

**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.

Нечепоренко В.О., Кучерган Є.В. Проблеми здоров'язбереження студентів, які пов'язані з сидячою роботою	159
Новикова В.Е. Развитие химических компетенций студентов в процессе профессиональной подготовки инженеров пищевых производств	162
Олійник Н.М. Вплив інформаційного перевантаження на психічне здоров'я молоді	165
Панкратова О.М. Здоров'язбережувальні технології як складові уроків російської мови та літератури	168
Парфіненко Т.О. Формування здорового стилю життя студентської молоді як педагогічна проблема	169
Подтикан І.В., Князькіна Д.В. Культура статевого виховання	172
Полікарпова М.С. Правильна форма постави як спосіб підвищення самооцінки людини	174
Пугач В.М. Здоров'я населення як соціально-економічна та психоло-педагогічна категорія	177
Пунтус М.О., Пустильник О.С. Ключові питання біоетики – плюси і мінуси	180
Родионов В.А. Создание родителями генетических основ здоровья детей	183
Романенко Л.В. Здоров'збережувальна діяльність вчителя початкової школи як наукова проблема	187
Руденко І.М. Використання методів саморегуляції для підтримки психологічного здоров'я працівників закладів освіти	190
Ріпчанська К.Р., Чупир Ю.В., Пушкарьова О.М. Особливості раціонального харчування студентів та учнів	193
Сачава Н.М. Порядок денний на ХХІ століття від нового покоління людей: світоглядна освіта як стратегія становлення віртуальної особистості	196
Семенова М.О. Вирішення проблем формування культури здоров'я майбутніх учителів початкової школи засобами етнопедагогіки	199
Сергєєв М.Г., Капінос І.О., Мажара А.А. Методика вивчення ієрогліфіки, запам'ятовування та аналітичні здібності людини	203
Сливка Л.В. Історіографія проблеми здоров'язбережувального виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі: аналіз розвідок міжвоєнної доби ХХ століття	205
Степанюк А.В. Формування природовідповідної моделі поведінки майбутніх учителів біології в контексті біоетичних парадигм	208
Таймасов Ю.С., Зуб О.В. Формування готовності майбутніх фахівців служби цивільного захисту до самозбереження у професійній діяльності	210
Уліцька О.М., Безродня Т.І., Бабічева С.М., Бесараб В.І. Паління як загроза здоров'ю	213
Федорова С.Е., Луговец І.С. Дослідження ступеня залежності від інтернету та комп'ютера у студентів медичного коледжу	216
Фундюр Н.М., Кушнір О.В. Культура харчування студентської молоді – як складова стратегії формування здоров'язбережувальної поведінки особистості	219
Чаркіна Т.І. Формування здоров'язбережувальної компетентності шляхом проектної діяльності	222
Шелевер А.М. Шлях до здоров'я через правильне харчування	225
Шеремета О.П. Окремі методичні рекомендації науково-педагогічним працівникам щодо формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх офіцерів державної кримінально-виконавчої служби	229

•заняття «Моє життя — мій вибір» мало на меті сформувати поняття про хвороби, що передаються статевим шляхом;

•«Небажана вагітність. Аборт. Його наслідки», мета заняття — формування знань про шкідливість абортів.

Такі заняття показали дієві рівні співпраці профільного навчального закладу із підлітковою аудиторією, а також дали можливість втілити в практичну діяльність студентів медичного коледжу вітагенні технології навчання. Це дає можливість сформувати життєві і професійні компетенції. Якщо студент, маючи певні професійні знання, об'єднані думками, почуттями, вчинками може активізувати їх у відповідних ситуаціях стосовно власного життя, то він може навчитися інших особистим досвідом. Тобто, перевести вітагенну інформацію у вітагенний досвід і передати його іншим.

Висновки. Упровадження питань статевої культури в інформаційно-просвітницькому, профілактичному, виховному напрямках дає можливість застосовувати дану інформацію під час проведення практичних та теоретичних занять з акушерства та гінекології, що забезпечує комплексний підхід у формуванні моделі конкурентноздатної творчої особистості майбутнього медичного працівника.

Полікарпова М.С.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

ПРАВИЛЬНА ФОРМА ПОСТАВИ ЯК СПОСІБ ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ЛЮДИНИ

У медичному словнику написано, що “постава — це звична поза (вертикальна поза, вертикальне положення тіла) для людини у спокої і при русі.”. Річ у тім, що нормальне функціонування органів дихання і травлення безпосередньо залежить від постави. Зігнуте положення тіла не дозволяє їм працювати в звичному режимі, зокрема забезпечувати мозок необхідною кількістю кисню і поживних речовин. Варто розправити плечі, і простір, що звільнився, нормалізує взаємодію всіх частин організму, покращуючи здоров'я в цілому.

Однак учені довели, що крім питань здоров'я, згорблене положення може негативно вплинути на Ваш настрій, продуктивність і навіть успіх. Одне з досліджень вчених Університету штату Огайо (США) показало, що півгодини, проведені з поганою поставою, значно підвищують рівень занепокоєння, депресії і страху. У той же час, утримання рівної спини призводить до більшої впевненості і низького рівня напруги.

Учені помітили: власники поганої постави несвідомо підкоряються людям із іншим положенням тіла — правильним. Більш того, цей механізм можна застосувати і до тваринного світу, де завжди домінують, виходячи

із закону природного відбору, здорові особини. Узагальнюючи цю інформацію, можна дійти висновку, що ви зможете не тільки позбутися від настирливих маніпуляторів, а й навчитися керувати людьми, швидше досягати поставлених цілей, якщо займете правильну позицію.

Нещодавні каліфорнійські дослідження, проведені в університеті імені Дана Карні показали, що поліпшивши поставу, можна покращати результат переговорів, успішно пройти співбесіду та укласти більш вигідний контракт. Так, соціальний психолог Емі Кадді провела ряд експериментів, результати яких показали, що прийняття пози сили, а саме, випрямлення спини і витягування хребта, впливає на рівень гормонів тестостерону і кортизолу в мозку, підвищує шанси на успіх: адже потрібно менше хвилини, щоб розправити плечі, зітхнути на повні груди і, тим самим, збільшити свої шанси. Спочатку потрібно відчувати себе переможцем – і тоді ви їм станете.

Пряма постава надає відчуття влади. Ми сутулимося і обхоплюємо себе руками в хвилини невпевненості. Змінивши положення тіла, ви можете прокачати свою впевненість і лідерські якості.

Луїза Хей, автор понад 30 книг із популярної психології, вважає, що будь-яка хвороба людини має свій початок із думок, почуттів, відношенні до життя. Вона переконана, що кожному хребцю відповідає окрема психологічна ситуація і, якщо проблему вирішити, то можна знову стати здоровим, красивим і ставним.

Багато цілителів звертають увагу на те, що постава спини і хребта показує, чи відчуває людина опору в своєму житті. Про згорблену людину кажуть, що вона зігнулася під життєвими неприємностями, а про ставну, навпаки, що вона має внутрішній стрижень.

Вчені стверджують, що якщо Ви маєте якісь проблеми зі спиною і хребтом, то Вам необхідно проаналізувати своє ставлення до життя. Однією з причин може бути те, що Ви не впевнені в собі і боїтеся того, що може трапитися у майбутньому. Це означає, що саме час почати довіряти собі і вірити, що все залежить від вас: “Буде день і буде їжа” – це біблійне прислів’я допомогло багатьом людям повірити у завтрашній день. Не треба нічого боятися, тому що життя підтримує всіх, тільки треба в це повірити. Привчіть себе кожен день повторювати: “Я знаю, що життя завжди підтримає мене”.

У людини, яка постійно займається спортом, стійка нервова система і впевнене ставлення до себе, до власних сил і життєвих ситуацій. І навпаки, у людини, яка весь час хоче завтра почати ходити на фітнес, постійно бракує гарного настрою, але варто тільки почати регулярно займатися спортом, то відразу покращиться не тільки зовнішній вигляд, але й найголовніше – з’явиться позитивний настрій, прекрасне самопочуття, жага до життя.

Люди, задоволені собою і власним життям, ніколи не сутуляться, у них завжди випрямлені плечі і посмішка на обличчі! Щоб відкоригувати свій настрій досить лише почати посміхатися! Навіть зусиллям волі,

простим фізичним натягом м'язів обличчя, імітацією посмішки, Ви можете кожен день змінювати свій психологічний настрій на краще. Кожен відділ хребта пов'язаний із певними рисами характеру людини та її психологічними проблемами. Наприклад, якщо порушені функції шийного відділу, то найімовірніше в характері дуже сильно розвинена впертість, грудний відділ відображає добрий чи поганий настрій і самопочуття, хвороби поперекового відділу пов'язані зі страхом за майбутнє.

Встаньте перед дзеркалом і запитайте себе: “Як виглядає щаслива, задоволена життям людина?” Покажіть перед дзеркалом радість, впевненість у собі та своїх силах. Зробити це зі згорбленою спиною і опущеними плечима неможливо. Потрібно запам'ятати положення тіла в момент щастя. Посмішка, підняте підборіддя, розкрита грудна клітка, приємний тонус і одночасно розслабленість м'язів – це і є оптимальний варіант не тільки для здорової спини, але і для гарного самопочуття і настрою.

Разом з м'язами і суглобами вона дозволяє нам пересуватися, сидіти, стояти і згинатися. Це тендітна структура, яку легко пошкодити, якщо заздалегідь не подбати про її зміцнення. Знаючи основи правила підтримки здоров'я спини, можна назавжди забути про біль і неправильну поставу. Вправи – важлива складова процесу зміцнення, поліпшення і підтримки нормальних функцій спини. Регулярні фізичні вправи відіграють важливу роль у запобіганні травм і болю в спині. Вони благотворно впливають не тільки на її здоров'я, але і на весь рівень вашої фізичної підготовки. Щоб бути здоровими необхідно виконувати наступні вправи:

Підйом верхньої частини тіла. Ляжте на живіт, з'єднайте ноги і витягніть їх назад. Руки простягніть вперед, дивіться вниз. Напружте руки і піднімайте їх паралельно підлозі, намагаючись, щоб слідом за ними від підлоги відривалися плечі і груди.

Підйом стегон. Прийміть вихідне положення, як для попередньої вправи. Руки схрестіть і покладіть на них обличчя, долоні притиснуті до підлоги. Ноги злегка розведіть і піднімайте паралельно підлозі, як руки в попередній вправі. Увага: не згинайте коліна, стегна повинні відриватися від підлоги слідом за гомілками!

Брас на підлозі. Те саме положення, що для першої вправи. Дивлячись вниз, підніміть руки і плечі від підлоги. Розведіть руки в сторони, одночасно згинаючи лікті, немов намагаючись торкнутися ними боків. Рух схоже на плавання брасом.

Розведення стегон. Початкове положення і початок вправи – такі самі, як у вправі 2. Підніміть прямі ноги паралельно підлозі і злегка розведіть їх. Розведення робіть стегнами, ступні напружені і витягнуті. Так само плавно з'єднайте ноги і опустіть їх на підлогу.

Розслаблення м'язів спини. Після всіх навантажень м'язи спини треба обов'язково розслабити. Встаньте на коліна і долоні, опустіть голову і округліть спину якомога сильніше. Потім підніміть обличчя вгору і

прогніть спину вниз. Потім сядьте на п'яти, долоні залиште на підлозі, голову покладіть на витягнуті руки і знову округлите спину.

Для того щоб відчути правильне положення тіла, слід щодня робити наступне: поверніться спиною до стіни, притисніть до неї п'яти, сідниці, край лопаток і потилицю. Живіт втягніть, намагаючись дихати грудьми. Утримуйте це положення протягом хвилини. Потім на крок відійдіть від стіни. Намагайтесь зберегти прийняте положення. Знову зіпріться об стіну. Повторіть 12-15 разів. Мета вправи – закріплення м'язової пам'яті. Можна вважати, що Ви впоралися із завданням, якщо віддаляючись від стіни, Ви утримуєте поставу автоматично.

Існує чотири точки, за якими потрібно стежити: правильне положення голови (необхідно тягнутися верхівкою вгору); невеликий прогин вперед і вгору в нижньо-грудному відділі хребта; верхня частина грудної клітини тягнеться трохи вгору – якщо цей відділ буде спрямований донизу, то людина починає сутулитися; положення рук: якщо лікті дивляться в сторони, а кисті тильною стороною вперед, то м'язи втрачають тонус і правильно тримати спину стає дуже важко; а якщо Ваші лікті будуть дивитися назад, а великі пальці рук вперед, то поставу утримувати стане значно легше.

Таким чином, можна дійти висновку, що існує прямий взаємозв'язок між поставою людини та її успішністю. Мова тіла не тільки впливає на те, як нас сприймають оточуючі, але й може змінити наше сприйняття самих себе, тобто перетворити нас, виховати риси, яких нам бракує. Отже, необхідно завжди тримати спину рівною, бо це зробить Вас більш впевненими у собі.

Пугач В.М.

Вінницький навчально-науковий інститут економіки
Тернопільського національного економічного університету

ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНА ТА ПСИХОЛО-ПЕДАГОГІЧНА КАТЕГОРІЯ

Інтеграція України з Європейським Союзом не можлива без кардинального реформування не тільки економіки, але й освіти та медицини для втілення на практиці стандартів демократичної держави та соціально орієнтованої економіки. У розвинених країнах Європи, Північної Америки та в багатьох інших застосовуються ефективні форми соціально-економічного та морального заохочування працюючих до здорового способу життя, а відмова від шкідливих звичок і стан здоров'я враховуються при призначенні надбавок до заробітної плати, підвищенні кваліфікації та просуванні по службі.

Але проблеми забезпечення здорового способу життя та добробуту людей і всеохоплюючої та справедливої якісної освіти притаманні всім