

**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

## **ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Благодаря развитию современных технологий и появлению новых, электронных устройств, нам предоставилась возможность получать и передавать информацию различными способами. Но просмотр веб-сайтов, чтение, написание текстов, электронная почта, дневники, чаты, игры – все эти действия, которые мы выполняем на своих переносных, планшетных компьютерах, электронных книгах или смартфонах имеют свою цену. Это так называемое «цифровое напряжение зрения» (от англ. *Digitaleye strain*) или компьютерный зрительный синдром (от англ. *Computereyesyndrom*), который может ощущать человек, просидевший перед экраном более 2 часов. Большинство научных исследований показало, что большое количество времени, проведенное у экрана, может оказывать негативное влияние на наше зрение, хотя серьезность проблемы не изучена до конца.

Зрительное напряжение, также известное как «зрительная усталость», зачастую возникает после длительного чтения, обучения или работы с цифровыми экранами. Недостаточное освещение также приводит к зрительному утомлению. К симптомам зрительного напряжения относятся головная боль, покраснение, раздражение и сухость глаз, боль в области шеи или спины.

Сейчас у многих наблюдаются проблемы со зрением, если у людей в преклонном возрасте это не удивительно, то у школьников и студентов это перерастает в катастрофу. Ученики все чаще жалуются на головные боли и боли в спине, которые становятся следствием длительной нагрузки во время учебы. По статистике, более 70% людей не знает или не считает, что они чувствительны к цифровому напряжению глаз. Но правда заключается в том, что у каждого человека, сидящего перед экраном, присутствует риск, и это не зависит ни от возраста, ни от профессии, ни от образа жизни. И, хотя определенные факторы повышают вероятность цифрового напряжения зрения, люди, проводящие более 2 часов в день у экранов компьютера или других цифровых устройств, должны взвесить риск и пользу от этого процесса. Проведенное в США исследование показало, что женщины чаще жалуются, нежели мужчины, а симптомы напряжения глаз чаще встречаются в возрасте до 55 лет; у пользователей цифровых технологий в возрасте 18-34 лет симптомы «сухого» глаза встречаются на 45% чаще, нежели у более старших коллег. Различные симптомы чаще проявляются и у людей, для которых цифровые устройства являются инструментом или средством для работы. У 39% из них могут присутствовать симптомы напряжения глаз, у 42% – боль в области шеи и плеч, у 25% – сухость глаз, у 23% – нечеткое зрение.

На самом деле проблемы со зрением возникают только тогда, когда не соблюдаются правила гигиены зрения. Здоровье глаз нужно беречь так, чтобы не было проблем со здоровьем в будущем. На зрение влияет не то, сколько вы будете читать, а то, как вы это будете делать. Необходимо соблюдать простые правила, и это совсем не сложно, главное соблюдать их всегда. Во время учебы необходимо научиться правильно, работать не только с книгами, но также с компьютером и другими носителями информации.

В первую очередь на зрение может повлиять освещение, расстояние между глазами и книгой или монитором, угол чтения, качество печати, размер шрифта. Несмотря на то, что бытует мнение касательно того, что мелкий шрифт отрицательно влияет на зрение, на самом деле очень крупный шрифт способен отрицательно повлиять на зрение. Желательно предотвратить проблемы со зрением, это намного проще, чем потом их решать.

Кроме соблюдения правил гигиены зрения во время учебы, нужно также правильно питаться, позволить глазам достаточно отдохнуть и восстановиться после длительных нагрузок. Благоприятно влияет на зрение качественное питание, мультивитамины и определенные продукты, такие как черника, например. Кроме этого, нужно есть больше зелени, фрукты и овощи, которые позволяют снабжать организм необходимыми веществами. Другие меры, которые позволяют сохранить зрение - это ношение защитных очков, также защита глаз от яркого солнечного света.

Когда предстоит подготовка к экзаменам нежелательно круглосуточно учиться, а важно время от времени отдыхать и гулять на свежем воздухе. Прогулка в парке, где много зелени, позволит глазам отдохнуть, а значит, вы сможете продолжить свою учебу, без вреда для ваших глаз. Нежелательно читать лежа, расстояние от глаз до книги не должно быть менее 30 см. желательно чтобы свет падал на страницу сверху и слева, время от времени нужно делать небольшие перерывы по 3-5 минут, а также делать упражнения для глаз.

Для того чтобы избежать расстройств в работе зрения, следует соблюдать несколько правил:

1. Не перенапрягать зрение. В перерывах между занятиями (чтением, письмом) необходимо давать глазам отдохнуть, сделав простую гимнастику. Например, можно фокусировать зрение попеременно сначала на одном, потом на другом предмете за окном, затем перевести взгляд на оконную раму или ручку окна. Таким образом, фокусируясь на близко и далеко расположенных предметах, глаза будут отдыхать от напряжения, вызванного длительным чтением или письмом;

2. Ограничить до минимума время работы за компьютером;

3. Отказаться от длительного просмотра телевизионных программ в пользу прогулки на свежем воздухе;

4. Вовремя вставать и ложиться, по возможности отдыхать днем (послеобеденный сон);

5. Следить за гигиеной глаз;
6. Избегать стрессов, не перегружаться;
7. Обогащать рацион питания продуктами, богатыми необходимыми для глаз лютеином, каротином, витаминами С, Е, А и цинком.

Соблюдать полноценное питание для подростка достаточно проблематично, потому что большую часть дня он находится вне дома, а также, как правило, имеет своеобразные гастрономические пристрастия. Эту проблему способны решить витаминно – минеральные комплексы, обеспечивающие организм веществами, необходимыми для здоровья и правильного развития зрительного аппарата у детей и подростков.

Через зрение, как важнейший анализатор человека, мы получаем 95% информации об окружающем мире. Проанализировав детали данной темы, мы пришли к выводу, что придерживаться правил, которые способствуют сохранению зрения на протяжении всей жизни человека не сложная задача.

Поэтому, в нашей работе тема зрения рассмотрена разносторонне и предложено достаточно большое количество методов во избежание различных проблем, с которыми ежедневно сталкивается молодежь, а так же все люди, без исключения. Тема является чрезвычайно актуальной в современном мире и требует дальнейшего рассмотрения.

**Галій А.І.,**  
Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

## **ЗНАЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ФОРМУВАННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

Психічне здоров'я асоціюється з метою існування людини – її потребою до самореалізації як особистості, тобто забезпечує ту сферу життя, яку ми називаємо соціальною.

Під психікою ми розуміємо сферу емоцій, відчуттів та інтелектуальної діяльності. Психічне здоров'я, поряд з фізичним та духовним є складовою загального здоров'я індивіда. Валеологічний аспект психічного здоров'я – це управління складом психіки з елементами самопізнання та психічного оздоровлення. Валеогенез на психічному рівні необхідно розглядати в системі здатності психіки до самоорганізації (саморегуляції, самовідновлення). Людина реалізує себе в суспільстві тільки в тому випадку, якщо вона має достатній рівень психічної енергії, який зумовлює її працездатність і в той же час достатню пластичність, гармонійність психіки, яка дає можливість людині адаптуватися в суспільстві, бути адекватним до його вимог [1, с. 73].

Ураховуючи ієрархічність знаходження психіки в пірамідальній системі здоров'я людини, психічне здоров'я є ключовим для процесів