

Здоров'язберігаючі технології також включають програми, спрямовані на формування правильного харчування серед молоді. У багатьох навчальних закладах вже впроваджені шкільні та студентські їдальні, що пропонують збалансоване харчування з урахуванням потреб молодого організму. Однією з інновацій є розробка освітніх курсів, що навчають учнів основам правильного харчування, пропагують здоровий спосіб життя та формують звички, які допомагають запобігти розвитку хронічних захворювань у майбутньому.

Висновки. Інноваційні стратегії та технології збереження здоров'я в освітньому середовищі є важливим інструментом для забезпечення фізичного та психічного благополуччя здобувачів освіти. Комплексний підхід, що включає фізичну активність, психолого-педагогічну підтримку, формування здорових харчових звичок та створення ергономічного середовища, дозволяє не лише зміцнити здоров'я молоді, але й підвищити їхню мотивацію до навчання та загальну успішність. Впровадження цих технологій сприяє формуванню у молоді відповідального ставлення до власного здоров'я та створює основу для майбутнього успішного життя в умовах сучасних викликів.

### **Література:**

1. Гуменюк С.В. Здоров'язберігаючі технології в системі освіти. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2013. Вип. 26. С. 55–57.

2. Кудря О. В. Здоров'язбережувальні технології в сучасній школі. Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи : збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці (Полтава, 27–28 квітня 2017 р.). Полтава : ПНПУ, 2017. С. 45–47. URI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/16616>

3. Удич З.І., Русин Л.П., Шапаренко І.Є., Грищенко С.В. Використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі закладів вищої освіти. Інноваційна педагогіка. Вид-во : «Гельветика». Вип. 48. Т. 2, 2022. С. 174–177.

## **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОФЕСІЙНІЙ ОСВІТІ**

**Кудря І.В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*  
*o.kudria8@gmail.com*

**Куш Б.С.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*  
*bogdan.kush270702@gmail.com*

Актуальність. У сучасних умовах розвитку суспільства та інтеграції до європейського освітнього простору особливої ваги набуває питання здоров'я студентів професійної освіти. Здоров'я молоді є великим ресурсом для сталого розвитку держави, тому впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчальний процес професійної освіти стає надзвичайно актуальним. Сучасний темп життя, підвищені вимоги до навчання, стресові ситуації та недостатня фізична активність часто призводять до зниження фізичного та психологічного здоров'я студентів. В умовах професійної підготовки, що поєднує теоретичне навчання з інтенсивною практичною діяльністю, збереження здоров'я стає ключовим умовою забезпечення високого рівня професійної підготовки.

Мета. Метою статті є аналіз особливостей впровадження здоров'язберігаючих технологій у професійну освіту та формування у здобувачів освіти умінь і навичок збереження свого здоров'я.

Результати дослідження. Звернення до літературних джерел (О. Ващенко, С. Грищенко, С. Гуменюк, Л. Русин, С. Свириденко, З. Удич, І. Шапаренко) показав, що види здоров'язберігаючих технологій, які використовуються в професійній освіті, охоплюють різні аспекти, спрямовані на підтримку фізичного, психологічного та соціального здоров'я студентів. Ці технології можуть бути умовно поділені на кілька груп.

По-перше, фізкультурно-оздоровчі технології, які спрямовані на підтримання фізичної активності студентів. Вони включають, зокрема, і проведення в межах освітнього процесу регулярних занять фізичною культурою, спортивних змагань та інших заходів, що пропагують фізичну активність. Також важливими є програми, що розробляються для студентів, котрі через специфіку навчання ведуть малорухливий спосіб життя. Використання таких технологій допомагає зберегти та покращити фізичне здоров'я студентів, знизити ризик розвитку хвороб опорно-рухової системи, серцево-судинних захворювань та інших проблем, пов'язаних із низькою фізичною активністю.

По-друге, значну роль відіграють ергономічні технології, спрямовані на оптимізацію навчального середовища. Це використання у освітньому середовищі сучасних меблів, що враховують анатомічні особливості людини, застосування засобів зменшення навантаження на зір (зокрема, правильне освітлення) тощо. Ергономічні рішення дозволяють зменшити ризик розвитку професійних захворювань, пов'язаних з довготривалим сидінням, неправильним положенням тіла або надмірним навантаженням на певні частини тіла.

Третім важливим видом є психолого-педагогічні технології, що спрямовані на підтримання психологічного комфорту студентів. У професійній освіті важливим є створення позитивного емоційного середовища, зниження рівня стресу, тривожності та запобігання емоційному вигоранню. Це досягається через використання різних методів, таких як психологічні тренінги, техніки релаксації та ін. Психолого-педагогічні технології сприяють підтримці емоційного здоров'я студентів і допомагають їм ефективно справлятися з навчальними стресами.

Окремо варто виділити інформаційні та просвітницькі технології, що зосереджені на формуванні у студентів знань і навичок щодо збереження власного здоров'я. До таких технологій належать лекції, семінари, вебінари та тренінги на тему здорового способу життя, правильного харчування, профілактики захворювань та важливості фізичної активності. Ці технології дозволяють студентам усвідомити значення здоров'я для їхньої професійної діяльності та навчитися дбати про своє самопочуття.

Також у професійній освіті широко використовуються соціально-профілактичні технології, які спрямовані на створення здорового соціального середовища та попередження шкідливих звичок, таких як куріння, зловживання алкоголем чи наркотичними речовинами. Вони включають програми профілактики, соціально-психологічні тренінги та заходи, спрямовані на підтримку здорового способу життя серед молоді.

Таким чином, здоров'язберігаючі технології, які застосовуються в професійній освіті, охоплюють широкий спектр заходів. Їхнє впровадження дозволяє не тільки зберегти здоров'я студентів, але й підвищити їхню мотивацію до навчання, покращити навчальні результати та створити основу для подальшого успішного професійного життя.

Висновки. Використання здоров'язберігаючих технологій у професійній освіті забезпечує позитивний вплив на фізичний та психологічний стан здобувачів освіти, сприяє підвищенню їхньої працездатності та мотивації до навчання. Здоров'язберігаючі технології, які поєднують фізичну активність, ергономічне навчальне середовище та психологічну підтримку, мають стати обов'язковим елементом сучасної професійної

освіти, що дасть можливість підготувати не лише висококваліфікованих спеціалістів, але й фізично здорових і психологічно стійких громадян, здатних адаптуватися до змін у професійному та соціальному середовищі.

Подальші дослідження в цій галузі можуть бути спрямовані на вивчення нових підходів до підтримки здоров'я студентів в умовах дистанційного та змішаного навчання.

#### **Література:**

1. Ващенко О.М., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології: сутнісна характеристика. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі. Київ : Шк. світ, 2009. С. 5–12.
2. Гуменюк С.В. Здоров'язберігаючі технології в системі освіти. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2013. Вип. 26. С. 55–57.
3. Удич З.І., Русин Л.П., Шапаренко І.Є., Грищенко С.В. Використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі закладів вищої освіти. Інноваційна педагогіка. Вид-во : «Гельветика». Вип. 48. Т. 2, 2022. С. 174–177.

### **СТРАТЕГІЧНІ НАПРЯМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

**Кундель О.Л., Степанець Е. О.**

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

На сучасному етапі розвитку людства здоров'я нації розглядається як показник цивілізованості держави, що відображає соціально-економічне становище суспільства, яке згідно з Резолюцією ООН №38/54 (1997 р.) вважається головним критерієм ефективності всіх без винятку сфер господарської діяльності і соціального розвитку [3]. Проте нині констатовано суттєве погіршення стану здоров'я всіх поколінь українців, особливо – молоді. Відомо, що, вступаючи до школи, 80 % дітей мають порушення соматичного здоров'я, спостережено динаміку погіршення психічного здоров'я учнів, захворюваність на розлади психіки і поведінки за останні роки зросла на 8 %, кількість дітей із хворобами нервової системи й органів чуттів становить близько 1,3 млн осіб. Очевидно, ці явища пов'язані зі значними ускладненнями в соціальному розвитку дітей: гострими визначено проблеми підліткової агресивності, культури спілкування, соціального конформізму, адаптованості молоді в навчально-виховних колективах та тенденція постійного зростання відчуження дітей від батьків, учителів, а відтак – від суспільства загалом. Учені вирізняють низку негативних факторів, пов'язаних із низьким рівнем мотивації до здорового способу життя та культури здоров'я у значній частині населення України: агресивне соціальне середовище, недоліки статевого виховання, зростання кількості молодих людей, що зловживають тютюнопалінням, алкоголем і наркотичними речовинами, поширення ВІЛ-інфекції тощо [3]. На здоров'я молоді згубно впливає незадовільна організація навчального процесу, внаслідок чого значні морфофункціональні відхилення мають 45-50 % старшокласників, а 40-60 % із них страждають на хронічні захворювання [1].

Стосовно нормативно-правового забезпечення здоров'язбереження дітей зазначимо, що державні засади розв'язання цієї проблеми в Україні охарактеризовані в Концепції реформування охорони здоров'я, розробленій провідними спеціалістами МОЗ України, та знайшли відображення у відповідному указі Президента [5]. Постановою Кабінету Міністрів України № 989 від 20 червня 2000 року затверджено, зокрема, комплексні заходи щодо впровадження сімейної медицини в систему охорони здоров'я та її тісні зв'язки з освітніми закладами. До основних завдань реформи віднесено [2]:

– перебудову системи охорони здоров'я у відповідності з характером змін у суспільно-державному устрої України;