

**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.

Жема С.М., Черняков В.В. Психолого-педагогічні аспекти ставлення школярів до занять з фізичної культури	74
Жигульова Е.О., Хомовська К.О. До питання патофізіології внутрішньоутробного розвитку	78
Жога А.В. Застосування здоров'язбережувальних технологій в закладах освіти	81
Іващук Л.Ю. Етичні і соціальні аспекти абортів та їх наслідки	84
Ільченко А.Р., Прокопчук К.С., Поміляйко В.О., Мілова Д.І. Поняття про стрес та методи психоемоційного розвантаження	87
Каверіна А.С., Пустильник О.С. Здоров'язбережувальні освітні технології	89
Карленко Н.В., Терещенко Н.Д. Формування духовних цінностей особистості в умовах здоров'язбережувального освітнього простору (за підсумками II (концептуально-діагностичного) етапу дослідно-експериментальної роботи всеукраїнського рівня)	93
Кіресєв І.В., Жаботинська Н.В. Профілактика шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань у студентів Національного фармацевтичного університету	98
Князькіна Д.В., Подтикан І.В. Психолого-педагогічний супровід процесу формування безпечного освітнього середовища	100
Колодько А.О. Поняття про нервово-психічну перенапругу	103
Котляр Т.І. Досвід роботи прилуцького медичного училища по реалізації соціального проекту «Школа сприяння здоров'ю»	106
Кривич І.П., Гусева Г.М., Олайя-Верано В.В. Методичні аспекти оптимізації навчального процесу	109
Кричківська А.М., Заярнюк Н.Л., Губицька І.І., Болібрух Л.Д., Хоменко А.І., Новіков В.П. Інтернет залежність як одна серед поширених шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань серед молоді	113
Лавріненко Л.І. Педагогіка здоров'язбереження в умовах Нової української школи	118
Ларіонова Л.О. Поняття про вітаміни та їх значення для здоров'я	122
Лукаш Л.В. Аспекти оптимізації процесу формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи	125
Лісова З.І., Найдьонова Г.О., Чорненька В.Д. Спеціально-психологічні аспекти психології здоров'я	129
Майдіков Ю.Л. Професійний відбір як вагома складова збереження здоров'я і трудового потенціалу молоді	133
Марчик В.І., Бороденко В.І., Мінжоріна І.Л. Правильні звички учнівської та студентської молоді	136
Мешко Г.М., Мешко О.І. Гендерні аспекти професійного здоров'я вчителя	138
Мулявіна Є. В. Причини та профілактика безпліддя	142
Мухіна О.Ю. Розповсюдження <i>Trichomonas vaginalis</i> серед населення м. Харкова	145
Міхеєнко О.І. Ліки від хвороб чи для здоров'я	147
Нардєд Л., Якуба Д., Баранович Є. Вплив фізичних вправ на організм людини	150
Науменко Н.В., Козлов А.В. Професійна підготовка викладачів вищої школи до духовного розвитку сучасної студентської молоді	153
Невінчана І.І. Вплив біологічно активних добавок на здоров'я людини	157

При проведенні здоров'язбережувальних позаурочних заходів доречно опиратися на народні традиції, використовувати високохудожні твори культури українського та інших народів, давати конкретні поради, демонструвати яскраві, переконливі приклади з життя літературних героїв та щоденного життя. Для того щоб зробити справжнє свято для дитини, можна заздалегідь оголосити кілька конкурсів на певну тематику: на кращий малюнок, плакат, художній виріб, на кращу пісню, вірш, дібране прислів'я тощо. До цієї роботи бажано залучити батьків, які для дітей (краще з їх участю) підготують театралізовану виставу з цікавою конкурсною та ігровою програмою[3, с. 40].

Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегративна якість особистості й показник вихованості, що забезпечує певний рівень здоров'язбережувальної компетентності щодо формування, відтворення та зміцнення здоров'я й характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я людей, які оточують. Педагогіці здоров'язбереження тут відводиться пріоритетна роль.

Література

1. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1 – 6.
2. Коваль Л. Здоров'язберігаюча організація навчально-виховного процесу як пріоритет нового педагогічного мислення майбутнього вчителя початкової школи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [Http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Shps/2007_22-23/Koval_2007.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Shps/2007_22-23/Koval_2007.pdf). – Назва з екрану.
3. Лавріненко Л.І. Здоров'язбережувальні технології в початковій школі: Навч.-метод. посібник для вчителів початкових класів класів та вихователів ГПД. – Чернівці, 2015. –147 с
4. Концепція НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ [Текст] / Група упоряд. Л. Гриневич, О. Ельконін, С. Калашнікова та ін. / Під заг. ред. М. Грищенка. – К.: МОН України. – 2016. – 34с.
5. Омельченко Л. П., Омельченко О. В. Здоров'ятворча педагогіка. – Х.: Вид. група «Основа», 2008. – 205 с.

Ларіонова Л.О.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

ПОНЯТТЯ ПРО ВІТАМІНИ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Повноцінне раціональне харчування, як доведено світовим медичним досвідом і численними науковими дослідженнями, є фундаментом профілактики багатьох неінфекційних захворювань. Доведено, що рівень здоров'я на 50% залежить від соціально-економічних умов і способу життя, найважливішою складовою якого є харчування.

Світова санітарна статистика свідчить, що понад 170 млн дітей у світі мають низьку масу тіла, з них щорічно помирають 3 млн осіб. За даними ВООЗ, смерть від низької маси тіла кожного року забирає у дітей з бідних сімей 130 млн років здорового життя. Водночас, понад 1 млрд дорослого населення планети мають надлишкову масу тіла, більше 300 млн страждають на ожиріння.

На початку наукових досліджень проблем харчування прийшли до висновку, що важливий тільки «енергетичний зміст» і гарно засвоювані «живильні» речовини, з харчових продуктів, тому, наприклад, із хлібу чи зерна рису, сталі видаляти компоненти, що важко перетравлюються і пишатися білосніжним борошном і білосніжним рисом. Але з'явилися специфічні розлади: паралічі, парези й інші порушення неврологічного характеру.

Пізніше стало ясно, що людям чогось не вистачає, і те, чого не вистачало, саме і містилося в очищеннях, що викидалися чи віддавалися тваринам. Тоді стали завзято шукати ці відсутні речовини і дійсно знайшли. Хімічно вони виявилися амінами і, як виявилось, були носіями життя. Так виникло слово вітамін – символ життєвої субстанції, які люди неодмінно повинні одержувати разом з їжею.

У ході подальших досліджень були відкриті також численні підгрупи першого вітаміну, а також нові вітаміни. По визначенню, вітаміни – це речовини, що організм сам виробляти не може, але надходження яких ззовні йому життєво необхідно. Оскільки походження вітамінів зв'язане з життєвим процесом, їхній довгий час вважали символом і гарантією здоров'я. На жаль, занадто пізно помітили, що передозування вітамінів знов-таки може мати дуже шкідливі наслідки.

Вітаміни – високоактивні біологічні речовини, носії певних життєвих процесів. Надходячи в організм у підвищеній концентрації, вони можуть активізувати відповідні процеси. Вітаміни групи В допомагають стимулювати діяльність імунної системи під час стресу, після чи до операції травми. Прийом полівітамінів, що містять вітаміни А, С, D, E, B6 допомагає зміцнити імунну систему і попередити простудні вірусні захворювання.

Вітамін B6 стимулює синтез нуклеїнових кислот, що необхідні для росту клітин і вироблення антитіл для боротьби з інфекцією. Вітамін С чи аскорбінова кислота підвищує активність макрофагів у боротьбі з інфекційними агентами. Прийом вітаміну Е підвищує стійкість до захворювань у всіх вікових групах, а особливо він корисний пацієнтам в літах. Доведено, що діти, яким батьки регулярно дають вітаміни, рідше хворіють розповсюдженими інфекційними хворобами, ОРЗ, отитами, синуситами.

Вітамін А – міститься в рибі, морепродуктах, абрикосах, печінці. Він забезпечує нормальний стан шкіри і слизових оболонок, поліпшує зір, поліпшує опір організму в цілому.

Вітамін В1 –знаходиться в рисі, овочах, птахах. Він зміцнює нервову систему, пам'ять, поліпшує травлення. Вітамін В2 –знаходиться в молоці, яйцях, капусті брокколі. Він зміцнює волосся, нігті, позитивно впливає на стан нервів. Вітамін РР – у хлібі з грубого помолу, рибі, горіхах, овочах, м'ясі, сушених грибах, регулює кровообіг і рівень холестерину. Вітамін В6 - у цільному зерні, яєчному жовтку, пивних дріжджах, квасолі. Благотворно впливає на функції нервової системи, печінки, кровоутворення. Вітамін В5 (пантотенова кислота) - у квасолі, кольоровій капусті, яєчних жовтках, м'ясі, регулює функції нервової системи і рухову функцію кишечника. Вітамін В12 – у м'ясі, сирі, продуктах моря, сприяє кровоутворенню, стимулює ріст, сприятливо впливає на стан центральної і периферійної нервової системи. Фолієва кислота – у савійській капусті, шпинаті, зеленому горошку, необхідна для росту і нормального кровоутворення. Вітамін Н (біотин) – у яєчному жовтку, помідорах, неочищеному рисі, соєвих бобах, впливає на стан шкіри, волосся, нігтів і регулює рівень цукру в крові. Вітамін С – у шипшині, солодкому перці, чорній смородині, обліписі, корисний для імунної системи, сполучної тканини, кісток, сприяє загоєнню ран. Вітамін D – у печінці риб, ікрі, яйцях, зміцнює кістки і зуби. Вітамін Е - у горіхах і рослинних оліях, захищає клітки від вільних радикалів, впливає на функції статевих і ендокринних залоз, сповільнює старіння. Вітамін К - у шпинаті, салаті, кабачках і білій капусті, регулює згортваність крові.

Підвищена потреба у вітамінах спостерігається в людей, що знаходяться в стресовій ситуації, спортсменів, курців, жінок, що приймають оральні контрацептиви, тих, хто часто споживає алкоголь, вагітних, підлітків і літніх. Усім цим людям варто приймати вітаміни додатково. Але головне не окремі, ізольовані вітаміни, а, скоріше, їхні сполуки.

При дослідженні впливу вітаміну С на пасивних курців було виявлено, що люди, які перебувають в прокурених приміщеннях, відчують оксидативний стрес, що прискорює прогресування атеросклерозу. Отже пасивні курці потребують дотації вітаміну.

Вітамін С сприяє всмоктуванню алюмінію в кишечнику, і оскільки алюміній в надлишку може бути токсичний, не слід приймати додаткові кількості аскорбінової кислоти і одночасно препарати, які містять алюміній (наприклад, Алматель).

Великі дози вітаміну С (1 г або більше) можуть змінити здатність засвоювати вітамін В12 з їжі або з харчових добавок. Це може призвести до дефіциту вітаміну В12, що небезпечно. Якщо ви приймаєте високі дози вітаміну С, вам слід періодично просити лікаря контролювати рівень вітаміну В12 у крові. Якщо він знижений, то вам, можливо, необхідно час від часу отримувати додаткову кількість вітаміну В12 у вигляді ін'єкцій.

При вагітності не рекомендується приймати занадто високі дози вітаміну С, оскільки у плода може виникнути залежність.

Не слід призначати великі дози хворим з підвищеною згуртованістю крові, тромбофлебиту і схильністю до тромбозів, а також при цукровому діабеті. При тривалому застосуванні великих доз аскорбінової кислоти можливе пригнічення функції інсулярного апарату підшлункової залози. У процесі лікування необхідно регулярно контролювати її функціональну здатність. У зв'язку зі стимулюючим впливом аскорбінової кислоти на освіту кортикостероїдних гормонів при лікуванні великими дозами необхідно стежити за функцією нирок та артеріальним тиском. Комітет експертів ВООЗ ввів поняття про безумовно допустимої добової дози вітаміну С, яка не перевищує 2,5 мг / кг ваги тіла, і умовно допустимої добової дози вітаміну С, яка становить 7,5 мг/кг.

При дослідженні впливу вітаміну С на пасивних курців було виявлено, що люди, які перебувають в прокуренні приміщеннях, відчують оксидативний стрес, що прискорює прогресування атеросклерозу. Отже, пасивні курці потребують дотації вітаміну.

Отже, для здорового і тривалого життя людині необхідні вітаміни. Вони забезпечують нормальне функціонування організму. Як гіпо- так і гіпервітамінози є шкідливими, навіть гіпервітаміноз вітаміну С. Досить поширеною є думка, що вітамін С добре переноситься навіть у високих дозах, але це не так. При великих дозах може виникнути діарея, гемоліз, виразки шлунку (при вживанні разом з аспірином), зміни здатності засвоювати вітамін В12, жувальні цукерки і жувальні гумки з вітаміном зможуть пошкодити емаль зубів.

Лукаш Л.В.

Криворізький державний педагогічний університет

АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Процес підготовки майбутніх учителів до діяльності по збереженню і зміцненню здоров'я дітей потребує постійної уваги з боку викладачів вищої школи. Науковці вважають що сутність процесу підготовки майбутніх педагогів до використання оздоровчих технологій у професійній діяльності залежить від наявності таких педагогічних умов: усвідомлення студентами значущості оздоровчих технологій і специфіки їх проведення; розробки навчально-методичних рекомендацій з метою підвищення рівня методичного забезпечення формування готовності до оздоровчої діяльності майбутніх педагогів у процесі навчання валеології; впровадження методики підготовки майбутніх педагогів до використання оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі вищого навчального закладу [1, с. 87]. Щоб сформувати у майбутніх вчителів інформаційну базу з питань здоров'язбереження, дисципліни цього