

**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.

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
Кіресв 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., Олай-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

Ільченко А.Р., Прокопчук К.С.,
Поміляйко В.О., Мілова Д.І.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

ПОНЯТТЯ ПРО СТРЕС ТА МЕТОДИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ

У сфері інформаційного перенавантаження, підвищення темпу життя взагалі, збільшення розумового навантаження, актуальності набуває проблема психічного здоров'я серед студентської молоді, яке являється однією із головних умов в освітньому процесі.

Основні труднощі в їх навчанні пов'язані з виникненням емоційної напруженості, різних страхів, поєднаних з необхідністю внутрішнього настроювання на певне поведіння, мобілізації всіх сил на активні дії. Все це викликає стан стресу, який має декілька стадій: тривога, стабілізація, або пристосування до нових умов, стадія виснаження. Внаслідок дії психогенних чинників з'являються такі негативні прояви психічного здоров'я, як підвищена тривожність, невпевненість у собі, надмірна вразливість.

Стрес – загальна реакція організму на фізичний або психологічний вплив, що порушує гомеостаз організму, стан його нервової системи або роботу організму в цілому. На переконання вченого Ганса Сельє, стрес, загальний адаптаційний синдром, феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на різноманітні впливи ззовні. Неспецифічна реакція – це завжди незмінний та однаковий комплекс фізіологічних змін живого організму у відповідь на певну пред'явлену йому вимогу. Крім того, стрес – це ситуація, в якій людина відчуває перенапруження. Таким чином, не дивно, що в тих, хто вивчає чи не найскладнішу мову світу китайську, часто виникають стреси чи стресові ситуації. Стрес – це складне неоднозначне явище, яке проявляється на різних біосоціальних рівнях людини. Схильність до стресу мають всі, незалежно від статі, віку та соціальних характеристик.

Кожного дня люди, самі того не помічаючи, піддаються стресам різних ступенів: від легкого збудження у передчутті нового навчального семестру чи екзамену, який буде дуже легко скласти, до важкого психосоматичного розладу.

Будь-які прояви стресу впливають на всі компоненти людської індивідуальності: пам'ять, мислення, мову, емоційно-вольову сферу.

Незважаючи на негативні наслідки проявів стресу, стресові ситуації – це також найважливіший інструмент тренування адаптаційних механізмів людини та її емоційного загартовування, оскільки саме завдяки стресам психіка людини, її організм здатні виробляти так званий імунітет до потрясінь у майбутньому. Стрес — інструмент для адаптації до будь-яких змін у навколишньому середовищі.

Ганс Сельє писав: «Всупереч розхожій думці ми не повинні, та й не в змозі, уникати стресу. Але ми можемо використовувати його і насолоджуватися ним, якщо краще пізнаємо його механізм і виробимо відповідну філософію життя». Учений також додає, що повна свобода від стресу означає смерть. Стрес супроводжує будь-який організм протягом усього його життя.

На сьогодні рівень здоров'я всього населення Землі, в тому числі й дітей, поступово знижується певною мірою через постійні стреси та нервово-психічне напруження. У шкільному віці діти схильні до стресів через великий потік інформації, відсутність системного навчально-виховного процесу та великої кількості поточних контролів та перевірних робіт.

Стрес у межах навчального процесу необхідно контролювати та регулювати. Це завдання стосується всіх – учнів, їхніх педагогів та психологів.

Валеологічний підхід до стресу передбачає переклад стресових ситуацій у стан тренування, коли організм працює у певних межах негативних факторів середовища. Завдяки цьому організм стає натренованим, підготовленим до стресової ситуації, напружена робота дітей протягом семестру супроводжується успішною здачею всіх робіт наприкінці.

Методів боротьби зі стресами при вивченні дітьми китайської мови безліч.

Контроль над стресом та власними емоціями. Не можна дозволяти стресу контролювати себе, треба брати контроль над ним: слухати себе, аналізувати свій емоційний стан та та прислухатися до сигналів організму.

Метод психічної релаксації: захищаючись від стресу, вдаватися до уяви.

Прогулянки на свіжому повітрі, відвідування культурних та культурно-розважальних установ, проведення часу у приємній компанії найближчих людей.

Сміх. Завдяки сміху можна натренувати велику кількість м'язів, сприяти зняттю головного болю, зниженню артеріального тиску, нормалізації дихання та сну. Крім того, у кров надходять антистресові гормони, а вплив гормонів стресу адреналіну та кортизолу зменшується.

Масаж. Різноманітна фізична активність: хоча б елементарні стрибки у висоту або через скакалку.

Гучний спів. Таким чином активно виділятимуться ендорфіни.

Водний баланс. Вживання достатньої кількості води протягом дня сприятиме зниженню вірогідності попадання у стресові ситуації. Іноді склянка теплої води, що сприятиме заспокоєнню нервової системи, просто необхідна.

Виконання концентруючих та релаксаційних вправ: ауторегулюючі дихальні вправи, м'язова релаксація та йога.

Зміна положення тіла. Багато століть тому йоги виявили, що положення тіла, в якому голова знаходиться нижче рівня серця, заспокійливо діє на організм. Для розслаблення потрібно нахилитися, дотягуючись долонями до пальців ніг, або постояти на голові. Перевернуте положення тіла зміцнює вегетативну нервову систему, що відповідає за стресові реакції організму. Завдяки розтягуванню м'язів рук, ніг та тулуба, воно сприяє зниженню рівня глюкози в організмі, виробленої в результаті реакції організму на стрес.

Візуалізація. У боротьбі зі стресом вона є досить ефективною. Дитині може закрити очі й уявити собі тихе, спокійне місце в деталях. Далі її можна спитати, що вона відчуває, які запахи, звуки, палітра кольорів.

Малювання. Таким чином можна як заспокоїтись, так і відволіктися від джерела стресу. Щоб дитина не вимастила все навколо, можна запропонувати їй помалювати кремом для гоління на шторці в душі.

Щоб зняти стрес, дитина може спробувати пускати мильні бульбашки або дути на вітрячок.

У школі дітям можна запропонувати наступні заходи: психологічні вправи, спілкування з природою через проведення уроків на свіжому повітрі, проведення часу з домашніми тваринами, завдяки створенню у кабінетах обладнаних та безпечних зоологічних кутків, точковий масаж: масаж кисті з використанням олівця, дихальна гімнастика.

Завдяки використанню наведених вище методів, направлених на нейтралізацію нервово-емоційного напруження дітей під час вивчення китайської мови, багато хто зі школярів навчиться уникати стресових ситуацій та самостійно контролювати свій психологічний стан.

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

Каверіна А.С.

Криворізький державний педагогічний університет

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ

У науковій роботі охарактеризовані підходи до визначення поняття «здоров'язбережувальні освітні технології». Розглянуті форми здоров'язбереження молодших підлітків та комплекс заходів у загальноосвітньому навчальному закладі, які необхідні для створення комфортних умов для самореалізації і розвитку учасників навчально-виховного процесу.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбережувальне середовище, здоров'язбережувальні освітні технології, педагог, молодші підлітки

У сучасних умовах особливої уваги набула проблема здоров'язбереження підростаючого покоління. Адже згідно статистичних