

3. Підлужна С. А. Адаптація студентів-медиків до здорового способу життя / С. А. Підлужна // Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації : мат-ли Всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава, 2019. – С. 62–65.

## **ШЛЯХИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В УМОВАХ МОДЕРНІЗАЦІЇ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ** *(авторський проект)*

**Пономаренко Валентина**

*Комунальний заклад «Світловодська спеціальна школа  
Кіровоградської обласної ради»*

Збереження й зміцнення у педагогічному процесі здоров'я його суб'єктів передбачає привнесення у систему абсолютних цінностей здоров'я його суб'єктів і вказує на необхідність цілеспрямованого формування у вчителів валеологічного ставлення до своєї професійної діяльності та оволодіння ними ціннісно-мотиваційним підходом до навчання дітей.

Факторами ризику у педагогічному процесі є:

- стресова організація навчального процесу та його інтенсифікація;
- невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів;
- нераціональна організація навчальної діяльності;
- функціональна неграмотність педагогів у питаннях охорони й зміцнення здоров'я;
- відсутність систем роботи з формування усвідомлення цінності здоров'я і здорового способу життя.

Щоб визначити освіту як якісну, необхідно переконатися у тому, що негативні ефекти й наслідки при її отриманні мінімальні. А такі ефекти є – це перевантаження дітей, перевтома, дидактогенні захворювання (дефекти зору, сколіоз, постійний стрес, нестійкий тиск), а звідси – й відразу до учіння, негативний життєвий досвід.

При оцінюванні якості освіти фактор негативних ефектів повинен бути у переліку параметрів оцінювання, якими б високими не були інші показники. Чим з більшими втратами здоров'я, душевного спокою учня і вчителя було досягнуто високий результат навчання, тим він більше

знецінюється. Тому з метою мотивації, оздоровлення педагогічної взаємодії, зміцнення й відновлення психологічного здоров'я вчителя й учня, створення умов здоров'язберезувальної, емоційно-комфортної, розвивальної життєдіяльності вчителя і дитини в освітньому закладі. Ми пропонуємо для освоєння й реалізації наступний проект **«Педагогічне спілкування як інструмент педагогічної взаємодії»**.

*Мета:* усвідомлення взаємодії «педагог – учень» як «зустрічі» двох самодостатніх особистостей (психотерапія спілкування).

Орієнтирами педагогічної психотерапії є наступні підходи: гуманістичний особистісно-зорієнтований, індивідуально-особистісний, компетентнісний, психопрофілактичний.

Проект здійснюється через лекційний курс, систему практичних занять та «Тренінгу спілкування».

Література добирається самостійно.

#### **Тематичний план**

№ п/п	Тема	Кількість годин		
		лекції	практичні	тренінг
1	Проблема стану «вигорання» вчителів (вигорання та результат стресу; поведінкові реакції, почуття, мислення, порушення у здоров'ї)	2		
2	Педагогічне спілкування – система соціально-педагогічної взаємодії педагога та вихованців. Діалогічне спілкування (поняття, суб'єкт-суб'єктний характер спілкування, поліфункціональність спілкування, структура, стилі, моделі, рольові позиції, комунікативні здібності педагога, педагогічний контакт)	2		
3	Інтерактивні педагогічні технології (калейдоскоп відкритих уроків, демонстрація та аналіз)		2	
4	Стресогенні ситуації педагогічного процесу. Педагогічний такт учителя (поняття, причини, прояв, конструктивне рішення. Педагогічний такт, як умови безконфліктної взаємодії)	2		
5	Розв'язування складних педагогічних ситуацій		2	
6	Психічна саморегуляція вчителя (сутність, роль, оволодіння засобами психологічного настроювання на наступну діяльність)	2		

7	Діагностика рівня емоційної стабільності і здатності до керування психологічним самопочуттям. Виконання вправ на розвиток умінь психофізичної саморегуляції.		2	
8	Тренінг спілкування			22
<b>Разом</b>		<b>8</b>	<b>6</b>	<b>22</b>
<b>Всього</b>		<b>36 год.</b>		

Таким чином, кожен педагог, який виховує у своїх учнів здоровий сенс життя, бережливе ставлення до свого здоров'я, у першу чергу повинен у собі виховати і укріпити віру здорової думки і морально налаштуватися на свою роботу так, щоб педагогічний процес був укріплений сильною вірою в здоров'язберігаючу здатність психічного настрою самої людини. Розглядаючи педагогічний процес як складну, багатоцільову, ціннісно-орієнтовну педагогічну систему, яка володіє внутрішнім механізмом самовідтворення, самозбереження і саморозвитку, ми підкреслюємо, що він повинен бути і здоров'язберігаючим для його суб'єктів.

## **ІСТОРИЧНІ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ СУЧАСНОСТІ**

**Прилуцький Максим**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Всесвітня організація охорони здоров'я виокремлює такі компоненти якості життя: 1) фізичне благополуччя (рівень енергійності, відчуття втоми чи болю, якість сну та відпочинку); 2) психічне благополуччя (здатність концентрувати увагу на предметі, зберігати інформацію у пам'яті, здатність до логічного мислення, емоційна врівноваженість, контроль над негативними емоціями, здатність до радості тощо); 3) суспільне благополуччя (стосунки з іншими, адекватне сприйняття соціальної реальності, адаптація до фізичної і суспільної сфер, виконання суспільно корисної праці, відповідальність перед іншими, альтруїзм); 4) духовне благополуччя (релігія, особисті переконання); 5) навколишнє середовище (безпека навколишнього середовища, рівень забруднення довкілля, доступність та якість медико-соціального обслуговування, можливість навчатися і підвищувати свою кваліфікацію, забруднення навколишнього