

**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.

<b>Шукатка О.В.</b> Формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей в університетах	232
<b>Щербак Н.І., Мулявіна Є.В.</b> Визначення стану опорно-рухового апарату учнів загальноосвітньої школи	234
<b>Щербак І.М., Кічка Д.В.</b> Шляхи формування репродуктивного здоров'я молоді	236
<b>Щербак І.М., Сєкіна Н.Д., Смілянська О.О.</b> Організаційно-педагогічні здоров'язбережувальні технології на уроках китайської мови	239
<b>Щербак І.М., Шевченко А.С., Грєєва Г.Ю.</b> Стрес та його вплив на організм людини	243
<b>Saturska H., Panchyshyn N., Petrashyk Y., Terenda N., Romanjuk L., Lytvynova O., Romanjuk N., Smirnova V., Slobodian N., Lishtaba L.</b> Sustainable development principles and their implementation into the education process of public health masters	246
<b>Shcherbak I.M., Perlova S.D., Kopylova D.A., Koval K.O.</b> Influence of the healthy way of life on efficiency in studies	247

## РОЗДІЛ II. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЙНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

<b>Балим О.А., Телих О.А., Балим В.Г.</b> Корекційно-реабілітаційна робота по забезпеченню соціалізації та зміцненню здоров'я дитини з порушенням інтелекту	250
<b>Батраченко Д.В.</b> Особливості розвитку сюжетно-рольової гри у дітей із ЗНМ	254
<b>Бережна В.С.</b> Вплив ігрової діяльності дітей із ТПМНА міжособистісну взаємодію як основний чинник розвитку дитини дошкільного віку	257
<b>Бондар В.І., Золотоверх В.В.</b> Освітня інтеграція дітей з особливостями інтелектуального розвитку: пошуки і перспективи	259
<b>Бондаренко А.О.</b> Особливості навчання дітей дошкільного віку розповіді за серією сюжетних картинок	263
<b>Бондаренко Ю.А.</b> Корекційний вплив музичної діяльності на розвиток особистості дошкільника зі зниженим зором	266
<b>Бровченко А.К., Шаповалова В.О., Шаповалов В.В.</b> Підгрунття та проблеми медико-психологічного та юридичного супроводу в інклюзивній освіті	268
<b>Білик К.В.</b> Сучасні аспекти особливостей розвитку та сюжетно-рольової гри у дітей із загальним недорозвиненням мовлення	273
<b>Голуб Н.М., Перлова В.В.</b> Підготовка майбутніх педагогів до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами	275
<b>Звєрєва С.М.</b> Фонематичні процеси як основа формування звуковимови	278
<b>Іонова О.М., Партола В.В.</b> Інклюзивна освіта молодших школярів: антропософсько-орієнтований підхід	281
<b>Казачінер О.С.</b> Розвиток інклюзивної компетентності вчителів мов і літератури у системі післядипломної освіти	285
<b>Калашникова О.О.</b> Формування фонематичних процесів у дітей дошкільного віку	288
<b>Коваленко В.Є.</b> Взаємодія шкільного та позашкільного освітнього середовища в інклюзивному навчанні дітей з інтелектуальними порушеннями	290
<b>Лавренко Ю.К.</b> Особливості діалогічного мовлення дітей дошкільного віку	293
<b>Петрищева К.В., Шах М.О.</b> Логоказка як метод розвитку артикуляційної моторики у дошкільників із загальним недорозвитком мовлення	295
<b>Прокопенко І.Ф., Рябченко О.Л., Бойчук Ю.Д., Мірошниченко О.М.</b> Професор Іван Панасович Соколянський: харківський період життя і діяльності	298

(«Моя сім'я», «Моя улюблена їжа», «Моя квартира», «Моя школа», «Моє улюблене свято», «Моя улюблена домашня тварина», «Мої канікули», «Моя країна і столиця», «Подорож» і т.д.). Цей вид діяльності робить дітей більш впевненими і розкутими.

Отже, використання здоров'язбережувальних технологій на уроках китайської мови в сукупності з охоронними педагогічними режимами навчання відіграє велику роль в житті кожного школяра, дозволяє легше і успішніше оволодіти необхідними знаннями на уроці, подолати труднощі, дозволяє досягти мети, вирішити завдання навчання.

**Щербак І. М., Шевченко А. С., Грєзева Г. Ю.**  
Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

## **СТРЕС ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

Переважає більшість людей в сучасному суспільстві знаходиться під впливом стресу, бо у часи науково-технічної революції, в які ми живемо, посилюється психічна діяльність людей. Це пов'язано з необхідністю засвоєння і переробки великого обсягу інформації. Тому й виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження і перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників.

Стрес присутній у житті кожної людини, так як наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна.

Саме слово «стрес» у перекладі з англійської означає «напруга». Вона може бути викликана зовнішніми (наприклад, холод, перегрівання) чи внутрішніми (конфлікти, страх за життя) чинниками, величина яких переходить певну межу.

Стрес (пер. з англ. *stress* – напруга) – система реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну. Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається, та ін. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором. При цьому не мають значення ні зміст самої ситуації, ні ступінь її об'єктивної загрози. Важливим є саме суб'єктивне ставлення до неї.

Неможливість повністю вигнати стрес з нашого життя. Тим не менш, застосування деяких технік зменшення стресу може усунути його окремі негативні наслідки. Управління стресом увазі здорове харчування, регулярні заняття фітнесом і релаксацію в спокійній розслаблюючій атмосфері.

Існує декілька видів стресу. Це фізіологічний та психологічний. Фізіологічний стрес пов'язаний з об'єктивними змінами умов життєдіяльності людини. Стресорами при цьому можуть бути: мікроклімат,

радіація, шум, вібрація, природні стихійні лиха (землетрус, паводок, виверження вулкану) та навіть затоплення вашої квартири сусідами.

Психоемоційний стрес виникає з особистої позиції індивіда. Людина реагує на те, що її оточує згідно зі своєю інтерпретацією зовнішніх стимулів, яка залежить від особистих характеристик, соціального статусу, ролевої поведінки, віку, вихованості, життєвого досвіду.

Серед основних етапів стресу стадія резистентності – розвивається гіпертрофія кори наднирників зі стійким підвищенням секреції кортикостероїдів та адреналіну. Вони збільшують кількість циркулюючої крові, підвищують артеріальний тиск, підсилюється утворення печінкою глікогену.

У цій стадії зазвичай підвищується стійкість та протидія організму до надзвичайних подразників. У людини на цій стадії активізується розумова та м'язова діяльність, мобілізується воля та бажання подолати незвичні обставини або надзвичайну ситуацію. Як що дія стресору на цій стадії припиняється або стає маленької сили, зміни, які він викликав, поступово нормалізуються.

Стадія виснаження. Однак, якщо вплив патогенного фактору не припиняється, він продовжує бути надто сильним і тривалим, розвивається стійке виснаження кори наднирників. Знову з'являються реакції тривожності.

Емоційна напруга виражається у вигляді: змінюється середня довжина відрізків мови, без пауз; збільшується темп артикуляції і його коливання; відмічається затримка мови, нерішучість у висловлюваннях; знижується словарна різноманітність мови; зростає кількість незавершених фраз; з'являються помилки.

Важливо знати які події і у яких випадках є стресогенними саме для вас — це допоможе пом'якшити негативні наслідки. Також важливо навчитись виявляти у себе ознаки стресової напруги та переводити ці сигнали зі сфери почуттів (емоційної) у сферу розуму (раціональну) і тим самим ліквідувати небажаний стан.

Ознаки стресової напруги:

- Неможливість зосередитись на будь-чому;
- Занадто часті помилки в роботі;
- Погіршення пам'яті;
- Постійне відчуття втоми;
- Дуже швидке мовлення;
- Думки зникають;
- Безпричинні болі у голові, спині, шлунку;
- Робота не надає колишнього задоволення;
- Втрата почуття гумору;
- Різко зростає кількість викурених цигарок;
- Пристрасть до алкогольних напоїв;
- Постійне відчуття голоду або навпаки втрата апетиту.

Якщо у вас присутні деякі з вище перерахованих основних ознак стресу, спробуйте знайти його причину.

Якщо рівень стресу перевищує захисні сили організму і резервні сили, то стан організму може погіршуватися, навіть до загибелі організму.

Позитивний вплив стресу на організм багатьом людям здається неможливою вигадкою. А фахівці говорять про це всерйоз. В якості аргументів наводять наступне:

1) підвищується вироблення адреналіну і відбувається емоційний стрес, що може спонукати людину на активні, продуктивні дії, спрямовані на усунення причини стресу;

2) бажання позбутися від неприємного емоційного стану може підштовхнути до налагодження більш близьких відносин з оточуючими, до яких людина звертається за допомогою і підтримкою; якщо людині вдасться успішно подолати стрес, то це допоможе підвищити йому самооцінку і придбати впевненість у собі;

3) стрес необхідний нам для виживання, для адаптації. Саме механізми реакції на стрес, які закладені в нашому організмі, і допомагають нам знаходити вихід зі складних ситуацій, придумувати вирішення проблем, пристосуватися до нових змін. А от як саме стрес впливає на імунітет, залежить, передусім, від його інтенсивності та тривалості.

Оптимальний спосіб рятування від тривалого стресу - цілком розв'язати конфлікт, усунути розбіжності, помиритися. Якщо зробити це неможливо, варто логічно переоцінити значимість конфлікту, наприклад, пошукати виправдання для свого кривдника. Можна виділити різні способи зниження значимості конфлікту. Перший з них можна охарактеризувати словом зате. Суть його - зуміти витягти користь, щось позитивне навіть з невдачі.

Другий прийом заспокоєння - довести собі, що могло бути і гірше. Порівняння власних негод з чужим ще великим горем (а іншому набагато гірше) дозволяє непохитно і спокійно відреагувати на невдачу. Цікавий спосіб заспокоєння по типі зелений виноград: подібно лисиці з байки сказати собі, що те, до чого тільки що безуспішно прагнув, не так уже добре, як здавалося, і тому цього мені не треба.

Один із кращих способів заспокоєння - це спілкування з близькою людиною, коли можна: по-перше, як говорять, вилити душеві, тобто розрядити вогнище порушення; по-друге, переключитися на цікаву тему; по-третє, спільно відшукати шлях до благополучного дозволу конфлікту або хоча б до зниження його значимості.

Коли людина виговориться, його порушення знижується, і в цей момент з'являється можливість роз'яснити йому що-небудь, заспокоїти, направити його. Потреба розрядити емоційну напруженість у русі іноді виявляється в тім, що людина метається по кімнаті, рве щось.

Отже, найголовнішою умовою збереження психічного здоров'я студентів є дотримання науково обґрунтованих психогігієнічних норм організації навчання з урахуванням індивідуальних норм навантаження.