

**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

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

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

формування показників фізичного здоров'я і базовим для розвитку духовного потенціалу. Тому враховуючи важливість цих процесів Всесвітня федерація психічного здоров'я (ВФПЗ) ініціювала проведення Всесвітнього дня психічного здоров'я, який відзначається 10 жовтня з 1992 року.

Це розширює свідомість людей до проблем психічного здоров'я. ВООЗ заявила, що в наші дні на планеті проживають більше 450 мільйонів людей, які страждають психічними захворюваннями. На сьогодні, за даними ВООЗ, 25% людей у всьому світі потребують допомоги спеціалістів у вирішенні проблем, пов'язаних з незадовільним станом власного психічного здоров'я.

Всесвітній день психічного здоров'я відзначається з метою підвищення обізнаності щодо проблем психічного здоров'я, а головною метою є сприяння зменшенню психічних розладів – депресії, шизофренії, хвороби Альцгеймера, наркотичної залежності, епілепсії, розумової відсталості. Цей день має значення для більш відкритого обговорення психічних розладів і стимулювання інвестицій в їх профілактику і лікування, необхідності привернути увагу до психічного здоров'я як до суспільної справи, проведення заходів по зміцненню психічного здоров'я.

За визначенням експертів ВООЗ, найменше уваги в світі надається людям з психічними розладами. В різних суспільствах психічні захворювання не вважаються проблемою порушення стану здоров'я, а розглядаються як слабкість характеру або як кара за порушення моральної поведінки. Навіть з тими людьми у яких психічні розлади визнаються як медичні стани, часто поводяться не коректно. Тому відзначення Всесвітнього дня психічного здоров'я має велике значення для сучасної людини.

Психічне здоров'я, за визначенням ВООЗ, це стан благополуччя, яке дає можливість кожній людині здійснювати власний потенціал, долати звичайні життєві стреси, плідно працювати, брати участь в суспільному житті. Україна приєдналась до Європейської декларації з охорони психічного здоров'я, яку підписали Міністри охорони здоров'я — представники 52 країн під час роботи Європейської конференції «Охорона психічного здоров'я – проблеми та шляхи вирішення». Відомо, що близько половини всіх психічних розладів починається у віці до 14 років. Такі розлади, за оцінками експертів ВООЗ, відмічають в світі у п'ятій частини всіх дітей і підлітків.

Психічне здоров'я – це поняття, умовне, яке визначає лише одну зі складових здоров'я людини, і може бути розділене на індивідуальне та суспільне. Індивідуальне психічне здоров'я – це такий стан психіки індивіда, який характеризується цілісністю та узгодженістю усіх психічних функцій організму, які забезпечують суб'єктивні відчуття психічного комфорту, здатність до цілеспрямованої осмисленої діяльності та оптимальне виконання соціальних функцій, які є адекватними до суспільних цінностей та етнокультурним особливостям тієї групи, до якої

належить індивід. Оцінка індивідуального психічного здоров'я повинна враховувати неповторність та унікальність кожної окремої особистості та врахувати такі фактори як здатність здорової людини до розвитку та самоудосконалення, і здібність адаптуватися до умов навколишнього середовища, які постійно змінюються.

Під терміном суспільне психічне здоров'я – передбачається визначення рівня психічного здоров'я популяції, тобто розповсюдженість в ній психічних захворювань, вживання наркотичних речовин, розумової відсталості, різноманітних форм деструктивної поведінки (агресія, суїциди), співвідношення між психічно здоровими та хворими людьми. Суспільне психічне здоров'я є інтелектуальним та загальнокультурним потенціалом суспільства, важливою його складовою, гарантом стабільності, благополуччя, та прогресу і залежить воно від соціальних умов життя людей.

Зростанню захворювань в суспільстві сприяють інформаційні перевантаження, політичні й економічні катаклізми в країні. До поведінкових факторів, що негативно впливають на психічне здоров'я, відносяться тривалі негативні стресові ситуації, невміння підтримувати адекватні відносини з оточуючими, конфлікти, недостатній відпочинок, малорухомий спосіб життя, зовнішні подразники (шум та ін.). Збереження психічного здоров'я несумісне з вживанням будь-яких психоактивних речовин.

Тому Міністерство охорони здоров'я України з метою вирішення проблем щодо питань допомоги людям з психічними порушеннями відпрацьовує із залученням спеціалістів провідних закладів охорони здоров'я України, громадських організацій та фахівців Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я проект «Концепції Програми розвитку охорони психічного здоров'я в Україні» метою якої є підвищення якості надання спеціалізованої психіатричної допомоги та попередження виникнення психічних розладів для забезпечення психічного благополуччя населення, що буде сприяти підвищенню якості життя населення України.

У збереженні та зміцненні психічного здоров'я важливе значення має дотримання принципів здорового способу життя. Особливе значення має психогігієна – це комплекс заходів з дотриманням культури міжособистісних стосунків, уміння керувати своїми емоціями, чергувати працю і відпочинок, створювання сприятливого психологічного клімату у колективі, сім'ї; систематично займатись фізичною культурою, дотримуватись раціонального харчування, режиму дня, достатньо спати, позитивно мислити, бути оптимістичним, доброзичливим.

Література

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. Медична валеологія (вибрані лекції). – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.