

**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  
ІХ 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 ІХ 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

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

## Література

1. Блауберг И.В. Становление и сущность системного подхода. – Москва: Наука, 1973. – 270 с.
2. Булгакова Н. Б. Викладацька діяльність в умовах інформаційного суспільства // Вісник НАУ. Серія : Педагогіка. Психологія. зб. наук. пр. – К. : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – Вип. 3. – С. 13 – 19.
3. Гермогенова Н. И., Егорова К. Е. Интегративный подход в обучении курса общей химии в вузе // Вестник БГУ. – 2009. – №15. – С. 30 – 36.
4. Грузкова С. Ю. Методологические основы проектирования естественно-научной и общепрофессиональной подготовки студентов в условиях реформирования профессионального образования // Интеграция образования. – 2014. – № 2 (75). – С. 36 – 43.
5. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В.Г. Кремінь. – К.: Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
6. Ключко А. О. Интегрований підхід як сучасна форма організації навчального процесу // Science and Education a New Dimension. – Vol. 1. February 2013. – С. 85 – 87.
7. Козловська І. М. Теоретичні та методичні основи інтеграції знань учнів професійно-технічної школи: монографія ; за ред. С. У. Гончаренка. – Львів : Світ, 1999. — 302 с.
8. Маткин В. В. Теория и практика развития интереса к профессионально-творческой деятельности у будущих учителей: ценностно-синергетический подход: дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования». – Екатеринбург, 2002. – 255 с.
9. Мещерякова О. В. Формирование культуры здоровья студентов медицинского института в процессе иноязычной профессиональной подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. – Пенза, 2008. – 229 с.
10. Степанец Р. В. Интегративный подход к развитию экологического образования школьников // Вестник БГУ. – 2011. – № 1. – С. 326 – 333.

**Болотна А.С., Силіна Д.Р., Ревякіна Є.Є.**  
Харківський національний педагогічний  
університет імені Г. С. Сковороди

## ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ

Раціональне харчування (від лат. *ratio* — розумний) – це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів. Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній та розумовій працездатності, а також активному довголіттю.

Вимоги до харчового раціону: енергетична цінність раціону повинна покривати енергозатрати організму; належний хімічний склад — оптимальна кількість збалансованих між собою поживних речовин; добра засвоюваність їжі, яка залежить від її складу і способу приготування; високі органолептичні властивості їжі (зовнішній вигляд, консистенція, смак, запах, колір, температура); різноманітність їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і різних прийомів їх кулінарної

обробки; здатність їжі (склад, об'єм, кулінарна обробка) створювати відчуття насичення; санітарно-епідемічна безпечність.

Режим харчування включає час і кількість прийомів їжі, інтервали між ними, розподіл харчового раціону за енергоємністю, хімічним складом і масою по прийомах їжі. Умови прийому їжі: відповідна обстановка, сервіровка столу, відсутність відволікаючих від їжі факторів.

При організації раціонального харчування потрібно дотримуватися чотирьох основних принципів:

1. Енергетична цінність харчового раціону повинна суворо відповідати енергетичним витратам організму людини.

На практиці, на жаль, цей принцип порушується. У зв'язку з надлишковим вживанням таких енергоємних продуктів, як хліб, картопля, тваринні жири, цукор та інших, енергетична цінність харчових раціонів часто перевищує енергетичні витрати. Це призводить до надлишкової маси тіла та ожиріння, яке прискорює розвиток хронічних неінфекційних захворювань (серцево-судинні, подагра, захворювання печінки, нирок та ін.).

2. Хімічний склад харчових раціонів повинен задовольняти фізіологічні потреби організму в харчових речовинах.

Щоденно в певній кількості і в оптимальному співвідношенні до організму повинно надходити близько 70 харчових речовин, багато з яких не синтезується в організмі людини і тому є життєво необхідними. Оптимальне забезпечення організму цими харчовими речовинами можливе лише за умов різноманітного харчування.

Цим гарантується збалансованість харчування. Раціон має забезпечувати оптимальне співвідношення між харчовими та біологічно активними речовинами.

При збалансованому харчуванні обумовлюються оптимальні кількісні та якісні взаємозв'язки між основними харчовими речовинами і біологічно активними речовинами (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами і мінеральними речовинами) залежно від віку, статі, характеру трудової діяльності та загального життєвого устрою. Найбільш вивчені і розроблені принципи збалансованості між білками, жирами та вуглеводами.

Принцип збалансованості забезпечують фізіологічні нормативи білків, жирів та вуглеводів. Оптимальним співвідношенням між білками, жирами та вуглеводами вважають 1:0,9:4,7. Це співвідношення має бути взаємозв'язане з потребами організму в енергії.

Збалансованість білкової частини раціону дорослих людей оцінюють за такими критеріями: загальна кількість білка в раціоні повинна становити в середньому 12 % від добової потреби в енергії; кількість білків тваринного походження має становити 50 % від загальної кількості білків у раціоні.

Критерії оцінки збалансованості жирової частини раціону: загальна кількість жирів у раціоні дорослих людей повинна становити не більше 30% від його енергетичної цінності; поліненасичені жирні кислоти в

раціоні повинні становити 10 %, мононенасичені жирні кислоти — 10, насичені жирні кислоти — 10 %.

Необхідно додержувати оптимального режиму харчування. Під режимом харчування розуміють кількість та черговість прийомів їжі протягом дня. Режим харчування змінюється залежно від основних принципів раціонального харчування, особливості виробничої діяльності. Додержання основних принципів харчування робить його повноцінним.

З сучасних позицій найбільш фізіологічно обґрунтованим є 3- та 4-разове приймання їжі протягом дня. Порушення режиму харчування негативно впливає на стан здоров'я людини. При цьому виникають порушення не тільки в травній системі, а й погіршується загальний стан організму. Останнім часом одержані дані про вплив порушень режиму харчування, зокрема надто рідких прийомів їжі, на рівень холестеролу в сироватці крові та розвиток атеросклерозу.

При 3- та 4-разовому харчуванні проміжки часу між прийомами їжі не перевищують 4 — 5 год., в результаті чого створюється рівномірне навантаження на травний канал, забезпечується оптимальна дія ферментів на їжу і найбільш повна її обробка повноцінними за травними властивостями соками.

Розподіл добового харчового раціону на окремі прийоми їжі проводиться диференційовано, залежно від характеру трудової діяльності та розпорядку дня. При 4-разовому харчуванні рекомендується на сніданок 25 %, на обід — 35, на полудень — 15 і на вечерю — 25 % енергетичної цінності добового раціону. При 3-разовому харчуванні — відповідно 25 — 30, 40 — 45 та 20 — 25 %.

Отже, раціональне харчування є основою здорового способу життя, яке забезпечує повноцінну роботу всього організму.

**Борщик Л.М., Титаренко Л.В.,  
Савіна О.Г., Павленко О.В.**  
ЗОШ № 164 м. Харкова

## **ВПЛИВ БАТЬКІВ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ**

Здоров'я дітей - соціальна цінність, невід'ємна частина суспільного багатства, а тому формування здорового способу життя, культури здоров'я розглядається як справа державної ваги, глобальне завдання суспільства, школи, сім'ї, самої дитини. За оцінками фахівців, близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки. Незадовільний стан здоров'я молоді може знижувати рівень національної безпеки, економічні, інтелектуальні та духовні ресурси розвитку суспільства. На перших етапах розвитку дитини у формуванні мотивації на ведення здорового способу життя, культури здоров'я значна роль належить саме сім'ї. Важливим завданням батьків є виховання психічно, фізично та