

6.2 Здоров'язбережувальні технології в системі освіти

В умовах оновлення суспільно-економічного життя актуальною залишається проблема формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини. Адже нинішнє суспільство характеризується зниженням індексу людського розвитку, який характеризують стан здоров'я українців і їх тривалість життя. Згідно Конституції України людина, її життя і здоров'я визнаються найвищою соціальною цінністю, формування якої має забезпечити освіта впродовж життя. Саме тому постає об'єктивна потреба у розробленні здоров'язбережувальних технологій та впровадженні їх у освітній процес не лише шкіл та дошкільних закладів, а й вищих навчальних закладів, які забезпечать формування в молодого покоління здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, відповідної культури здоров'я, утвердження пріоритету здорового способу життя. Застосування здоров'язбережувальних технологій сприятиме комплексному вдосконаленню змісту освітнього процесу та його навчального середовища в аспекті здоров'язбереження.

Проблема дослідження теоретико-методичних засад навчання дітей та молоді засобами здоров'язбережувальних технологій на сучасному етапі розвитку психологопедагогічної науки має важливе наукове, освітнє і суспільне значення. Більшість вчених визначають використання здоров'язбережувальних технологій як головний напрям вирішення проблем збереження та зміцнення здоров'я молоді у сучасних умовах освітнього простору.

Мета здоров'язбережувальних освітніх технологій – забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності учасників освітнього процесу, заснованій на науковій організації праці та культури здорового способу життя особистості.

Узагальнення наукової літератури дозволяє виокремити основні підходи до трактування дефініції «здоров'язбережувальні технології», а саме:

- системний – індикатор якості освітніх технологій;
 - діяльнісний – оптимальне поєднання традиційних технологій навчання з принципами, методами і прийомами, спрямованими на збереження й підтримку здоров'я молодого покоління;
 - компетентнісний – технології формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, навчання основ здоров'я, здорового способу життя, формування картини світу здорової особистості;
 - інтегрований – навчально-методичний комплекс оздоровчофізкультурних і лікувально-профілактичних заходів;
 - середовищний – створення сприятливого для здоров'я освітнього середовища;
 - особистісно орієнтований – забезпечення навчання і виховання з урахуванням індивідуальних, вікових і психофізіологічних особливостей учнів.
- Виокремлення наукових підходів розширює уявлення про сутність поняття «здоров'язбережувальні технології» і дає змогу розуміти його як системний метод програмування цілей, конструювання змісту, прийомів, засобів навчання й виховання, спрямованих на підвищення рівня індивідуального здоров'я, формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей та створення здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі за умов здійснення моніторингу стану здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Зміст здоров'язбережувальних технологій визначають основні здоров'язбережувальні компоненти освітнього середовища[220]:
- змістовий (передбачення змістом навчальних дисциплін вивчення елементів здоров'язбереження);
 - аксіологічний (формування ціннісних орієнтацій на здоров'я як найвищу життєву цінність);

- гносеологічний (формування системи наукових знань про основи здоров'я, практичних умінь і навичок ведення здорового способу життя, безпечної поведінки у соціумі);
- екологічний (усвідомлення єдності людини і природи, залежності здоров'я людини від екологічного стану довкілля, формування ціннісного ставлення людини до природи);
- емоційно-вольовий (формування стійкої емоційної поведінки, таких якостей особистості, як: організованість, відповідальність, обов'язок, честь, гідність);
- фізкультурно-оздоровчий (формування фізичних якостей і високих адаптаційних можливостей організму засобами системи фізичних вправ і спортивних тренувань, підвищення рухової активності та загартовування організму);
- діяльнісний (дотримання режиму харчування, правильне чергування праці та відпочинку, попередження шкідливих звичок, функціональних порушень та захворювань).

Модернізація змісту сучасної вітчизняної освіти в напрямі інтеграції в Європейський освітній простір передбачає розроблення та впровадження інноваційних освітніх систем і технологій, зокрема тих, що мають здоров'язбережувальну та оздоровчу спрямованість [221]. Адже молоде покоління буде перспективним і далекоглядним лише за умов збереження та зміцнення свого здоров'я у всіх його аспектах. Виникає потреба й у застосуванні здоров'язбережувальних і оздоровчих технологій не лише в освітніх закладах, створюючи здоров'язбережувальне навчальне середовище, а й у повсякденному житті. Навчання учнів/студентів здоров'язбереження у системі освіти включає не лише процес оволодіння предметними знаннями і життєво важливими компетентностями, а й формування відповідних життєвих цінностей, результатом яких є їхня здатність самостійно «управляти» своїм здоров'ям, проводити діагностичні, профілактичні, а за потреби і реабілітаційні та корекційні заходи. Проектування процесу здоров'язбережувального навчання

учнів/студентів вимагає розроблення спеціальних здоров'язбережувальних методик і технологій для використання у закладах освіти.

Поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів та студентів [222]. Під здоров'язбержувальними технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в закладі освіти (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язбережувальних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності [222].

Багато наукових праць у країнах Західної Європи присвячені класифікації оздоровчих стратегій. Зокрема, у дослідженні «Моделі формування здорового способу життя в Європі» (Models of Health Promoting Schools in Europe) виділено п'ять основних підходів до здійснення програм сприяння здоров'ю: навчальний (забезпечує знаннями й інформацією, розвиває навички, необхідні для усвідомленого вибору пов'язаної із здоров'ям поведінки); поведінковий (формує сприятливі для здоров'я форми поведінки); соціальна зміна (реалізується під гаслом «Зробити здоровий вибір найлегшим вибором»); повноважний (допомагає людям визначити свою власну позицію щодо здоров'я і діяти відповідно до неї); медичний, або превентивний (спрямований на скорочення захворюваності та смертності) [223].

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи (за О. Ващенко) [220]:

- **здоров'язбережувальні** – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
- **оздоровчі** – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
- **технології навчання здоров'ю** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;
- **виховання культури здоров'я** – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Здоров'язбережувальні технології дозволяють:

- сформувати соціальну зрілість випускника;
- забезпечити можливість учням реалізувати свій потенціал;
- зберегти і підтримати фізіологічне здоров'я учнів.

Сучасний освітній процес характеризується широким впровадженням здоров'язбережувальних технологій. І це є об'єктивним процесом, новим етапом в еволюції освіти, на якому будуть переглянуті підходи до супроводу і забезпечення процесу природного розвитку дитини.

Стан здоров'я населення є одним із показників відображення соціально-економічного рівня розвитку держави. Саме стан здоров'я студентської молоді є

фундаментом для формування потенціалу розвитку нашої держави. Одним з основних векторів здорового способу життя у студентів вважається запровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти [220, 223]. Мета здоров'язбережувальних освітніх технологій – забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності учасників освітнього процесу, заснованій на науковій організації праці та культури здорового способу життя особистості.

Здоровий спосіб життя характеризується складовими, важливе місце серед яких займає рухова активність. Засобами фізичного виховання можна забезпечити достатню кількість рухової активності для різних вікових груп. Фізичне виховання являє собою систему соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування важливих для життєдіяльності рухових навичок та вмінь [224].

Сприятливим підґрунтям для відтворення здорового способу життя, формування самозбережувальної поведінки виступає здорове соціальне середовище, яке ставить знак рівності між потребами людини і суспільства, опосередковує наявність соціальних норм і цінностей. Власне уся система аудиторних занять та позааудиторних заходів спрямована на підтримку середовища, де здоров'я — найвища цінність. Зміст, методи, форми і засоби здоров'язбережувальної діяльності реалізуються через використання принципів науковості, цілісності, системності, відкритості, оптимальності, варіативності, об'єктивності, превентивності, послідовності. Виступаючи не самоціллю, а засобом для досягнення мети, формат використання технологій індивідуалізований. Кожен викладач, як правило, поєднує їх із традиційними та інноваційними педагогічними технологіями [225], враховуючи інтелектуальний потенціал аудиторії, форму занять, завдання.

Навчання студентів здоров'язбереженню у системі освіти включає не лише процес оволодіння предметними знаннями і життєво важливими

компетентностями, а й формування відповідних життєвих цінностей, результатом яких є їхня здатність самостійно «управляти» своїм здоров'ям, проводити діагностичні, профілактичні, а за потреби і реабілітаційні та корекційні заходи. Проектування процесу здоров'язбережувального навчання студентів вимагає розроблення спеціальних здоров'язбережувальних методик і технологій для використання у закладах освіти [222, 225].

Упровадження здоров'язбережувальних технологій відбувається на основі психолого-педагогічних і медико-педагогічних підходів. Перший спрямований на пропаганду здорового способу життя, використання педагогічних і психологічних прийомів щодо запобігання фізичного перевантаження й стресогенних ситуацій у освітньому процесі. Медико-педагогічний підхід ґрунтується на необхідності формування в студентів і викладачів компетентності з безпеки життєдіяльності й охорони та гігієни праці, що вможливить збереження й збільшення їхніх життєвих сил у аудиторній роботі, дозволить свідомо використати отримані вміння й навички самостійно в позааурачній діяльності, у професійному та особистісному житті [231]. Відзначимо, що сьогодні питання здоров'язбереження, у тому числі в контексті безпеки життєдіяльності й охорони праці, є під особливим контролем українського уряду. Низка документів – Закони України «Про охорону праці» (1992), «Про охорону здоров'я населення» (1992), «Основи законодавства України про охорону здоров'я» (1993) та ін., затверджене наказом МОН України «Положення про організацію роботи з охорони праці в закладах освіти» (2017) – визначають пріоритети в формуванні повноцінного здоров'язбережувального освітнього середовища. Проведені рядом авторів ґрунтовні дослідження аспектів такого середовища, дали змогу скоригувати зміст викладацької діяльності, якісно оновити соціальний, просторово-предметний і психолого-педагогічний його складники з урахуванням впливу новітніх інформаційно-комунікаційних технологій на дизайн освітнього середовища, створити образ освітньої системи, що забезпечує стабільний визначений рівень працездатності студента протягом заданого часу, передбачає профілактику стомлення й перевтоми, зберігає здоров'я, запобігає

перевантаженню як викладача, так і студента, створює їх функціональний комфорт.

Основними учасниками навчально-виховного процесу середньої та вищої ланок зазвичай виступають педагоги та учні/студенти. Кожна із зазначених сторін має свою місію і своє коло завдань, які втілює у практику. Зміст діяльності педагога акцентується на створенні дієвої системи соціально-педагогічних та психологічних заохочень, які стимулюватимуть формування в учнів/студентів валеологічної свідомості, структурних компонентів відповідального ставлення до здоров'я; організації власної професійно-педагогічної діяльності, що сприяє формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя, до систематичних занять фізичною культурою і спортом; формуванню екологічної свідомості, поважливому ставленні до людей різної статі та стану здоров'я; спрямуванні власної педагогічної компетентності на формування в учнів/студентів навичок, умінь культури здоров'я, на профілактику шкідливих звичок; професійнопедагогічному самовдосконаленні, вивченні вітчизняного та зарубіжного соціально-педагогічного та медико-соціального досвіду з питань здорового способу життя, тощо [226]. Утім, порівняно невелика кількість педагогів орієнтована на збереження свого здоров'я і дбайливе ставлення до здоров'я учня/студентів. Значна частина викладачів здійснює професійну діяльність в стані напруги адаптаційних механізмів або їх зриву, в стилі авторитарної педагогіки, роблячи вагомий внесок в невротизацію освітнього середовища, завдаючи ще більшої шкоди власному здоров'ю та здоров'ю учня/студента. Багато педагогів не виокремлюють здоров'я як пріоритетну особистісну цінність, не володіють методами самодіагностики і саморегуляції станів, комплексом навичок і технологій збереження і розвитку здоров'я учня/студента та власного здоров'я [226]. Становлення учнівської молоді як суб'єкта здоров'язберігаючої навчальної діяльності означає перетворення її на суб'єкт самооздоровлення, опанування способів раціональної діяльності в будь-якій сфері, її усвідомлену саморегуляцію, добір індивідуально-раціональних прийомів, способів навчання і спілкування, осмислену організацію навчальної

діяльності, контролю та рефлексії її результатів, побудову індивідуальної освітньої траєкторії [227]. Стосовно дієвого компоненту учнівської молоді Роджерс Харт пропонує вісім рівнів, представлених у вигляді «Щаблів участі»: маніпулювання; декорування; токенизм (формальна поступка принципу або вимозі, але без повної згоди з ним); призначення дорослими та інформування; консультування та інформування; рішення, що приймаються за ініціативою дорослих разом з учнями; рішення, що приймаються за ініціативою учнів під керівництвом дорослих; рішення, які приймаються за ініціативою учнів разом з дорослими [227]. Ідеальним варіантом є рівень, коли дії стосовно збереження здоров'я є усвідомленими і втілюються у повсякденне життя. Проте сьогодні студентська молодь змушена навчатися в жорстких рамках, визначених навчальними планами і програмами (великий обсяг різноманітної інформації, дефіцит часу, проблеми адаптації), коли надмірні навантаження призводять спочатку до формування дисфункцій, а потім до стійких порушень різних фізіологічних показників. Нестача рухової активності сприяє підвищенню стомлюваності та зниженню працездатності. На тлі відсутності здоров'язбережувальних механізмів загострюються хронічні хвороби. Особливо актуальна проблема медико-психологічної реабілітації студентів з особливими потребами [228].

Характеристики системи освіти, пов'язані з якістю освітніх закладів, впливають на стан здоров'я і, як наслідок, на результати навчання. Серед них – структурні та організаційні особливості освітніх систем, ресурси, доступні для освітніх закладів, включаючи економічну та фінансову підтримку (впливають на розмір групи, на навчальні витрати на кожного студента, оплату праці викладачів, тривалість навчання та ін.) та людські ресурси (якість фахового рівня викладачів, їхня компетентність). За результатами досліджень [229], доступність та якість освітніх послуг може пояснювати певну невідповідність та нерівність у сфері здоров'язбереження. У закладах вищої освіти здоров'язбережувальні технології в основному реалізуються через просвітницько-педагогічну діяльність (валеологія, БЖД, бесіди, консультації з проблем здоров'я);

фізкультурно-спортивні заходи (заняття фізичною культурою, спортивні гуртки, секції, лікувальна фізкультура); медико-гігієнічну діяльність (медогляди, диспансеризація, моніторинги); психологічний супровід (консультації психолога, тренінги, кабінети релаксації); рекреаційні заходи і рекреаційну інфраструктуру (бази і будинки відпочинку, пільгові путівки, методики з релаксації); технології забезпечення безпеки життєдіяльності (інженерно-технічні служби вишу, громадянська оборона, протипожежне оснащення тощо) [230]. Проте домінуючими є перші три, тоді як інші види збереження здоров'я представлені слабше.

Слід наголосити, що здоров'язбережувальні технології дозволяють:

- сформуванню соціальної зрілості випускника;
- забезпечити можливість учням реалізувати свій потенціал;
- зберегти і підтримати фізіологічне здоров'я студентів.

Компетентності, що сприяють здоров'ю та якими повинні володіти студенти для успішної соціалізації, є такі:

- навички раціонального харчування;
- навички рухової активності та загартування;
- санітарно-гігієнічні навички;
- навички організації режиму праці та відпочинку;
- навички самоконтролю;
- навички мотивації успіху та тренування волі;
- навички управління стресами;
- навички ефективного спілкування;
- навички попередження конфліктів;
- навички співчуття (емпатії);
- навички поведінки в умовах тиску;
- навички співробітництва;
- навички самоусвідомлення та самооцінки;
- визначення життєвих цілей і програм;
- аналіз проблем прийняття рішень.

Метою соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі для загальної середньої освіти є становлення самостійності учня, його соціальної залученості та активності через формування здорового способу життя, розвиток підприємливості, здатності до співпраці в різних середовищах, впевненості в собі та доброчесності для безпеки, добробуту та сталого розвитку [228, 231].

Відповідно до окресленої мети, головними завданнями соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі є:

- формування у школярів та студентів стійких переконань щодо цінності життя, здоров'я і безпеки для себе і тих, хто його/її оточує;
- виховання дбайливого та усвідомленого ставлення до власного здоров'я і безпеки;
- розвиток потреби самопізнання та самовдосконалення;
- формування сталої мотивації до здорового способу життя;
- формування свідомого прагнення дотримуватися безпечної, здорової та етичної поведінки для поліпшення добробуту;
- розвиток уміння ухвалювати рішення в повсякденних ситуаціях з користю для безпеки та здоров'я;
- сприяння індивідуальному розвитку самостійності, підприємливих якостей та поведінки свідомого споживача;
- формування вміння вчитися без шкоди для здоров'я;
- створення сприятливого безпечного та здорового середовища.

Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, за умови постійної взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та практичними психологами, планує й організовує свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. У своїй роботі звертаємося до різноманітних педагогічних технологій [231]. Ми вважаємо, що під здоров'язбережувальними освітніми технологіями слід розуміти всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів. Якщо здоров'язбережувальні технології пов'язати з вирішенням тільки здоров'яхоронного завдання, то до них належатимуть педагогічні проблеми,

методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров'ю учнів та вчителів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі.

У Чернівецькому національному університеті імені Ю.Федьковича з 2021 року викладається предмет «Здоров'язбережувальні технології та домедична допомога» і є обов'язковою навчальною дисципліною. Цей предмет є важливим для розуміння здобувача вищої освіти за спеціальностями «початкова» та «середня освіта» про здоров'язбережувальну діяльність вчителя і включає загальні відомості про здоров'я людини, чинники, які на нього впливають, здоровий спосіб життя та його компоненти, профілактику окремих хвороб, надання домедичної допомоги при загрозливих життю та здоров'ю станах. Упровадження здоров'язбережувальних технологій відбувається на основі психолого-педагогічних і медико-педагогічних підходів. Перший спрямований на пропаганду здорового способу життя, використання педагогічних і психологічних прийомів щодо запобігання фізичного перевантаження й стресогенних ситуацій у освітньому процесі. Медико-педагогічний підхід ґрунтується на необхідності формування в студентів і викладачів компетентності з безпеки життєдіяльності й охорони та гігієни праці, що вможливить збереження й збільшення їхніх життєвих сил у аудиторній роботі, дозволить свідомо використати отримані вміння й навички самостійно в позааурочній діяльності, у професійному та особистісному житті.