	63
Дехтярьова О.О., Наседкіна В.К. Особливості процесу адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти	66
Дудченко О.В., Підберезкіна Т.Є., Нейкалюк Н.Х., Кабацька О.В., Ушакова Н.О. Важливість формування духовності підлітків у Новій українській школі	69
Єрмачкова Д.О. Причини порушень репродуктивного здоров'я молоді	71

Література

1. Бурилова С.Ю. Межпредметная интеграция в учебном процессе технического вуза: дис. канд. пед. наук: 13.00.08 – Теория и методика профессионального образования. Новосибирск, 2001. 247 с.
2. Бусел Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ-Ірпінь: ВТФ Перун, 2009. 1736 с.
3. Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В. Безпека життєдіяльності. Київ: Каравела, 2011. 320 с.
4. Жмурський С.І. Формування інтересу учнів до вивчення фізики в багатoproфільних школах-ліцеях: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.02 – Теорія і методика навчання. Київ, 2004. 19 с.
5. Падун Н.О., Падун А.О. Інтегроване навчання як міждисциплінарна проблема. Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2017. № 2. С. 26–31.

Демиденко М.Д., Овсієнко В.В.
Харківський національний педагогічний
Університет імені Г. С. Сковороди

ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА

В умовах ускладнення життя, між особистісних зв'язків і стосунків державний курс освітньої політики в Україні передбачає пропаганду здорового способу життя, виховання здорового молодого покоління, якому жити і працювати в новій державі.

Особливе місце у причинах порушення здоров'я населення займають шкідливі звички. Вживання тютюну й алкоголю поширено в більшості країн уже багато століть. Молодь починає вживати алкоголь у різному віці залежно від країни, хоча найчастіше це відбувається в підлітковий період або період “ранньої дорослості”, коли зростає ризик вживання ще й інших психоактивних речовин. Бажання зберегти міцне здоров'я – важлива соціальна потреба людини, необхідна умова повноцінного життя, високої творчої активності, щастя. Серед факторів, що негативно впливають на здоров'я, велике місце займає паління, шкідливу дію якого відзначають не відразу, а поволі, поступово.

Погіршення здоров'я молоді, основного і найпродуктивнішого носія генофонду нації, може призвести до демографічної катастрофи, не може бути піддане сумніву. Тому, важливі заходи щодо профілактики шкідливих звичок, зокрема тютюнопаління та вживання спиртних напоїв, які об'єднують зусилля педагогічних і медичних установ, а також забезпечення чіткої взаємодії і наступності в роботі всіх соціальних інститутів і зацікавлених органів.

Сучасна молодь, вступаючи в доросле життя і маючи доступ до вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління. Така поведінка негативно відображається на здоров'ї.

Школа має відігравати головну роль у профілактиці алкоголізму, оскільки в школі підлітки проводять більшу частину часу і саме тут формуються стандарти поведінки.

Особливе місце відводиться тренеру програми, що володіє методикою активних форм навчання, однією з яких є критичне мислення.

Саме нові форми навчання допоможуть 13-14 річним підліткам зрозуміти, що вони відповідальні за власну поведінку, навчать мислити критично й приймати рішення, які базуються на сформованих моральних цінностях і переконаннях.

Для підлітків 10-15 років потрібна правдива інформація, сильна мотиваційна основа, щоб запобігти вживанню алкоголю.

Алкоголь може стати причиною галюцинації та провалів у пам'яті. Вживання алкоголю може призвести до ушкодження зору і слуху. Можуть також погіршитися відчуття смаку, нюху та дотику. Оскільки усі м'язи в організмі перебувають під контролем мозку, вживання навіть незначних доз алкоголю призводить до послаблення такого контролю, і людина втрачає почуття координації та швидкість реакції. В підлітковому віці руйнівний вплив алкоголю на печінку відбувається в значно коротший термін, ніж у дорослих.

Алкоголізм – це захворювання, яке супроводжується глибокими змінами і навіть деградацією особистості. Воно потребує дуже складного й тривалого лікування, а результати такого лікування, – за свідченням фахівців, часто є невтішним. Через певні особливості підліткового організму алкогольна залежність, хронічний алкоголізм розвиваються у підлітків значно швидше, ніж у дорослих.

Ріст уживання алкоголю підлітками і молоддю викликає тривогу і громадськості протягом кількох останніх десятиріч років. За цей час фахівцями нагромаджений досить значний досвід роботи з уже сформованими залежностями, коли вони настільки руйнівні діють на здоров'я й особистість людини, що вимагають глибокого втручання. У різних напрямках психотерапії та психології існують теоретичні розробки і спостереження щодо причин і механізмів виникнення залежностей. І, звичайно, одним із найперспективніших напрямків такої роботи, поряд із соціальними програмами, що захищають дітей та їхні права, дотримують молодь, є психологічна робота з підлітками. Адже саме в цей період розвитку людини формуються базові способи самостійного дорослого життя, способи взаємодії з іншими людьми і світом, тобто складається світогляд.

Сучасна молодь вступає в життя не тільки в період бурхливого розвитку науки й техніки, й у період негативного впливу ряду чинників, перше місце серед яких посідає куріння, шкідлива дія, якого відчувається не відразу, а поступово. Куріння та його вплив на організм стали сьогодні соціальною і медичною проблемою.

Куріння є фактором ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Викурювання навіть однієї цигарки призводить до прискорення серцевого ритму, звуження судин, підвищення артеріального тиску.

Нервова система, кров, органи травлення також страждають при попаданні в організм продуктів горіння тютюну. Куріння провокує розвиток виразки шлунка, ускладнює інші захворювання.

Компоненти тютюнового диму руйнують вітаміни в організмі людини, послаблюють його імунну систему, внаслідок чого у курців часто спостерігаються прояви алергії, перебіг усіх захворювань триваліший, а лікуються вони важче, ніж ті, хто не курить.

Вплив нікотину на важливо життєві органи підлітка. Хворобливі зміни виникають не відразу, а при певному «стажі» куріння. Підлітки не думають за наслідки куріння. Вони кажуть: «Мало що там буде через 10 чи 20 років. Сьогодні нас це не турбує».

Профілактика куріння у підлітків може реально збільшити на кілька років тривалість життя, запобігти виникненню хвороб серця і судин, бронхів і легенів, а також безлічі супутніх захворювань. Профілактику в цьому напрямку можна розділити на первинну і вторинну. Заходи первинної профілактики спрямовані на попередження бажання починати курити. Вони повинні проводитися в самому ранньому віці, коли стереотипи мислення і поведінкові чинники тільки починають формуватися. Головний вплив на дитину мають школа і сім'я. Тут повинні прищеплюватися основи здорового способу життя, негативне ставлення до всіляких шкідливим залежностей (в тому числі і до тютюнопаління). Методи вторинної профілактики спрямовані на припинення куріння серед підлітків.

За останні роки майже вдвічі зросла кількість осіб, які перебувають на обліку в медичних закладах із діагнозом наркоманія. Є підстави вважати, що кількість споживачів наркотичних засобів у 10 разів більша, ніж за офіційними даними. Крім того, велику кількість осіб залучено до зберігання та розповсюдження наркотиків, причому наркоманія охоплює не тільки молодь, що викликає педагогічне занепокоєння, а і зовні благополучних підлітків.

Спостерігається тенденція вживання більш небезпечних наркотичних засобів, змінюється структура наркотизації. Сучасні підлітки вже з 11–12 років починають використовувати опіатоподібні і коноплеві культури. Сучасна молодь навіть не приховує, які психотропні та наркотичні засоби вживає.

Наркотики руйнують психіку молодих людей, зумовлюють відмову від позитивних настановлень на здоровий спосіб життя, породжують мотиви прийняття хибних рішень, у деяких випадках провокуючи навіть до суїциду. Існує багато поглядів на те, чому людина звертається до наркотиків. Якими б не були ці причини – небезпека наркоманії очевидна. Нелегальний обіг наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів набуває все більш широкого розмаху, стає надзвичайно серйозним соціальним фактором, негативно впливає на стан здоров'я і добробут підлітків, а також розвиток суспільства в цілому.

Соціально-педагогічна профілактика наркоманії ґрунтується на своєчасному виявленні та виправленні негативних інформаційних, педагогічних, психологічних, організаційних факторів, що зумовлюють відхилення в психічному та соціальному розвитку дітей і молоді, у їхній поведінці, стані здоров'я, а також в організації життєдіяльності й дозвілля.

Отже, необхідно як найбільше проводити заходів щодо боротьби зі шкідливими звичками, заохочувати молодь до здорового способу життя.

Дехтярьова О.О., Наседкіна В.К.

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У сучасному суспільстві проблема адаптації виступає однією з ключових проблем психічного здоров'я. Високі темпи життя, постійні інформаційні перевантаження і дефіцит часу все більше впливають на психіку особистості і стають причинами різних відхилень в нормальній діяльності окремих чи багатьох функціональних систем організму. Різнобічна і тривала дія несприятливих соціальних, психологічних, економічних чинників зумовлює велику нервово-психічну напругу, яка здатна викликати різноманітні негативні прояви в поведінці і призводити до нервово-психічних розладів. Розгляд і вивчення проблеми психологічної адаптації студента першокурсника до умов навчання у ЗВО передбачає насамперед конкретизацію самого поняття адаптації. Розуміння і тлумачення явища адаптації до ситуації навчання у вищому освітньому закладі може бути різним [2 с. 108-109].

Адаптація є одним з найчастіше застосовуваних понять, зміст якого, за дослідженнями багатьох учених, інтерпретується дуже широко. Однозначного визначення «адаптації» немає. Це пояснюється багатоваріантністю форм, механізмів та носіїв адаптації. Поняття «адаптація» відображає загальну властивість живих організмів, живої матерії пристосовуватись до змін навколишнього середовища [4 с. 143].

Явище адаптації давно вже служить об'єктом пильної уваги вчених-педагогів (О. Мороз, Л. Єгорова, В. Брудний та ін.). Питання адаптації студентів першого курсу ЗВО досліджували П. Просецький, І. Суханов, В. Журавльов та ін. Всі дослідники, які вивчали адаптаційний процес, розглядали труднощі, що виникали перед тими, хто адаптується. Так, І. Брудний вважає, що всі вони зумовлені тільки невідповідністю, яка пов'язана із складністю вимог ЗВО та недостатньою готовністю до них студентів першого курсу. Оскільки в них з'являється нова соціальна роль, нові умови життя і в них поки що не домінують ті уявлення про ЗВО, які